

SET DE INFOGRAFÍAS

Proteger esta en nuestras manos

Rol del profesor/a en la prevención del suicidio en contexto escolar.

ELABORADO POR: LIDIA CARRASCO, CATALINA LAGOS & MATIAS MANOSALVA

Proteger esta en nuestras manos

FACTORES PREDISPONENTES en el suicidio escolar

COMUNICACION

Es muy importante que los profesores mantengan un contacto y diálogo permanente con los estudiantes, prestando atención a sus intereses y a su vida.

Con el propósito de:

- 1 Detectar oportunamente conductas suicidas.
- 2 Persuadir de cometer algún intento suicida en caso de que se presenten riesgos.
- 3 Derivar a los alumnos para recibir un tratamiento si es necesario, con el fin de intervenir eficazmente.

SEÑALES DE ALERTA para prevenir el suicidio

- Pérdida de interés por el futuro.
- Sentir ser una carga para otros (amigos, familia, etc.) o el responsable de todo lo malo que sucede.
- Aumento de la frustración consigo mismo y sus cercanos.
- Cambios bruscos de ánimo, aislamiento y alteraciones del sueño.
- Sentimientos de agresividad, desapego, cansancio.
- Dificultades académicas o para continuar estudios.
- Desesperanza o no tener razones para vivir.
- Falta de participación.

Proteger esta en nuestras manos

Situaciones de riesgo estrés académico y baja autoestima escolar

Estrés académico

Algunos factores precursoros del estrés escolar son:

- Exceso de responsabilidades.
- Evaluaciones.
- Alta carga académica dentro y fuera del establecimiento.
- Temor al fracaso y no lograr metas autoimpuestas o expectativas de los demás.
- Cambios en hábitos alimenticios, alteración de los horarios de sueño y cansancio cognitivo.
- Presión de los padres y aceptación de los pares.
- Competitividad y rivalidad entre compañeros.

Como manejar el estrés académico

prevención y afrontamiento

Es necesario potenciar el desarrollo de las capacidades para afrontar el estrés y el manejo de situaciones estresantes. Y es por ello que se pueden realizar las siguientes estrategias:

Sociales	Personales
Acciones: <ul style="list-style-type: none">a) Decidir entre diversas actividades de estudio.b) Priorizar actividades priorizando entre ellas.c) Organizar horarios de estudio.	Reflexión: <ul style="list-style-type: none">a) Identificar deseos o actividades recreativas.b) Alimentarse de una forma saludable en horarios establecidos.c) Mantener hábitos de sueño establecidos.

Proteger esta en nuestras manos

Mitos y Prejuicios sobre el suicidio escolar

La importancia de conocer la conducta suicida

Para evitar los mitos, es necesario conocer acerca del fenómeno, sus características, cuáles son los factores que están interviniendo y cómo diagnosticarlos.

Es por ello que trabajemos de los principales mitos y prejuicios asociados en torno al suicidio.

10 Mitos más comunes

- Si realmente se quiere suicidarse se lo dice.
- Quien dice que se va a suicidarse no lo hace.
- Unirsele intencionalmente no desea morir, solo "llamar la atención".
- Es mejor mantener en secreto las sensaciones escritas de alguien.
- Si de verdad se hubiera querido matar, utilizaría un medio más letal (armas o al menos, drogas), etc.
- Toda persona que se suicida está deprimida.
- Solo las especialistas pueden ayudar a una persona con crisis suicidas.
- Si quisiera suicidarse una vez, quedará suicidado siempre.
- Si mejoró de una crisis suicida, no tiene riesgo de repetir.
- Solo se suicidan personas con trastornos mentales.

Proteger esta en nuestras manos

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 hacerlo sentir culpable.
- No desestimar sus sentimientos. Por el contrario, se debe permitir que exprese sus sentimientos.
- Expresarle apoyo y comprensión.
- Integración social por ejemplo participando en deportes, clubes y otras actividades.
- Buenas relaciones con amigos, padres, profesores y otros adultos.
- Contar con sistemas de apoyo, como por ejemplo apoyo psicológico.
- Alentarlo a buscar ayuda (tratamiento o atención).
- Ser respetuoso y escuchar.
- No ser condescendiente ni sentimental.
- 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, sí lo es intervenir si que puedes ayudar a la persona a ver que hay otras opciones disponibles para mantenerse segura y recibir tratamiento.