

# Poniendo el foco en la protección



Si bien, durante la etapa escolar se presentan diversos e importantes **factores de riesgo**, afortunadamente existen los **factores protectores** que actúan contrarrestando, disminuyendo o amortiguando el efecto de los factores de riesgo, **favoreciendo la salud mental en estudiantes**.

## Entre los cuales podemos encontrar:

- » **No dejarlo solo**, es necesario que la persona en riesgo se sienta **acompañada**.
- » **No hacerle sentir culpable**.
- » **No desestimar sus sentimientos**. Por el contrario se debe permitir que **exprese sus sentimientos**.
- » **Expresarle apoyo y comprensión**.
- » **Integración social**, por ejemplo participación en deportes, clubes y otras actividades.
- » **Buenas relaciones** con amigos, pares, profesores y otros adultos.
- » **Contar con sistemas de apoyo**, como por ejemplo apoyo psicosocial.
- » **Alentarlo a buscar ayuda**, tratamiento o asistencia.
- » **Ser respetuoso y escuchar**.
- » **No ser condescendiente ni sentencioso**
- » **Alentar a que se comunique**, generando un espacio de confianza.
- » **Tomar en serio los pensamientos suicidas**.



Si bien, **tu no eres responsable** de evitar que alguien termine con su vida, es **tu intervención** la que puede **ayudar a la persona** a ver que hay otras **opciones** disponibles para mantenerse seguro y recibir tratamiento.



## Como enfrentar una crisis suicida

1

» Las crisis suicidas **se caracterizan por ser breves**, y se diferencian de los procesos que llevan a ellas, los que **suelen arrastrarse por tiempos más largos**.



2

» Durante estas crisis es **fundamental crear un espacio para el pensamiento y la verbalización de los sentimientos**, de forma que la persona en riesgo lo pueda utilizar como un modo de **mediar entre la desesperación y la acción**, permitiendo cuestionar la posibilidad de **encontrar otra salida**.



3

» En el caso de encontrarse en una situación en que una persona amenaza con suicidarse, **se debe tener presente que el deseo de morir es ambivalente y a menudo transitorio**.



4

» La persona que presta ayuda debe esforzarse en **apoyar el deseo de vivir y ofrecerle una esperanza de solución**.



Elaborado por: Lidia Carrasco, Catalina Lagos & Matías Manosalva

### Referencias:

- MINSAL. (2019). Recomendaciones para la Prevención de la Conducta Suicida en Establecimientos Educativos. Santiago, Chile: Ministerio de Salud, División de prevención y control de enfermedades, Subsecretaría de Salud Pública.