

¿Qué hacer una vez se identifican casos de ideación o intento de suicidio en estudiantes?

Es importante que las comunidades educativas practiquen los siguientes pasos básicos para responder adecuadamente a posibles casos de ideación e intento de suicidio:

1. Tener conocimiento o fuerte sospecha sobre las intenciones suicidas de alguien no es un secreto que deba guardarse. La preservación de la vida está por encima de una mal entendida "lealtad" frente a esta información.
2. Notificar el caso a orientación y/o docentes directivos.
3. Ponerse en contacto de inmediato con la línea 123 ó 106, y con cuidadores, padres o madres de familia.
4. Evitar dejar sola a la persona hasta que no se tenga garantizada su integridad y seguridad personal.
5. Retirar de su alcance elementos con los cuales la persona pueda causarse daño. Alejarlo de las ventanas, sitios altos o proximidad a vías transitadas.
6. Si se evalúa un riesgo muy alto, acudir a un servicio de urgencia y buscar hospitalización.

Factores protectores ante la conducta suicida

Es importante promocionar en cada colegio los siguientes factores:

Factores protectores personales:

- Capacidad de planear y proyectar el futuro.
- Habilidades sociales para solucionar problemas y resolver conflictos.
- Capacidad para una adecuada toma de decisiones.
- Manejo adecuado de la ira y de control de impulsos.
- Autoconfianza, autoestima y autoconcepto.
- Adecuadas relaciones interpersonales.
- Manejo adecuado de la frustración.

Factores protectores socio ambientales:

- Redes sociales de apoyo.
- Acceso a servicios de salud.
- Vínculos sanos con pares y con adultos.
- Valores humanos.
- Espiritualidad.

- Ambientes comunitarios seguros.
- Responsabilidad de acuerdo a la edad.
- Acceso restringido a medios letales.

Factores protectores familiares:

- Compromisos mutuos.
- Compartir intereses y apoyo emocional.
- Comunicación adecuada.
- Estilos de crianza democráticos.
- Respeto y tolerancia.
- Autoridad racional.
- Calidad en la presencia física de los padres o cuidadores.
- Normas y reglas claras.

Factores protectores escolares:

- Programas que prevengan la exclusión, la discriminación y el acoso escolar, sexual, entre otros.
- Sentido de pertenencia escolar y ambientes agradables.
- Redes de apoyos escolares.
- Canalización de casos detectados a las entidades de apoyo.
- Divulgación de los servicios de atención psicológica y/o psiquiátrica.
- Primeros auxilios psicológicos.



LLame a la línea de emergencia para solicitar asistencia



Mayor información:

Oficina de Salud al Colegio.

Teléfono: 324 1000 Ext 3126

DIRECCIÓN DE BIENESTAR ESTUDIANTIL - SED.

www.redacademica.edu.co/saludalcolegio

www.sedbogota.edu.co

La protección y cuidado de la vida es mi cuento...



¿Por qué es importante identificar a personas en posible riesgo de suicidio?

Además de salvar vidas, la identificación oportuna de personas con ideación e intento de suicidio en los colegios de Bogotá se ha convertido en la mejor oportunidad para que en las comunidades educativas aprendamos y reflexionemos sobre el valor y cuidado de la vida.



"En los últimos años, en Bogotá ha aumentado el suicidio en los jóvenes entre 15 y 24 años. La tendencia es que cada vez se convierte en una problemática que impacta más a los menores de edad".

¿Qué se sabe sobre el suicidio?

La palabra suicidio procede del Latín sui "de sí mismo" y caedere "matar", lo cual significa "matarse a sí mismo". El suicidio es un acto de muerte ya consumado que posiblemente pueda prevenirse si se identifican oportunamente las ideaciones o los posibles intentos de suicidio.

Ideación: es el paso anterior a la actuación suicida, aún cuando esta no se presente. Generalmente se manifiesta a través de amenazas expresadas de manera verbal o escrita.

Intento: gesto suicida que se identifica como aquella situación en la que una persona realiza una acción autodirigida a causarse daño o alguna lesión, sin que esto le genere la muerte.



"Según la Organización Mundial de la Salud -OMS, un país presenta una tasa baja de suicidios si registra entre 0 y 6.5 casos por cada 100.000 habitantes. En Bogotá, la tasa actual de suicidio es de 3.3".

¿Cómo identificar posibles casos de ideación suicida?

Los siguientes signos de alerta nos pueden indicar la presencia de ideas suicidas en estudiantes:

✓ Amenazas directas por suicidarse al decir cosas como: "¡Mejor quisiera morirme!" "Mi familia estaría mejor sin mí" o "No tengo razón para vivir." Estas amenazas hay que tomarlas siempre en serio.

✓ Lanzar indirectas como: "no les seguiré siendo un problema", "nada me importa", "para qué molestarse" o "no te veré otra vez."



✓ Sentimientos de desesperanza: no hay futuro o al menos éste se percibe como desastroso y negro.

✓ Sentimientos de separación: considerar que ya no se puede soportar o tolerar más una situación o estado vital.

✓ Sentimientos de desamparo: considerar que se está solo, que

no se es importante para nadie, que se es un estorbo y que las cosas estarían mejores sin uno.

✓ Retraimiento: afán por estar solo(a) y apartarse de los amigos y familiares.

✓ Mal humor persistente, cambios repentinos del estado de ánimo.

✓ Falta de energía y sensación de cansancio.

✓ Entrega de las pertenencias más preciadas a otros.

✓ Disminución o abandono de las actividades vitales habituales como el estudio o el trabajo.

✓ Actuaciones violentas, comportamiento rebelde, o escaparse de la casa.

✓ Uso y abuso de sustancias psicoactivas o de alcohol.

✓ Aburrimiento persistente, dificultad para concentrarse, o deterioro en la calidad de su trabajo escolar.

✓ Quejas frecuentes de dolores físicos, tales como dolores de cabeza, de estómago y fatiga, asociados con su estado emocional.

✓ Preocupación por la música, arte o reflexiones personales sobre la muerte.

"Dos terceras partes de los suicidios consumados registran con anterioridad intentos e ideas suicidas".

