



EFEMÉRIDE “DÍA MUNDIAL PARA LA PREVENCIÓN DEL SUICIDIO”

**Equipo de
Apoyo**

**10 de Septiembre
2021**



Durante los años escolares, niños, niñas y adolescentes atraviesan una serie de cambios, transiciones y nuevas experiencias que interactúan entre sí y contribuyen a su desarrollo. Serán permanentes y sucesivos **retos de adaptación** para cada estudiante el cumplimiento de las nuevas tareas provenientes de los distintos entornos de los que participa, el relacionarse con nuevas personas, y los cambios psicológicos y físicos propios de la niñez y la adolescencia, entre otros.



Alrededor de la conducta suicida existe mucha desinformación, ideas erróneas o medianamente ciertas. El paso inicial en cualquier iniciativa preventiva implica necesariamente conocer acerca del fenómeno, sus características, cuáles son los factores que están interviniendo y cómo distinguirlo.

Las conductas suicidas abarcan un amplio espectro de conductas, conocido también como suicidalidad, que van desde la ideación suicida, la elaboración de un plan, la obtención de los medios para hacerlo, hasta el acto consumado (MINSAL, 2013; Organización Panamericana de la Salud & Organización Mundial de la Salud, 2014).



Todas estas conductas tienen un factor común que es urgente acoger y atender: **un profundo dolor y malestar psicológico que impide continuar con la vida y del cual ni se visualizan alternativas de salida o solución** (OMS, 2001).

FACTORES PROTECTORES CONDUCTA SUICIDA EN LA ETAPA ESCOLAR

FACTORES AMBIENTALES



Integración social, por ejemplo participación en deportes, asociaciones religiosas, clubes y otras actividades.

Buenas relaciones con compañeros y pares, con profesores y otros adultos.

Contar con sistema de apoyo.

Familia

Buen funcionamiento familiar, con alta cohesión y bajo nivel de conflicto.

Apoyo familiar.

PERSONAL

Habilidad para la solución de problemas y estrategias de afrontamiento y capacidad de buscar ayuda.

Proyecto de vida o vida con sentido.

Capacidad de auto-motivarse, autoestima positiva y sentido de autoeficacia.

FACTORES DE RIESGO CONDUCTA SUICIDA EN LA ETAPA ESCOLAR

FACTORES AMBIENTALES



Bajo apoyo social. También barreras para acceder a la atención de salud y estigma asociado a la búsqueda de ayuda.

Difusión inapropiada del suicidio en los medios de comunicación y redes sociales.

Discriminación (LGBTI, pueblos indígenas, migrantes)

Familia

Trastornos mentales en la familia y/o antecedentes familiares de suicidio.

Problemas y conflictos en la familia.

Poca comunicación con adultos responsables.

PERSONAL

Trastorno de salud mental como depresión, esquizofrenia, abuso de alcohol y/o drogas.

Acontecimientos vitales estresantes como quiebres o duelo.

Maltrato físico y/o abuso sexual. También víctima de acoso escolar. Conductas autolesivas.

¿Cuáles son los mitos y verdades sobre la conducta suicida?

MITO

REALIDAD

Si realmente se quiere suicidar no lo dice

La mayoría de las personas que se suicidan han advertido de sus intenciones

Es mejor mantener en secreto los sentimientos suicidas de alguien

Nunca, nunca se debe mantener en secreto los pensamientos y sentimientos suicidas de alguien, incluso si pide que lo haga. ¡Los amigos nunca guardan secretos mortales!

Quien dice que se va a suicidar, no lo hace

Las personas que están pensando en suicidio suelen encontrar alguna forma de comunicar su dolor a los demás, a menudo hablando indirectamente sobre sus intenciones. La mayoría de las personas suicidas admitirá sus sentimientos si se les pregunta directamente

Quienes intentan suicidarse no desean morir, sólo intentan “llamar la atención”.

Aunque no todos los que intentan el suicidio desean morir y son ambivalentes frente a este deseo - desea morir si su vida continúa de la misma manera y vivir si se produjeran pequeños cambios en ella-, es un error pensar que intentan “llamar la atención”, pues son personas que sufren y no encuentran otras alternativas, excepto el atentar contra su vida.

MITO	REALIDAD
Si de verdad se hubiera querido matar, utiliza un medio más letal	El método elegido para el suicidio no refleja los deseos de morir de quien lo utiliza
Si mejoró de una crisis suicida no corre peligro alguno de recaer.	Muchos suicidios ocurren en el periodo de mejoría, cuando la persona tiene toda la energía y voluntad para convertir los pensamientos de desesperación en actos destructivos
Solo especialistas pueden ayudar a una persona con crisis suicida. Si te acercas sin la debida preparación es perjudicial y se pierde el tiempo para su abordaje adecuado.	Preguntar a alguien si quiere suicidarse nunca le dará una idea que no ha pensado ya. La mayoría de las personas con ideas suicidas son sinceras y se sienten aliviadas cuando se les pregunta acerca de sus sentimientos e intenciones. Hacerlo puede ser el primer paso para ayudarlas a elegir vivir. No hay que ser especialista para auxiliar a quien está pensando en el suicidio, cualquier interesado en ayudar puede ser un valioso aporte en su prevención
Toda persona que se suicida está deprimida	Aunque toda persona deprimida tiene posibilidades de realizar un intento de suicidio o un suicidio, no todos los que lo hacen presentan esta problemática. Pueden presentar esquizofrenia, adicción al alcohol u otras drogas u otros trastornos del ánimo, así como no tener algún trastorno mental. Aunque sin duda quien se suicida es una persona que sufre.

Hablemos de Suicidio

#HablemosdeSuicidio



Chile
en marcha

**Los problemas de Salud Mental
e ideas de suicidio son más
comunes de lo que pensamos**

**Lo importante es
pedir ayuda**

**Llama ahora a Salud Responde
600 360 7777**

Línea de Salud Mental atendida por
psicólogos y profesionales de la salud

Derivación al equipo de apoyo del colegio

Si necesitas apoyo psicológico, emocional y/o motivacional durante el año, puedes solicitar a tu profesor/a jefe para que seas derivado/a al equipo de apoyo (compuesto por encargada de convivencia, orientadora y psicólogas) del establecimiento.

Recuerda que en este momento de pandemia ¡No estás solo/a!

