Ministerio de Educación

GUÍA PARA LA PREVENCIÓN Y ABORDAJE DE LA CONDUCTA SUICIDA EN EL SISTEMA EDUCATIVO NACIONAL



PROESVI

Protección Especial a estudiantes víctimas de violencia

Cuida

Programa de prevención de violencia

Guatemala, 2026

Autoridades

Anabella Giracca
Ministra de Educación

Francisco Cabrera
Viceministro Técnico

Donaldo Carias
Viceministro Administrativo

Romelia Mó
Viceministra de Educación Bilingüe e Intercultural

Carlos Aldana
Viceministro de Educación Extraescolar y Alternativa

Primera edición

Guatemala, 2026

Elaboración técnica: Ministerio de Educación

"Programa de Prevención de Violencia CUIDA"

"Programa de Protección Especial de Estudiantes Víctimas de Violencia -PROESVI-"

Dirección General de Coordinación de Direcciones Departamentales de Educación -DIGECOR-

Diseño y diagramación: Dirección General de Coordinación de Direcciones Departamentales de Educación -DIGECOR-

Revisión: Organización Panamerica de la Salud -OPS/OMS-

Derechos de reproducción: Este documento puede reproducirse total o parcialmente, siempre que se cite al Ministerio de Educación -MINEDUC- como fuente de origen y que no sea para fines comerciales.

Contenido

Autoridades 3

Contenido 4

1. Presentación 6

2. Introducción 8

2.1. Importancia de abordar la conducta suicida en el ámbito educativo 8

2.2. Propósito de la guía 9

2.3. Alcance y población destinataria 9

2.4. Relación con CUIDA, PROESVI y otros instrumentos institucionales 10

3. Marco de referencia para la protección de estudiantes 12

3.1. Protección integral de niñas, niños y adolescentes 12

3.2. El papel del Sistema Educativo Nacional en la prevención y abordaje de la conducta suicida 12

3.3. Principios orientadores 13

4. Comprender la conducta suicida 16

4.1. Conducta suicida 16

4.2. La conducta suicida constituye un continuo 17

4.3. La conducta suicida como fenómeno complejo y multicausal 18

4.4. Manifestaciones de la conducta suicida 20

4.5. Ambivalencia, desesperanza y sufrimiento emocional 24

4.6. Mitos y realidades sobre el suicidio 26

5. Prevención de la conducta suicida en la comunidad educativa 28

5.1. Importancia del diálogo sobre el suicidio 28

5.2. Aprendizaje clave sobre la conducta suicida 29

5.3. Abordaje del suicidio en el ámbito educativo 30

5.4. Orientaciones para la prevención del suicidio en el nivel de educación primaria 32

5.5. Orientaciones para la prevención del suicidio en el nivel de educación media 39

6

6. Acompañamiento psicosocial no especializado ante conducta suicida 50

6.1. Papel del personal educativo ante la conducta suicida 50

6.2. Observar y reconocer señales de alerta 52

6.3. Acercarse y conversar sobre la conducta suicida 54

6.4. Validar y contener el sufrimiento emocional 55

6.5. Medidas inmediatas de protección 56

6.6. Referencia a servicios especializados 60

6.7. Seguimiento posterior 61

7

7. Actuación ante un intento de suicidio 64

7.1. Comprender el intento de suicidio como una emergencia 64

7.2. Actuación inmediata y coordinación institucional 64

7.3. Acompañamiento posterior al intento 66

7.4. Trabajo con compañeros, personal educativo y familias 67

8

8. Posvención: actuación después de una muerte por suicidio 70

8.1. Posvención e importancia 70

8.2. Primeras acciones institucionales luego de una muerte por suicidio 70

8.3. Comunicación segura sobre la muerte por suicidio 71

8.4. Acompañamiento al duelo e identificación de personas vulnerables 73

9. Referencias 76

10. Anexos 78

10.1. Glosario emocional 78

10.2. Ficha de resolución de problemas 79

10.3. Historia de superación 80

10.4. Mitos y realidades sobre el suicidio 81

10.5. Señales de alerta y búsqueda de ayuda 82

10.6. Palabras para hablar del suicidio 83

10.7. Razones para seguir adelante 84

10.8. Plan de seguridad personal 85

1. Presentación

La protección de la vida, el bienestar emocional y el desarrollo integral de niñas, niños, adolescentes y jóvenes constituye una responsabilidad fundamental del Sistema Educativo Nacional. Los centros educativos son espacios de aprendizaje integral; donde se construyen vínculos, se identifican necesidades, se fortalecen capacidades para la vida y se generan condiciones de protección para quienes atraviesan situaciones de sufrimiento emocional.

La conducta suicida es una problemática compleja, multicausal y prevenible. Puede estar relacionada con experiencias de dolor emocional intenso, desesperanza, aislamiento, violencia, acoso, pérdidas significativas, discriminación, consumo de sustancias, problemas familiares, dificultades de salud mental u otras situaciones que afectan profundamente la vida de una persona. Por ello, la prevención y abordaje requieren una respuesta humana, oportuna, cuidadosa y articulada.

El Ministerio de Educación, por medio del *"Programa de Prevención de Violencia CUIDA"* y el *"Programa de Protección Especial de Estudiantes Víctimas de Violencia -PROESVI-"*, impulsa acciones orientadas a fortalecer entornos educativos seguros, protectores, inclusivos y sensibles al sufrimiento de las personas. En este marco, la presente guía ofrece orientaciones para prevenir, identificar y abordar situaciones relacionadas con conducta suicida en la comunidad educativa.

Esta guía está dirigida al personal docente, directivo, técnico, administrativo y demás actores del Sistema Educativo Nacional. El propósito es brindar conocimientos fundamentales, criterios de actuación y orientaciones prácticas para hablar del suicidio de forma preventiva, identificar señales de alerta, ofrecer acompañamiento psicosocial no especializado, activar apoyos oportunos, referir a servicios especializados y responder adecuadamente ante intentos de suicidio o muertes por suicidio.

La guía tiene como finalidad fortalecer la capacidad del Sistema Educativo Nacional para actuar como primer entorno protector: observar, acercarse, escuchar, validar, proteger, comunicar, referir y acompañar, siempre dentro de las competencias institucionales y en coordinación con el Ministerio de Salud Pública y Asistencia Social -MSPAS-.

Hablar del suicidio de manera clara, responsable y sensible no aumenta el riesgo; por el contrario, puede abrir caminos de ayuda. El silencio, el estigma y la indiferencia pueden profundizar el aislamiento de quienes sufren. Por ello, esta guía parte de una convicción fundamental: ninguna niña, niño, adolescente, joven o integrante de la comunidad educativa debe enfrentar en soledad el dolor que le hace pensar que la vida no tiene futuro.

Prevenir la conducta suicida implica construir comunidades educativas donde las personas puedan pedir apoyo, sentirse escuchadas, encontrar adultos confiables, fortalecer vínculos protectores y recuperar la esperanza. Esta tarea requiere la participación activa de estudiantes, familias, docentes, autoridades educativas, instituciones de protección y de emergencia, servicios de salud y comunidad en general.

Con esta guía, el Ministerio de Educación reafirma el compromiso con la protección integral, la dignidad humana, la prevención de la violencia, la salud mental, la inclusión, la pertinencia lingüística y cultural, y el derecho de toda persona a vivir, aprender y desarrollarse en condiciones de seguridad, respeto y bienestar.



2. Introducción

2.1. Importancia de abordar la conducta suicida en el ámbito educativo

La conducta suicida constituye un importante problema de salud pública y una preocupación creciente para los sistemas educativos de todo el mundo. Cada año, miles de personas pierden la vida por suicidio y muchas más experimentan pensamientos suicidas, realizan intentos de suicidio o enfrentan un profundo sufrimiento emocional que afecta el bienestar, las relaciones y el desarrollo personal.

Las niñas, niños, adolescentes y jóvenes pueden enfrentar situaciones que generan altos niveles de dolor emocional, desesperanza o sensación de no encontrar alternativas frente a los problemas que viven. Experiencias como la violencia, el acoso escolar, la discriminación, las pérdidas significativas, los conflictos familiares, el aislamiento social, las dificultades académicas o los problemas de salud mental pueden incrementar la vulnerabilidad y afectar la capacidad para afrontar las dificultades de manera saludable.

Los centros educativos ocupan una posición privilegiada para contribuir a la prevención de la conducta suicida. Docentes, directores, orientadores, personal administrativo y compañeros de estudio suelen encontrarse entre las primeras personas que pueden observar cambios en el comportamiento, expresiones de sufrimiento emocional o señales de alerta que indiquen la necesidad de apoyo. Asimismo, la escuela constituye uno de los principales espacios para fortalecer factores protectores como el sentido de pertenencia, las relaciones significativas, la esperanza, la búsqueda de ayuda y las habilidades para afrontar los desafíos de la vida.

Hablar sobre el suicidio continúa siendo un tema tabú en diversos contextos. Existe la creencia de que mencionar el tema puede provocar conductas suicidas o generar ideas inexistentes. Sin embargo, la evidencia científica demuestra que hablar del suicidio de manera adecuada, responsable y sensible no aumenta el riesgo. Por el contrario, puede reducir el aislamiento, facilitar la búsqueda de ayuda y abrir oportunidades para la prevención.

Esto no significa que cualquier forma de hablar sobre el suicidio sea útil. La prevención requiere información basada en evidencia, mensajes protectores y espacios seguros para la conversación. También implica evitar el sensacionalismo, los estigmas, la difusión de información inexacta o las explicaciones simplistas que atribuyen la conducta suicida a una sola causa.

La prevención de la conducta suicida en el ámbito educativo no consiste únicamente en actuar cuando existe una crisis. También implica promover el bienestar emocional, fortalecer las capacidades de afrontamiento, desarrollar relaciones protectoras y construir comunidades educativas donde las personas se sientan valoradas, escuchadas y apoyadas. En este sentido, la prevención forma parte de una visión más amplia de protección integral, convivencia pacífica, salud mental y desarrollo humano.

La presente guía busca contribuir a estos esfuerzos, brindando orientaciones para que la comunidad educativa pueda hablar del suicidio de manera preventiva, identificar señales de alerta, ofrecer acompañamiento inicial, activar apoyos oportunos y responder adecuadamente ante situaciones de riesgo, siempre desde un enfoque de protección, respeto a la dignidad humana y cuidado de la vida.

2.2. Propósito de la guía

La presente guía tiene como propósito orientar al personal docente, directivo, técnico, administrativo y demás integrantes de la comunidad educativa del Sistema Educativo Nacional en la prevención y abordaje de situaciones relacionadas con conducta suicida.

La finalidad es fortalecer las capacidades de la comunidad educativa para hablar del suicidio de manera preventiva y segura, identificar señales de alerta, brindar acompañamiento psicosocial no especializado, activar medidas de protección, facilitar la referencia oportuna a servicios especializados y responder adecuadamente ante intentos de suicidio o muertes por suicidio.

La guía busca promover una actuación basada en la protección de la vida, la dignidad humana, el respeto a los derechos de niñas, niños, adolescentes y jóvenes, así como en la construcción de entornos educativos seguros, inclusivos y protectores.

Asimismo, pretende contribuir a la articulación de esfuerzos entre estudiantes, familias, personal educativo, servicios de salud, instituciones de protección y comunidad en general, reconociendo que la prevención de la conducta suicida constituye una responsabilidad compartida que requiere acciones coordinadas y oportunas.

Las orientaciones contenidas en este documento no sustituyen la atención psicológica, psiquiátrica o médica especializada. El propósito es brindar herramientas para la actuación educativa y el acompañamiento inicial, favoreciendo la detección temprana, la protección y el acceso oportuno a los servicios especializados cuando sean necesarios.

2.3. Alcance y población destinataria

La presente guía está dirigida al personal docente, directivo, técnico, administrativo y demás integrantes de la comunidad educativa del Sistema Educativo Nacional. Asimismo, constituye una herramienta de referencia para profesionales que desarrollan acciones de protección, acompañamiento psicosocial, convivencia escolar, orientación educativa y seguimiento de estudiantes en situación de vulnerabilidad.

Las orientaciones contenidas en este documento pueden ser utilizadas en centros educativos públicos, privados, por cooperativa y municipales, así como en las distintas modalidades y niveles que conforman el Sistema Educativo Nacional. La guía es aplicable tanto al subsistema de educación escolar como al subsistema de educación extraescolar, realizando las adecuaciones necesarias de acuerdo con la edad, el nivel de desarrollo, las características de la población participante y el contexto sociocultural.

La guía aborda acciones relacionadas con la prevención de la conducta suicida, la identificación de señales de alerta, el acompañamiento psicosocial no especializado, la referencia a servicios especializados, la actuación ante intentos de suicidio y las acciones de posvención después de una muerte por suicidio. Asimismo, proporciona orientaciones para el trabajo con estudiantes, familias, grupos de compañeros y personal educativo.

La aplicación de esta guía debe realizarse en articulación con las rutas, protocolos, procedimientos y mecanismos institucionales vigentes del Ministerio de Educación, así como en coordinación con las instituciones del sistema de protección y los servicios de salud cuando la situación lo requiera.

Finalmente, aunque la guía se encuentra principalmente orientada a la protección de estudiantes, algunas de las recomendaciones también pueden ser útiles para la identificación, acompañamiento inicial y referencia de integrantes del personal educativo que presenten señales de sufrimiento emocional o conducta suicida, promoviendo una cultura institucional de cuidado, apoyo mutuo y búsqueda oportuna de ayuda.

2.4. Relación con CUIDA, PROESVI y otros instrumentos institucionales

La prevención y el abordaje de la conducta suicida forman parte de los esfuerzos que el Ministerio de Educación desarrolla para promover la protección integral, el bienestar y el desarrollo de niñas, niños, adolescentes, jóvenes y demás integrantes de la comunidad educativa.

La presente guía debe aplicarse en articulación con el *"Protocolo de prevención de la conducta suicida en la niñez, adolescencia y juventud del Ministerio de Salud Pública y Asistencia Social -MSPAS-"*, aprobado mediante Acuerdo Ministerial Número 254-2023, así como con la *"Estrategia nacional de abordaje integral del suicidio en la niñez, adolescencia y juventud, con enfoque de derecho humanos"* (SEGEPLAN, 2026), los cuales establecen lineamientos para la prevención, detección temprana, atención, referencia, seguimiento y coordinación interinstitucional de acciones orientadas a la protección de la vida y la salud mental.

En este marco, el rol del Sistema Educativo Nacional consiste en prevenir, identificar, acompañar inicialmente, proteger y referir oportunamente a las personas en situación de riesgo, mientras que la evaluación clínica, el diagnóstico, el tratamiento y la atención especializada corresponden a los servicios de salud.

Esta guía es parte de las acciones impulsadas por el *"Programa de Prevención de Violencia CUIDA"*, orientado a fortalecer entornos educativos seguros, protectores e inclusivos mediante acciones de prevención, formación y promoción de la convivencia pacífica. Desde esta perspectiva, la guía contribuye al fortalecimiento de factores protectores, la promoción de la búsqueda de ayuda, la reducción del estigma asociado a la salud mental y la prevención de diferentes formas de violencia que pueden incrementar el riesgo de conducta suicida.

Asimismo, la guía también forma parte de los instrumentos del *"Programa de Protección Especial de Estudiantes Víctimas de Violencia -PROESVI-"*, el cual impulsa el acompañamiento psicosocial no especializado a estudiantes que enfrentan situaciones de violencia u otras experiencias de alto impacto emocional. En particular, las orientaciones relacionadas con escucha activa, validación emocional, apoyo psicosocial, atención en crisis y referencia a servicios especializados deben interpretarse de manera complementaria con la *"Guía de acompañamiento psicosocial no especializado a estudiantes víctimas de violencia en el ámbito educativo"* (Mineduc, 2026).

La presente guía constituye un esfuerzo conjunto de los programas CUIDA y PROESVI, en virtud que la experiencia demuestra que, al desarrollar procesos de prevención del suicidio, es frecuente identificar situaciones de sufrimiento emocional, desesperanza, autolesiones o conducta suicida que requieren atención oportuna. Por esta razón, además de fortalecer factores protectores y promover el bienestar de la comunidad educativa, resulta fundamental que docentes, directivos y demás personal del Ministerio de Educación cuenten con orientaciones específicas para la prevención, detección, acompañamiento psicosocial no especializado y referencia de estudiantes que puedan encontrarse en situación de riesgo.

Desde esta perspectiva, la presente guía complementa las acciones de protección impulsadas por ambos programas y contribuye al fortalecimiento de una cultura institucional centrada en el cuidado de la vida, la salud mental y el bienestar integral de niñas, niños, adolescentes y jóvenes.

De igual manera, la presente guía se articula con el *"Protocolo de identificación, atención y referencia de casos de violencia dentro del Sistema Educativo Nacional"*, el cual establece las rutas institucionales para la identificación, referencia y seguimiento de situaciones que afectan la integridad y el bienestar de estudiantes, incluyendo los casos de conducta suicida y suicidios.

En conjunto, estos instrumentos permiten que el Sistema Educativo Nacional cuente con orientaciones complementarias para prevenir situaciones de riesgo, proteger a las personas que atraviesan momentos de sufrimiento emocional y promover comunidades educativas más seguras, solidarias y comprometidas con el cuidado de la vida.



3. Marco de referencia para la protección de estudiantes

3.1. Protección integral de niñas, niños y adolescentes

La protección integral constituye el conjunto de acciones, condiciones, políticas y mecanismos orientados a garantizar el pleno ejercicio de los derechos de niñas, niños y adolescentes, así como el desarrollo físico, emocional, social, cultural y educativo en condiciones de dignidad, seguridad y bienestar.

Desde esta perspectiva, las niñas, niños y adolescentes son reconocidos como sujetos de derechos y no únicamente como personas receptoras de protección. Esto implica que tienen derecho a vivir libres de violencia, ser escuchados, participar en los asuntos que les afectan, acceder a servicios de salud y educación, recibir apoyo cuando enfrentan dificultades y desarrollarse en entornos que favorezcan el bienestar integral.

La conducta suicida representa una situación que puede poner en grave riesgo la vida, la salud y el desarrollo de las personas. Por ello, la prevención y abordaje forman parte de las acciones de protección que deben impulsarse desde la familia, la comunidad, las instituciones del Estado y los centros educativos.

La protección integral reconoce que la conducta suicida no debe comprenderse únicamente como un problema individual. Con frecuencia, se relaciona con experiencias de sufrimiento emocional, violencia, discriminación, exclusión, aislamiento, pérdidas significativas, dificultades familiares, problemas de salud mental u otras circunstancias que afectan el bienestar de la persona. En consecuencia, las respuestas deben orientarse no solo a atender la situación inmediata de riesgo, sino también a fortalecer los factores de protección presentes en la familia, la escuela y la comunidad.

En el ámbito educativo, la protección integral implica promover entornos seguros y respetuosos, fortalecer las habilidades socioemocionales, favorecer relaciones positivas entre estudiantes y adultos, identificar oportunamente situaciones de riesgo y activar los mecanismos de apoyo y protección cuando sea necesario. También implica reconocer que toda persona puede atravesar momentos de sufrimiento intenso y que pedir ayuda constituye una fortaleza, no una señal de debilidad.

La prevención y el abordaje de la conducta suicida requieren, por tanto, una actuación articulada entre estudiantes, familias, personal educativo, servicios de salud e instituciones de protección. Cada uno cumple un papel complementario en la construcción de comunidades educativas donde las personas puedan sentirse seguras, valoradas, escuchadas y acompañadas.

La presente guía se fundamenta en este enfoque de protección integral y promueve acciones orientadas a proteger la vida, reducir el sufrimiento evitable, fortalecer la esperanza y facilitar el acceso oportuno a las redes de apoyo y atención cuando estas sean necesarias.

3.2. El papel del Sistema Educativo Nacional en la prevención y abordaje de la conducta suicida

La prevención y el abordaje de la conducta suicida constituyen una responsabilidad compartida entre las personas, las familias, las comunidades, los servicios de salud, las instituciones de protección y el Sistema Educativo Nacional. Ninguna institución puede asumir por sí sola esta tarea, pero todas pueden contribuir de manera significativa a la protección de la vida y al bienestar de quienes atraviesan situaciones de sufrimiento emocional.

Los centros educativos ocupan una posición privilegiada para la prevención debido a que forman parte d e la vida cotidiana de niñas, niños, adolescentes y jóvenes. En ellos se construyen relaciones, se fortalecen habilidades para la vida, se desarrollan proyectos personales y se generan oportunidades para la participación, el aprendizaje y el sentido de pertenencia. Estas condiciones convierten al centro educativo en un importante espacio de protección y promoción del bienestar emocional.

El papel del Sistema Educativo Nacional no consiste en sustituir a los servicios especializados de salud mental ni en asumir funciones de diagnóstico o tratamiento. La función principal es contribuir a la prevención, identificar oportunamente señales de alerta, ofrecer acompañamiento psicosocial no especializado, activar medidas de protección, facilitar la referencia a los servicios correspondientes y promover entornos educativos seguros, inclusivos y protectores.

Esto implica que el personal educativo puede desempeñar acciones fundamentales, tales como promover conversaciones preventivas sobre salud mental y conducta suicida, fortalecer factores protectores, escuchar con respeto a quienes atraviesan momentos difíciles, validar el sufrimiento emocional, identificar situaciones de riesgo, acompañar la búsqueda de ayuda y coordinar acciones con las familias y las instituciones competentes.

Asimismo, el Sistema Educativo Nacional tiene un papel importante después de una crisis. Cuando ocurre un intento de suicidio o una muerte por suicidio, los centros educativos pueden contribuir a proteger a la comunidad educativa, reducir el impacto emocional, prevenir la estigmatización, favorecer el acceso a apoyos adecuados y fortalecer la recuperación individual y colectiva.

La prevención de la conducta suicida también forma parte de los esfuerzos más amplios para promover la convivencia pacífica, prevenir la violencia, fortalecer la salud mental y garantizar el desarrollo integral de las personas. En este sentido, muchas de las acciones que favorecen el bienestar emocional de estudiantes y personal educativo también contribuyen a reducir el riesgo de conducta suicida.

La presente guía reconoce que docentes, directores, orientadores, personal técnico, administrativo y demás integrantes de la comunidad educativa pueden convertirse en importantes factores de protección cuando cuentan con información adecuada, herramientas prácticas y mecanismos claros de actuación. Por ello, se promueve una respuesta basada en la observación, la cercanía, la escucha, la protección, la referencia oportuna y el trabajo coordinado con las familias y las instituciones correspondientes.

En síntesis, el papel del Sistema Educativo Nacional puede resumirse en cinco grandes funciones: prevenir, identificar, acompañar, proteger y referir. Estas acciones, desarrolladas de manera oportuna y coordinada, pueden contribuir significativamente a salvar vidas y fortalecer el bienestar de la comunidad educativa.

3.3. Principios orientadores

3.3.1. Dignidad humana

Toda persona posee un valor inherente que debe ser respetado y protegido en cualquier circunstancia. La conducta suicida y el sufrimiento emocional deben abordarse desde el respeto, la empatía y la comprensión, evitando cualquier forma de estigmatización, discriminación o trato degradante.

3.3.2. Protección especial

Las niñas, niños y adolescentes tienen derecho a recibir protección especial cuando enfrentan situaciones que puedan poner en riesgo la vida,

la salud, el bienestar o el desarrollo integral. La prevención y el abordaje de la conducta suicida forman parte de esta responsabilidad de protección.

3.3.3. Interés superior de la niña, niño y adolescente

Toda decisión o actuación relacionada con estudiantes debe orientarse a proteger la vida, seguridad, bienestar y desarrollo integral, priorizando aquellas medidas que resulten más favorables para la protección.

3.3.4. Pertinencia lingüística y cultural

Las acciones de prevención y abordaje de la conducta suicida deben desarrollarse respetando el idioma, la cultura, las formas de organización comunitaria, los valores y las cosmovisiones de los pueblos y comunidades presentes en el país.

3.3.5. Atención sensible a la discapacidad

Las personas con discapacidad tienen derecho a recibir información, apoyo y protección en condiciones de accesibilidad, igualdad y respeto, realizando los ajustes necesarios para favorecer la participación y comprensión.

3.3.6. Acción sin daño y no revictimización

Toda actuación debe procurar reducir el sufrimiento y evitar acciones que puedan incrementar el malestar emocional, la vergüenza, la culpabilización, la exposición innecesaria o cualquier otra forma de afectación adicional.

3.3.7. Confidencialidad y protección de la vida

La información relacionada con situaciones de conducta suicida debe manejarse con discreción y respeto. Sin embargo, cuando existe riesgo para la vida o la integridad de una persona, la protección prevalece sobre la confidencialidad y deben activarse los apoyos correspondientes.

3.3.8. Corresponsabilidad institucional

La prevención y el abordaje de la conducta suicida requieren la participación coordinada de estudiantes, familias, personal educativo, servicios de salud, instituciones de protección y comunidad en general.

3.3.9. Participación

Las niñas, niños, adolescentes, jóvenes y las familias tienen derecho a ser escuchados y a participar, de acuerdo con la edad y nivel de desarrollo, en las decisiones relacionadas con el bienestar y protección.

3.3.10. Celeridad

Las situaciones relacionadas con conducta suicida requieren una actuación oportuna. La identificación temprana, la referencia adecuada y la activación rápida de medidas de protección pueden contribuir a prevenir daños graves y salvar vidas.



4. Comprender la conducta suicida

4.1. Conducta suicida

Se refiere al conjunto de pensamientos, emociones, expresiones y acciones relacionadas con la posibilidad de provocar la propia muerte. Puede manifestarse de diferentes formas y niveles de intensidad, desde pensamientos ocasionales sobre la muerte hasta intentos de suicidio o suicidios consumados.

La conducta suicida no constituye una enfermedad en sí misma. Se trata de un fenómeno complejo que puede estar asociado a múltiples factores personales, familiares, sociales, culturales, educativos y de salud. Por esta razón, no existe una única causa que explique por qué una persona desarrolla pensamientos o conductas suicidas.



Con frecuencia, las personas que experimentan conducta suicida no desean necesariamente morir, sino encontrar una forma de poner fin a un sufrimiento emocional que perciben como insoportable. En muchos casos, las personas pueden sentirse atrapadas por problemas que consideran imposibles de resolver, experimentar desesperanza respecto al futuro o creer que representan una carga para otras personas. Estas experiencias pueden llevarlas a pensar que la muerte es la única salida posible, aun cuando existan alternativas y apoyos que no logran identificar en ese momento.

La conducta suicida puede presentarse en personas de cualquier edad, género, condición social, pertenencia cultural o contexto familiar. También puede afectar a estudiantes, docentes, personal educativo y otros integrantes de la comunidad educativa. Aunque algunos factores pueden aumentar la vulnerabilidad, ninguna persona se encuentra completamente exenta de riesgo.

Es importante comprender que la conducta suicida es prevenible. La identificación temprana de señales de alerta, el acceso oportuno a apoyo emocional y servicios especializados, la presencia de relaciones significativas y la construcción de entornos protectores pueden contribuir de manera importante a reducir el riesgo y proteger la vida.

Hablar del suicidio de manera abierta, respetuosa y basada en evidencia constituye una de las estrategias más importantes para la prevención. Comprender qué es la conducta suicida permite reconocer señales de sufrimiento, reducir el estigma y facilitar que las personas busquen ayuda cuando la necesitan.

4.2. La conducta suicida constituye un continuo

La conducta suicida no suele aparecer de manera repentina. Con frecuencia, se manifiesta a través de diferentes pensamientos, emociones, expresiones y conductas que pueden variar en intensidad y gravedad. Por esta razón, se habla de un continuo de la conducta suicida, es decir, de un conjunto de manifestaciones relacionadas entre sí que pueden presentarse de distintas formas y en diferentes momentos.

Algunas personas pueden experimentar pensamientos frecuentes sobre la muerte o desear dejar de existir, sin llegar a considerar activamente la posibilidad de quitarse la vida. Otras pueden desarrollar ideas suicidas más específicas, pensar en formas de morir o incluso elaborar planes para hacerlo. En situaciones de mayor riesgo pueden ocurrir intentos de suicidio y, en algunos casos, suicidios consumados.

Es importante comprender que no todas las personas recorren este continuo de la misma manera. Algunas pueden presentar pensamientos suicidas durante largos períodos sin realizar intentos, mientras que otras pueden avanzar rápidamente hacia situaciones de mayor riesgo. Asimismo, una persona puede experimentar diferentes niveles de riesgo a lo largo del tiempo.

De manera general, las manifestaciones de la conducta suicida pueden comprenderse en el siguiente continuo:



Este continuo no debe interpretarse como una secuencia obligatoria ni como una progresión inevitable. La utilidad radica en ayudar a comprender que la conducta suicida puede identificarse desde etapas tempranas y que la intervención oportuna puede contribuir significativamente a proteger la vida y reducir el riesgo.

Por esta razón, la prevención no debe comenzar únicamente cuando existe un intento de suicidio o una emergencia. Escuchar, acompañar y brindar apoyo desde las primeras señales de sufrimiento emocional constituye una de las estrategias más importantes para la prevención de la conducta suicida.

4.3. La conducta suicida como fenómeno complejo y multicausal

La conducta suicida es un fenómeno complejo que no puede explicarse por una única causa. No existe un solo acontecimiento, problema o circunstancia que por sí misma explique por qué una persona desarrolla pensamientos suicidas o realiza un intento de suicidio. Por el contrario, suele ser el resultado de la interacción de múltiples factores personales, familiares, sociales, culturales, educativos y de salud que se acumulan o se combinan de manera diferente en cada persona.

Con frecuencia, las personas que experimentan conducta suicida atraviesan situaciones de intenso sufrimiento emocional. Algunas pueden sentirse profundamente solas, desesperanzadas o atrapadas en problemas que consideran imposibles de resolver. Otras pueden enfrentar experiencias de violencia, acoso, discriminación, pérdidas significativas, conflictos familiares, dificultades económicas, consumo de sustancias, problemas de salud mental u otras circunstancias que afectan el bienestar.

En los últimos años, también han adquirido mayor relevancia algunos factores relacionados con el entorno digital. Experiencias como el ciberacoso, la difusión no consentida de imágenes o información personal, la exclusión en redes sociales, las amenazas, la humillación pública y otras formas de violencia digital pueden incrementar el sufrimiento emocional, especialmente cuando se combinan con otros factores de riesgo. Por ello, la promoción de un uso seguro, responsable y respetuoso de las tecnologías digitales y las redes sociales constituye una estrategia importante de prevención en las acciones de bienestar y protección que desarrollan los centros educativos.

Es importante comprender que las mismas experiencias pueden tener efectos diferentes en cada persona. Mientras algunas logran afrontar situaciones muy difíciles sin desarrollar conducta suicida, otras pueden sentirse profundamente afectadas por acontecimientos que, desde fuera, podrían parecer menos graves. Esto ocurre porque el riesgo no depende únicamente de los hechos que una persona vive, sino también de los recursos personales, familiares y sociales con los que cuenta para afrontarlos.

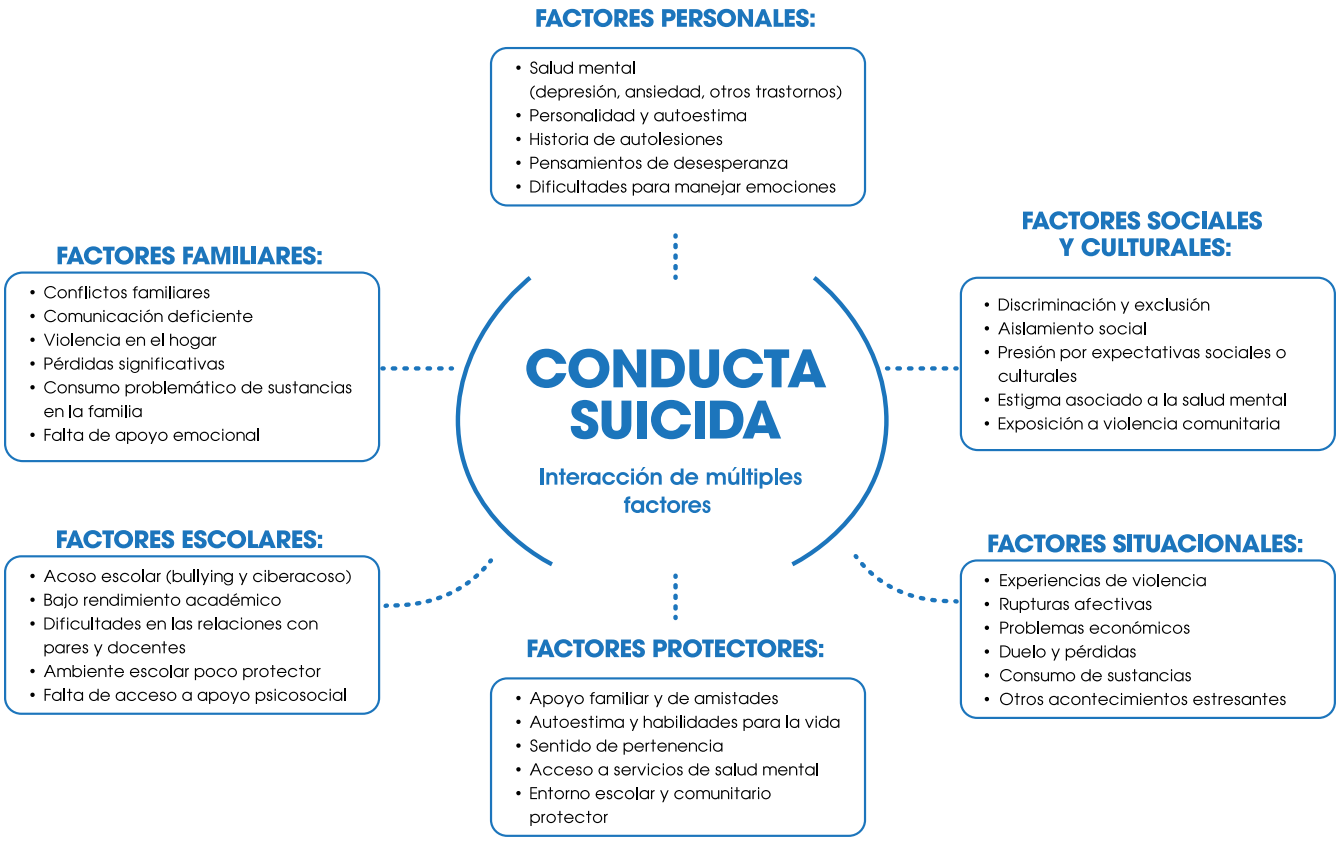
Por esta razón, resulta inadecuado buscar explicaciones simplistas o atribuir la conducta suicida a una sola causa. Expresiones como "Se suicidó por una decepción amorosa", "Fue por problemas escolares" o "Todo ocurrió por una discusión familiar" suelen ignorar la complejidad de factores que intervienen en estas situaciones y pueden generar interpretaciones equivocadas.

Comprender la conducta suicida como un fenómeno complejo y multicausal permite desarrollar respuestas más humanas y efectivas. En lugar de buscar culpables o explicaciones simples, invita a reconocer el sufrimiento de la persona, fortalecer los factores de protección presentes en el entorno y promover el acceso oportuno a apoyo y atención cuando sea necesario.

Esta comprensión también constituye una base fundamental para la prevención, porque recuerda que ninguna persona puede ser definida únicamente por los problemas y que, incluso en situaciones de profundo sufrimiento, existen oportunidades para brindar apoyo, fortalecer la esperanza y proteger la vida.

CONDUCTA SUICIDA: ES MULTICAUSAL Y COMPLEJA

No existe una sola causa. Interactúan múltiples factores personales, familiares, sociales, escolares y culturales que pueden aumentar el riesgo o, por el contrario, proteger a la persona.



La presencia de factores de riesgo no determina que una persona vaya a hacerse daño. La detección temprana, el apoyo oportuno y el fortalecimiento de factores protectores pueden salvar vidas.

4.4. Manifestaciones de la conducta suicida

La conducta suicida puede manifestarse de diferentes formas y niveles de intensidad. Algunas expresiones reflejan sufrimiento emocional y pensamientos relacionados con la muerte, mientras que otras implican un riesgo más elevado para la vida. Conocer estas manifestaciones ayuda a identificar señales de alerta, brindar apoyo oportuno y activar las medidas de protección que correspondan.

4.4.1. Pensamientos de muerte

Se refieren a ideas, reflexiones o deseos relacionados con la muerte o con dejar de existir, sin que necesariamente exista la intención de quitarse la vida. Algunas personas pueden expresar que están cansadas de sufrir, que quisieran desaparecer, que preferirían no despertar al día siguiente o que sienten que la vida ha perdido sentido.

Estos pensamientos pueden aparecer en momentos de tristeza intensa, duelo, desesperanza, enfermedad, agotamiento emocional u otras situaciones difíciles. Aunque no siempre indican la presencia de ideación suicida, constituyen una señal de sufrimiento que merece atención, escucha y apoyo.

Es importante no minimizar este tipo de expresiones ni asumir automáticamente que forman parte de una etapa normal del desarrollo o de una reacción pasajera. Cuando una persona habla frecuentemente sobre la muerte, expresa deseos de desaparecer o manifiesta que no encuentra razones para vivir, resulta necesario acercarse, conversar con respeto y explorar con mayor profundidad cómo se siente.

La presencia de pensamientos de muerte no significa necesariamente que una persona intentará suicidarse. Sin embargo, pueden constituir una señal temprana de malestar emocional y, en algunos casos, evolucionar hacia formas más específicas de ideación suicida. Por esta razón, representan una oportunidad importante para ofrecer apoyo y fortalecer los factores de protección antes de que el riesgo aumente.

4.4.2. Ideación suicida sin plan

Se refiere a pensamientos relacionados con quitarse la vida, sin que la persona haya definido una forma específica de hacerlo ni haya elaborado preparativos para llevarlo a cabo.

Las personas que experimentan este tipo de pensamientos pueden expresar que desean morir, que preferirían no seguir viviendo o que sienten que la muerte sería una forma de escapar del sufrimiento que están experimentando. También pueden manifestar que la vida no tiene sentido o que no encuentran razones para continuar adelante.

Aunque no exista un plan concreto, la ideación suicida debe tomarse siempre con seriedad. Estas expresiones reflejan un nivel importante de sufrimiento emocional y constituyen una señal de alerta que requiere atención, escucha y acompañamiento. Ignorarlas, minimizarlas o asumir que se trata únicamente de una forma de llamar la atención puede impedir que la persona reciba el apoyo que necesita.

Las personas con ideación suicida sin plan suelen experimentar una profunda ambivalencia. Por un lado, desean poner fin al dolor emocional que están viviendo; por otro, muchas continúan buscando ayuda, mantienen vínculos significativos o conservan motivos para seguir viviendo. Esta ambivalencia representa una importante oportunidad para la prevención y el acompañamiento.

Ante este tipo de situaciones, la comunidad educativa puede desempeñar un papel fundamental mediante la escucha respetuosa,

la validación del sufrimiento emocional, el fortalecimiento de factores protectores y la promoción de la búsqueda de ayuda. Asimismo, resulta importante explorar de manera cuidadosa si los pensamientos suicidas han evolucionado hacia formas más específicas o si existe algún nivel de planificación que incremente el riesgo.

La ideación suicida sin plan no debe considerarse una emergencia inmediata en todos los casos, pero sí requiere atención, seguimiento y valoración oportuna, en virtud que el riesgo puede cambiar con el tiempo y evolucionar hacia situaciones de mayor gravedad.

4.4.3. Ideación suicida con plan

Ocurre cuando una persona no solo piensa en quitarse la vida, sino que además ha considerado una forma específica de hacerlo o ha comenzado a elaborar algún tipo de planificación para llevarlo a cabo.

Por ejemplo, una persona puede expresar que ha pensado cómo hacerlo, cuándo hacerlo, dónde hacerlo o qué medios utilizar. En algunos casos, incluso puede haber realizado preparativos, reunido objetos o identificados lugares relacionados con el posible intento de suicidio.

La presencia de un plan representa una situación de mayor riesgo que la ideación suicida sin plan, debido a que indica un nivel más avanzado de pensamiento suicida y una mayor cercanía a la posibilidad de actuar. Sin embargo, es importante recordar que la existencia de un plan no significa necesariamente que la persona quiera morir de manera definitiva o que el suicidio sea inevitable. Con frecuencia, las personas continúan experimentando ambivalencia y pueden beneficiarse significativamente del apoyo oportuno y la intervención adecuada.

Cuando una persona expresa que ha pensado en una forma específica de quitarse la vida, resulta fundamental tomar la situación con seriedad, mantener una actitud de calma y apoyo, evitar emitir juicios o reaccionar con enojo, y activar las medidas de protección correspondientes. En estos casos, no basta con ofrecer escucha o acompañamiento; también es necesario facilitar el acceso a apoyo especializado y fortalecer las redes de protección alrededor de la persona.

Cuando existe ideación suicida con plan, una de las medidas de protección más importantes consiste en reducir o restringir el acceso a los medios que la persona podría utilizar para causarse daño. Dependiendo de cada situación, esto puede incluir el resguardo temporal de medicamentos, armas de fuego, sustancias tóxicas, objetos cortopunzantes, cuerdas u otros medios potencialmente letales. La evidencia científica demuestra que dificultar el acceso a estos medios puede reducir significativamente el riesgo de suicidio y brindar tiempo adicional para que la persona reciba apoyo, acompañamiento y atención especializada. Debido a la importancia para la protección de la vida, este tema es desarrollado con mayor detalle en los capítulos posteriores de la presente guía.

La identificación de ideación suicida con plan constituye una señal de alerta de alta importancia. Por ello, la comunidad educativa debe actuar con prontitud, promover la participación de la familia o de las personas responsables cuando corresponda, y realizar las coordinaciones necesarias para garantizar la protección y atención de la persona.

Comprender la diferencia entre ideación suicida sin plan e ideación suicida con plan permite identificar distintos niveles de riesgo y adoptar medidas de protección más adecuadas. Esta distinción no busca que el personal educativo realice evaluaciones clínicas, sino que pueda reconocer señales relevantes para brindar apoyo oportuno y activar las rutas de atención correspondientes.

4.4.4. Comunicación suicida

Se refiere a cualquier expresión verbal, escrita, gráfica, digital o conductual mediante la cual una persona comunica, de manera directa o indirecta, pensamientos, deseos, intenciones o preocupaciones relacionadas con la muerte o el suicidio.

Esta comunicación puede adoptar diferentes formas. Algunas personas expresan claramente que están pensando en quitarse la vida o que no desean seguir viviendo. Otras pueden comunicar el sufrimiento de manera menos directa, mediante comentarios de desesperanza, mensajes de despedida, publicaciones en redes sociales, dibujos, poemas, cartas, canciones, cambios significativos en el comportamiento o conversaciones con amistades, familiares o personal educativo.

Algunos ejemplos de comunicación suicida pueden incluir expresiones como: *"Ya no puedo más", "Todos estarían mejor sin mí", "Quisiera desaparecer", "No vale la pena seguir viviendo"* o *"Pronto dejaré de ser un problema para los demás"*. También pueden observarse conductas como despedirse de personas importantes, regalar pertenencias valiosas, cerrar asuntos pendientes o publicar mensajes relacionados con la muerte y la desesperanza.

Es importante reconocer que no todas las personas expresan el sufrimiento de la misma manera. Algunas comunican los pensamientos de forma abierta, mientras que otras pueden hacerlo de manera indirecta o ambigua. Por esta razón, resulta fundamental prestar atención a cambios significativos en la conducta, expresiones inusuales de desesperanza o mensajes que sugieran un posible riesgo para la vida.

Toda comunicación relacionada con el suicidio debe tomarse con seriedad. Evitar minimizar estas expresiones, asumir que se trata únicamente de una búsqueda de atención o esperar a que la situación empeore puede retrasar el acceso al apoyo necesario. Con frecuencia, la comunicación suicida representa una oportunidad para acercarse, escuchar, validar el sufrimiento emocional y promover la búsqueda de ayuda.

La presencia de comunicación suicida no significa necesariamente que una persona realice un intento de suicidio. Sin embargo, constituye una señal de alerta que requiere atención y que debe motivar una exploración más cuidadosa de la situación, especialmente cuando se acompaña de desesperanza, aislamiento, cambios importantes en la conducta o la existencia de un plan suicida.

Escuchar, tomar en serio estas expresiones y actuar oportunamente puede marcar una diferencia importante en la protección de la vida y el bienestar de la persona.

4.4.5. Intento de suicidio

Es una conducta mediante la cual una persona realiza una acción con la intención de provocar la propia muerte, pero sobrevive. Los intentos de suicidio pueden variar considerablemente en cuanto a la gravedad del daño físico ocasionado y a las circunstancias en que ocurren.

Algunas personas pueden realizar actos que implican un riesgo elevado para la vida, mientras que otras pueden ser interrumpidas antes de que el daño se produzca o recibir ayuda oportuna que evite consecuencias más graves. Independientemente del nivel de daño físico observado, todo intento de suicidio debe ser considerado una situación seria que requiere atención inmediata y medidas de protección.

Los intentos de suicidio suelen ocurrir en contextos de intenso sufrimiento emocional. Con frecuencia, las personas experimentan sentimientos de desesperanza, dolor

psicológico, aislamiento o la percepción de que no existen alternativas para afrontar los problemas que enfrentan. Sin embargo, es importante recordar que las circunstancias que rodean un intento pueden ser muy diferentes en cada caso.

Después de un intento de suicidio, algunas personas pueden sentir alivio por haber sobrevivido, mientras que otras pueden experimentar vergüenza, miedo, confusión, enojo o preocupación por la reacción de quienes les rodean. Por esta razón, resulta fundamental evitar los juicios, las críticas, la culpabilización o cualquier actitud que aumente el sufrimiento emocional.

Un intento de suicidio constituye una señal de alto riesgo y requiere la activación inmediata de medidas de protección, atención médica cuando corresponda, acompañamiento emocional y referencia a servicios especializados. Asimismo, es importante fortalecer las redes de apoyo de la persona y promover un entorno seguro que favorezca la recuperación.

La mayoría de las personas que sobreviven a un intento de suicidio continúan teniendo oportunidades de recuperación, crecimiento y construcción de proyectos de vida significativos. Por ello, la respuesta de la familia, la comunidad educativa y los servicios de apoyo puede desempeñar un papel fundamental en la protección de la vida y en la reducción del riesgo futuro.

4.4.6. Suicidio consumado

Ocurre cuando una persona fallece como resultado de una acción realizada con la intención de provocar la propia muerte. Se trata de un acontecimiento profundamente doloroso que afecta a familias, amistades, compañeros de estudio, personal educativo y comunidades enteras.

Al igual que las demás manifestaciones de la conducta suicida, el suicidio consumado no puede explicarse por una única causa. Generalmente ocurre como resultado de la interacción de múltiples factores personales, familiares, sociales, culturales y de salud que se desarrollan a lo largo del tiempo. Por esta razón, resulta inadecuado atribuir el fallecimiento a un solo acontecimiento o buscar explicaciones simplistas.

Después de una muerte por suicidio, es frecuente que familiares, amistades y otras personas cercanas experimenten una amplia variedad de reacciones emocionales, incluyendo tristeza profunda, confusión, culpa, enojo, incredulidad, miedo o sentimientos de impotencia. También pueden surgir preguntas difíciles y la necesidad de comprender lo ocurrido.

En el ámbito educativo, una muerte por suicidio puede generar un impacto significativo en estudiantes, docentes y demás integrantes de la comunidad educativa. Además del dolor asociado a la pérdida, pueden aparecer rumores, desinformación, temores o preocupaciones entre quienes compartían espacios cotidianos con la persona fallecida.

Por estas razones, las muertes por suicidio requieren una respuesta sensible, respetuosa y organizada que permita acompañar a las personas afectadas, proteger a quienes puedan encontrarse en situación de vulnerabilidad y favorecer procesos saludables de duelo. Este conjunto de acciones recibe el nombre de posvención y es desarrollado con mayor detalle en capítulos posteriores de la presente guía.

4.4.7. Autolesiones

Son conductas mediante las cuales una persona se provoca daño físico de manera intencional. Pueden incluir cortes, golpes, quemaduras, rasguños u otras formas de lastimarse. Con frecuencia, estas conductas ocurren como una forma de afrontar

emociones intensas, aliviar el sufrimiento emocional, expresar dolor psicológico o recuperar una sensación de control ante situaciones difíciles.

Es importante comprender que no todas las autolesiones tienen la intención de provocar la muerte. En muchos casos, las personas que se autolesionan buscan aliviar temporalmente emociones que perciben como abrumadoras, sin que exista necesariamente el deseo de morir. Por esta razón, las autolesiones y la conducta suicida no son exactamente lo mismo.

Sin embargo, esta diferencia no significa que las autolesiones deban considerarse menos importantes o menos graves. Las personas que se autolesionan suelen experimentar un importante nivel de sufrimiento emocional y presentan un mayor riesgo de desarrollar conducta suicida en comparación con quienes no realizan este tipo de conductas. Por ello, toda autolesión debe tomarse con seriedad y considerarse una señal de alerta que requiere atención, apoyo y seguimiento.

En ocasiones, puede resultar difícil determinar si una autolesión ocurrió con o sin intención suicida. Por esta razón, no corresponde al personal educativo asumir conclusiones o realizar evaluaciones sobre las motivaciones de la persona. Lo más importante es acercarse con respeto, escuchar sin juzgar, validar el sufrimiento emocional, explorar la necesidad de apoyo y activar las rutas de protección y referencia con el Ministerio de Salud Pública y Asistencia Social -MSPAS- o con otras entidades disponibles que puedan apoyar de manera especializada.

Las reacciones de castigo, regaño, ridiculización o exposición pública pueden aumentar la vergüenza y el aislamiento de la persona, dificultando la búsqueda de ayuda. En cambio, una respuesta basada en la empatía, la comprensión y la protección puede favorecer que la persona se sienta segura para hablar sobre lo que está viviendo y acceder al apoyo que necesita.

La presencia de autolesiones representa una oportunidad importante para intervenir tempranamente, fortalecer factores protectores y facilitar el acceso a apoyos especializados antes de que el riesgo aumente o el sufrimiento emocional se profundice.

Las autolesiones nunca deben interpretarse como una simple búsqueda de atención. Constituyen una manifestación de sufrimiento emocional que merece ser atendida con seriedad, respeto y empatía.

4.5. Ambivalencia, desesperanza y sufrimiento emocional

La conducta suicida suele estar asociada a experiencias de intenso sufrimiento emocional. Muchas personas que desarrollan pensamientos suicidas no buscan necesariamente la muerte como un fin en sí mismo, sino una forma de escapar de un dolor emocional que perciben como insoportable, permanente o imposible de resolver.

Con frecuencia, este sufrimiento puede estar relacionado con diferentes situaciones, como experiencias de violencia, conflictos familiares, pérdidas significativas, problemas de salud mental, discriminación, aislamiento, dificultades económicas, consumo de sustancias u otros acontecimientos que afectan profundamente el bienestar de la persona. Sin embargo, la conducta suicida no depende únicamente de las circunstancias vividas, sino también de la manera en que la persona las experimenta y de los recursos de apoyo con los que cuenta para afrontarlas.

Uno de los elementos más frecuentes en las personas con conducta suicida es la desesperanza. La desesperanza aparece cuando la persona siente que las dificultades que enfrenta no tienen solución, que el sufrimiento nunca termina o que el futuro

no ofrece posibilidades de mejora. En estas condiciones, incluso problemas que pueden resolverse con apoyo pueden llegar a percibirse como insuperables.

Otro elemento importante es la ambivalencia. Muchas personas que experimentan conducta suicida se encuentran divididas entre dos deseos opuestos: por un lado, quieren poner fin al sufrimiento que están viviendo; por otro, mantienen razones para vivir, vínculos significativos, sueños, responsabilidades o deseos de recibir ayuda. Esta ambivalencia constituye una oportunidad fundamental para la prevención, en virtud que permite que el acompañamiento, el apoyo emocional y el acceso oportuno a ayuda especializada contribuyan a fortalecer las razones para vivir y reducir el riesgo.

Por esta razón, es importante evitar interpretaciones simplistas que presenten la conducta suicida como una decisión racional, definitiva o inevitable. Las personas pueden experimentar cambios importantes en los pensamientos, emociones y niveles de riesgo cuando reciben apoyo, encuentran alternativas para afrontar las dificultades o recuperan la esperanza de que las cosas pueden mejorar.

Comprender la importancia del sufrimiento emocional, la desesperanza y la ambivalencia permite responder de manera más humana y efectiva a las personas que atraviesan situaciones de riesgo. En lugar de juzgar, discutir o minimizar lo que sienten, resulta más útil escuchar, validar la experiencia, ofrecer apoyo y facilitar el acceso a las redes de ayuda disponibles.

Reconocer que detrás de la conducta suicida suele existir una combinación de dolor emocional, desesperanza y ambivalencia ayuda a comprender que la prevención no consiste únicamente en evitar una muerte, sino también en acompañar a las personas para que encuentren alternativas, recuperen la esperanza y puedan continuar construyendo una vida que valga la pena vivir.



4.6. Mitos y realidades sobre el suicidio

Existen numerosas creencias erróneas sobre la conducta suicida que pueden dificultar la prevención, retrasar la búsqueda de ayuda o generar respuestas inadecuadas ante personas que se encuentran en situación de riesgo. Conocer la evidencia disponible permite actuar de manera más informada y protectora.

Mito	Realidad
Hablar del suicidio provoca que las personas quieran suicidarse.	Hablar del suicidio de manera responsable, respetuosa y basada en evidencia no aumenta el riesgo. Por el contrario, puede reducir el aislamiento, facilitar la búsqueda de ayuda y abrir oportunidades para la prevención.
Las personas que hablan de suicidio solo buscan llamar la atención.	Toda expresión relacionada con el suicidio debe tomarse con seriedad. Muchas personas comunican el sufrimiento antes de un intento de suicidio y estas expresiones pueden representar una oportunidad para brindar apoyo y protección.
Quien realmente quiere suicidarse no lo dice.	Con frecuencia, las personas comunican directa o indirectamente el sufrimiento, los pensamientos suicidas o los deseos de morir antes de realizar un intento.
Preguntar a una persona si está pensando en suicidarse puede darle la idea de hacerlo.	Preguntar de manera respetuosa y directa no induce conductas suicidas. En muchos casos permite que la persona se sienta escuchada y encuentre una oportunidad para hablar sobre lo que está viviendo.
Las personas que intentan suicidarse realmente quieren morir.	Muchas personas experimentan ambivalencia. Con frecuencia desean poner fin al sufrimiento emocional más que a la vida misma, y mantienen razones para vivir que pueden fortalecerse mediante el apoyo adecuado.
Si una persona mejora después de una crisis suicida, el riesgo ha desaparecido por completo.	La mejoría es una señal positiva, pero algunas personas pueden continuar necesitando apoyo, seguimiento y atención especializada.
El suicidio ocurre sin señales previas.	Aunque no siempre son evidentes, muchas personas presentan señales de alerta antes de una crisis, como cambios de conducta, aislamiento, desesperanza, expresiones relacionadas con la muerte o comunicación suicida.

Hablar sobre problemas emocionales es una señal de debilidad.	Reconocer el sufrimiento y buscar ayuda constituye una fortaleza y representa uno de los factores de protección más importantes frente a la conducta suicida.
Solo las personas con trastornos mentales presentan conducta suicida.	Aunque algunos problemas de salud mental pueden aumentar el riesgo, la conducta suicida es un fenómeno complejo y multicausal que puede afectar a personas con diferentes historias, circunstancias y condiciones de vida.
El suicidio no puede prevenirse.	La evidencia demuestra que muchas muertes por suicidio pueden prevenirse mediante la detección temprana, el fortalecimiento de factores protectores, la restricción del acceso a medios letales, el acompañamiento oportuno y el acceso a servicios especializados.

Comprender estas realidades contribuye a reducir el estigma, promover conversaciones más seguras sobre salud mental y conducta suicida, y fortalecer la capacidad de la comunidad educativa para identificar señales de alerta y brindar apoyo oportuno a quienes lo necesitan.

5. Prevención de la conducta suicida en la comunidad educativa

Requiere acciones continuas orientadas a proteger la vida, fortalecer el bienestar emocional y promover entornos donde las personas puedan sentirse escuchadas, valoradas y apoyadas. Aunque ninguna estrategia puede eliminar completamente el riesgo, la evidencia demuestra que muchas situaciones de conducta suicida pueden prevenirse cuando existen comunidades informadas, relaciones protectoras y acceso oportuno a apoyo y ayuda.

El suicidio suele considerarse un tema del que muchas personas prefieren no hablar. El temor a provocar ideas suicidas, el estigma asociado a la salud mental y diversas creencias erróneas contribuyen a que muchas personas enfrenten el sufrimiento en silencio. Sin embargo, la evidencia disponible indica que el silencio puede aumentar el aislamiento y dificultar la búsqueda de ayuda, mientras que las conversaciones seguras, responsables y basadas en evidencia pueden favorecer la prevención y la protección.

La prevención de la conducta suicida no consiste únicamente en actuar cuando existe una crisis. También implica crear condiciones que favorezcan la salud mental, fortalecer factores protectores, promover relaciones significativas, desarrollar habilidades para afrontar las dificultades de la vida y construir comunidades educativas donde pedir ayuda sea posible y socialmente aceptado.

En el ámbito educativo, la prevención requiere la participación de estudiantes, familias, docentes, directivos, personal técnico, administrativo y demás integrantes de la comunidad educativa. Cada uno puede desempeñar un papel importante en la identificación temprana del sufrimiento emocional, la promoción de la esperanza, el fortalecimiento de redes de apoyo y la protección de quienes atraviesan momentos difíciles.

Por esta razón, el presente capítulo aborda dos componentes fundamentales de la prevención. El primero se refiere a la importancia de hablar del suicidio de manera abierta, responsable y segura, promoviendo conocimientos básicos que toda la comunidad educativa debe conocer. El segundo se centra en el fortalecimiento de factores protectores y acciones que contribuyen al bienestar emocional y a la reducción del riesgo de conducta suicida.

5.1. Importancia del diálogo sobre el suicidio

El suicidio suele considerarse un tema del que muchas personas evitan hablar. Persisten creencias según las cuales conversar sobre el tema provoca pensamientos suicidas, aumenta el riesgo o motiva a las personas a imitar estas conductas. Como consecuencia, el silencio, el miedo y el estigma dificultan la expresión del sufrimiento y la búsqueda de ayuda.

Actualmente, la evidencia científica demuestra que hablar del suicidio de manera responsable, respetuosa y basada en evidencia no aumenta el riesgo. Por el contrario, puede reducir el aislamiento, favorecer la búsqueda de ayuda, fortalecer las redes de apoyo y facilitar la identificación temprana de personas que atraviesan situaciones de sufrimiento emocional.

Muchas personas que experimentan pensamientos suicidas sienten vergüenza, miedo al rechazo o preocupación por la reacción de quienes les rodean. Cuando el tema se considera prohibido o se evita sistemáticamente, estas personas pueden

sentirse aún más solas y menos dispuestas a compartir lo que están viviendo. En cambio, cuando existen espacios seguros para conversar, resulta más probable que busquen apoyo antes de que la situación se agrave.

Hablar del suicidio no significa promoverlo ni normalizarlo. Significa ofrecer información adecuada, desmontar mitos, fortalecer factores protectores y transmitir un mensaje claro: el sufrimiento emocional puede abordarse, existen alternativas y es posible recibir ayuda.

En el ámbito educativo, estas conversaciones también permiten que estudiantes, familias y personal educativo desarrollen conocimientos básicos para reconocer señales de alerta, acompañar a quienes atraviesan momentos difíciles y promover la búsqueda oportuna de apoyo. Del mismo modo, contribuyen a reducir el estigma asociado a la salud mental y favorecen una cultura de cuidado mutuo y protección de la vida.

La prevención de la conducta suicida requiere comunidades capaces de conversar sobre el sufrimiento emocional con respeto, sensibilidad y esperanza. Por ello, uno de los pasos más importantes para prevenir el suicidio consiste precisamente en romper el silencio y generar espacios donde las personas sepan que pueden hablar, ser escuchadas y encontrar apoyo cuando lo necesiten.

5.2. Aprendizaje clave sobre la conducta suicida

La prevención de la conducta suicida requiere que estudiantes, familias y personal educativo cuenten con información básica que permita comprender el tema, reconocer señales de alerta y saber cómo actuar cuando una persona necesita ayuda. La educación y la información constituyen herramientas fundamentales para reducir el estigma, promover la búsqueda de ayuda y fortalecer la protección de la vida.

Aunque los contenidos pueden adaptarse según la edad y el contexto de la población, existen algunos conocimientos esenciales que toda comunidad educativa debe conocer.

5.2.1. Conducta suicida

Es importante comprender que la conducta suicida constituye un fenómeno complejo y multicausal que puede manifestarse de diferentes formas, incluyendo pensamientos de muerte, ideación suicida, comunicación suicida, intentos de suicidio y suicidio consumado. Asimismo, resulta fundamental reconocer que la conducta suicida suele estar asociada a situaciones de sufrimiento emocional y que puede prevenirse mediante el apoyo oportuno, el fortalecimiento de factores protectores y el acceso a ayuda adecuada.

5.2.2. Mitos y realidades

La prevención también requiere desmontar creencias erróneas que pueden dificultar la búsqueda de ayuda o generar respuestas inadecuadas. Entre ellas se encuentran la idea de que hablar del suicidio provoca suicidio, que quienes expresan pensamientos suicidas únicamente buscan llamar la atención o que las personas que desean suicidarse no comunican las intenciones. Sustituir estos mitos por información basada en evidencia favorece una respuesta más protectora y efectiva.

5.2.3. Señales de alerta

Toda comunidad educativa debe conocer algunas señales que pueden indicar la necesidad de apoyo. Entre ellas pueden encontrarse expresiones frecuentes de desesperanza, comentarios relacionados con la muerte o el suicidio, aislamiento social, cambios significativos en el comportamiento, abandono de actividades importantes, despedidas inusuales, autolesiones o cambios marcados en el estado emocional.

La presencia de estas señales no significa necesariamente que una persona intenta suicidarse, pero sí representa una oportunidad para acercarse, escuchar y brindar apoyo.

5.2.4. Búsqueda de ayuda

Las personas deben saber que es posible pedir ayuda cuando atraviesan momentos de sufrimiento emocional intenso. También es importante que conozcan a quién acudir dentro y fuera del ámbito educativo, cómo expresar las preocupaciones y por qué la búsqueda de apoyo constituye una fortaleza y no una señal de debilidad.

5.2.5. Formas de ayudar a otra persona

Los estudiantes, familias y personal educativo también pueden aprender formas seguras de apoyar a una persona que necesita ayuda. Esto incluye escuchar sin juzgar, tomar en serio las expresiones relacionadas con el suicidio, evitar minimizar el sufrimiento, acompañar a la persona en la búsqueda de ayuda y comunicar la situación a un adulto o autoridad competente cuando exista preocupación por la seguridad.

La enseñanza de estos contenidos no busca convertir a las personas en especialistas en salud mental. El propósito es fortalecer la capacidad de la comunidad educativa para reconocer situaciones de riesgo, brindar apoyo inicial y facilitar el acceso oportuno a las redes de ayuda disponibles.

5.3. Abordaje del suicidio en el ámbito educativo

Hablar sobre suicidio en el ámbito educativo puede generar inquietudes, temores o dudas entre docentes, familias y otros integrantes de la comunidad educativa. Sin embargo, cuando estas conversaciones se realizan de manera planificada, respetuosa y basada en evidencia, pueden contribuir significativamente a la prevención, la reducción del estigma y la promoción de la búsqueda de ayuda.

El objetivo de estas conversaciones no es profundizar en métodos de suicidio, analizar casos específicos ni exponer experiencias personales de manera inapropiada. Su finalidad es fortalecer conocimientos básicos, promover factores protectores, reconocer señales de alerta y transmitir el mensaje de que el sufrimiento emocional puede abordarse y que existen personas e instituciones dispuestas a brindar apoyo.

5.3.1. Principios para una comunicación segura

Las conversaciones sobre suicidio deben desarrollarse en un ambiente de respeto, protección y sensibilidad. Es importante promover la participación voluntaria, escuchar diferentes opiniones sin juzgar y reconocer que algunas personas pueden sentirse especialmente impactadas por el tema debido a experiencias personales o familiares.

Asimismo, estas actividades deben centrarse en la prevención, la esperanza, la búsqueda de ayuda y la protección de la vida, evitando enfoques que generen miedo, morbo o sensacionalismo.

5.3.2. Contenidos a comunicar

Las actividades de prevención pueden incluir información sobre la conducta suicida como un fenómeno complejo y prevenible, la importancia de hablar sobre el sufrimiento emocional, los mitos y realidades más frecuentes, las señales de alerta, los factores protectores y las diferentes formas de buscar ayuda para uno mismo o para otras personas.

También es importante transmitir que ninguna persona debe enfrentar sola una situación de sufrimiento intenso y que pedir ayuda constituye una fortaleza. Las actividades deben reforzar

la idea de que existen alternativas, apoyos y posibilidades de recuperación incluso en momentos muy difíciles.

5.3.3. Aspectos a evitar en la comunicación

Es muy importante no usar descripciones detalladas de métodos de suicidio, explicaciones simplistas que atribuyen el suicidio a una sola causa, relatos sensacionalistas ni actividades que glorifican, romantizan o presentan el suicidio como una solución a los problemas.

Tampoco resulta conveniente presionar a estudiantes o participantes para que compartan experiencias personales relacionadas con conducta suicida, autolesiones o situaciones familiares dolorosas. La participación debe respetar siempre los límites, la privacidad y el bienestar emocional de cada persona.

5.3.4. Lenguaje recomendado

El lenguaje utilizado debe ser respetuoso, cuidadoso y orientado a la protección. Se recomienda utilizar expresiones que promuevan la comprensión del sufrimiento emocional, la esperanza, la búsqueda de ayuda y el respeto hacia las personas afectadas.

También es recomendable hablar de *"Personas que experimentan conducta suicida", "Personas que atraviesan situaciones de sufrimiento emocional"* o *"Personas que necesitan apoyo",* evitando etiquetas que reduzcan a las personas a una condición o comportamiento específico.

5.3.5. Lenguaje que debe evitarse

Se recomienda evitar expresiones que refuercen el estigma, culpabilicen a las personas o trivialicen el sufrimiento emocional. También deben evitarse frases que sugieran debilidad, egoísmo, cobardía o irresponsabilidad en relación con la conducta suicida.

De igual manera, conviene evitar expresiones que normalicen o presenten el suicidio como una solución a los problemas, así como comentarios que minimicen el sufrimiento de las personas o cuestionen la legitimidad de las emociones.

Las conversaciones sobre suicidio pueden convertirse en una poderosa herramienta de prevención cuando se desarrollan desde la empatía, el respeto y la esperanza. El propósito no es generar alarma, sino fortalecer la capacidad de la comunidad educativa para reconocer el sufrimiento, brindar apoyo y promover la protección de la vida.

En lugar de…	Se recomienda…
"Eso no es para tanto."	"Parece que estás pasando por un momento muy difícil."
"Lo haces para llamar la atención."	"Gracias por contarme lo que estás viviendo."
"Tienes que ser fuerte."	"No tienes que enfrentar esto solo; busquemos apoyo."
"Hay personas que están peor que tú."	"Lo que estás sintiendo es importante y merece atención."
"No deberías sentirte así."	"Quiero comprender mejor cómo te has estado sintiendo."
"Ya se te va a pasar."	"Estoy aquí para escucharte y apoyarte."

5.4. Orientaciones para la prevención del suicidio en el nivel de educación primaria

Las acciones de prevención en el nivel de educación primaria deben contribuir al desarrollo de habilidades, actitudes y relaciones que favorezcan el bienestar emocional, la búsqueda de ayuda y la construcción de entornos protectores. En esta etapa, la prevención de la conducta suicida se fortalece principalmente mediante el desarrollo de factores protectores que ayudan a niñas y niños a afrontar las dificultades de la vida, expresar las emociones, construir relaciones positivas y pedir apoyo cuando lo necesitan.

Los aprendizajes recomendados que se presentan a continuación pueden incorporarse de manera transversal en diferentes áreas curriculares, actividades de convivencia, espacios de reflexión y proyectos educativos desarrollados por el centro educativo.

- Reconocimiento y expresión de emociones.
- Búsqueda de ayuda y adultos de confianza.
- Resolución de problemas y afrontamiento.
- Relaciones positivas y apoyo entre compañeros.
- Autoestima, identidad y sentido de valor personal.
- Comprensión del sufrimiento emocional.

Se desarrolla a continuación cada aspecto y un ejemplo de experiencia de aprendizaje.

5.4.1. Reconocimiento y expresión de emociones

Reconocer y expresar las emociones constituye una habilidad fundamental para el bienestar emocional. Las niñas y niños necesitan desarrollar un lenguaje emocional que les permita identificar lo que sienten, comprender que todas las emociones cumplen una función y comunicar las necesidades de manera saludable.

Cuando las personas reconocen las emociones con mayor claridad, resulta más fácil pedir ayuda, buscar apoyo y afrontar situaciones difíciles antes de que el sufrimiento emocional se intensifique. Por esta razón, el aprendizaje emocional constituye uno de los factores protectores más importantes para la salud mental y la prevención de diferentes situaciones de riesgo.

Ejemplo de experiencia de aprendizaje

Título: Las emociones también tienen mensajes

Propósito: favorecer que los estudiantes reconozcan diferentes emociones, comprendan que todas cumplen una función y desarrollen mayor capacidad para expresar lo que sienten y pedir ayuda cuando atraviesan situaciones difíciles.

Material complementario: Anexo 1. Glosario emocional.

Tiempo estimado: 35 minutos.

Desarrollo de la actividad: el docente inicia preguntando al grupo si alguna vez han experimentado emociones como alegría, tristeza, miedo, enojo, vergüenza o preocupación. Después de escuchar algunas participaciones voluntarias, explica que todas las emociones forman parte de la

experiencia humana y que cada una puede brindar información importante sobre lo que se necesita o sobre situaciones que requieren atención.

A continuación, presenta el Anexo 1. Glosario emocional, invitando a los estudiantes a explorar algunas emociones frecuentes y la función que estas cumplen en la vida cotidiana. El objetivo no es clasificar emociones como buenas o malas, sino comprender que todas tienen un propósito y pueden ayudar a comprender mejor lo que se está viviendo.

Posteriormente, cada estudiante recibe una hoja dividida en cuatro espacios. En cada espacio debe representar una emoción mediante dibujos, palabras, colores o frases breves. También puede escribir o ilustrar una situación en la que esa emoción puede aparecer y una forma saludable de expresarla o buscar apoyo.

Cuando se finaliza, el docente invita a reflexionar mediante preguntas como:

¿Qué emociones me resultó más fácil reconocer?

¿Cuáles fueron más difíciles de expresar?

¿Qué hago cuando siento emociones muy intensas?

¿Con quién puedo hablar cuando me siento triste, preocupado o confundido?

Para cerrar, se refuerza la idea de que las emociones difíciles forman parte de la vida, que no se necesita enfrentarlas en soledad y que existen personas adultas que pueden brindar apoyo cuando se atraviesan situaciones complicadas.

Todas las emociones son válidas y cumplen una función.

Hablar sobre lo que se siente puede ayudar a sentirse mejor.

Pedir ayuda es una señal de fortaleza.

Existen personas adultas que pueden acompañarnos cuando se enfrentan dificultades.

5.4.2. Búsqueda de ayuda y adultos de confianza

Aprender a pedir ayuda constituye uno de los factores protectores más importantes para la salud mental y la prevención de la conducta suicida. Las niñas y niños necesitan comprender que todas las personas enfrentan dificultades en algún momento de la vida y que buscar apoyo cuando se necesita es una conducta saludable, responsable y valiente.

Asimismo, es importante que desarrollen la capacidad de identificar personas adultas de confianza a quienes puedan acudir cuando se sientan tristes, asustados, confundidos, en peligro o preocupados por sí mismos o por otra persona. Estas personas pueden encontrarse en la familia, la escuela o la comunidad. Es importante procurar que todos los estudiantes dispongan de al menos un adulto de referencia en quien confiar.

Ejemplo de experiencia de aprendizaje

Título: mi red de apoyo

Propósito: favorecer que los estudiantes identifiquen personas adultas de confianza y reconozcan la importancia de pedir ayuda cuando enfrentan dificultades o situaciones que afectan el bienestar.

Tiempo estimado: 30 minutos.

Desarrollo de la actividad: el docente inicia preguntando al grupo qué suelen hacer cuando enfrentan un problema difícil o cuando necesitan ayuda para resolver algo importante. Después de escuchar algunas respuestas, explica que todas las personas necesitan apoyo en determinados momentos y que pedir ayuda es una habilidad que puede aprenderse y fortalecerse.

A continuación, se invita a reflexionar sobre las personas que forman parte de la vida cotidiana de cada estudiante. Mediante una conversación guiada, el grupo identifica diferentes adultos que pueden brindar apoyo, protección o acompañamiento, tales como madres, padres, abuelos, hermanos mayores, docentes, directores, orientadores, líderes comunitarios u otras personas significativas.

Posteriormente, cada estudiante recibe una hoja donde dibuja una figura representándose a sí mismo en el centro educativo. Alrededor debe escribir o dibujar a las personas adultas a quienes podría acudir si se siente triste, preocupado, asustado, confundido o necesita ayuda para resolver un problema importante. La actividad puede adaptarse mediante dibujos, palabras o símbolos según la edad del grupo.

Cuando se finaliza, la persona docente promueve una reflexión grupal utilizando preguntas como:

¿Qué características tienen las personas de confianza?

¿Cómo sabemos que una persona puede ayudarnos?

¿Por qué algunas veces nos cuesta pedir ayuda?

¿Qué podemos hacer si la primera persona a la que acudimos no puede ayudarnos?

¿Qué debemos hacer si un compañero nos cuenta algo que nos preocupa mucho?

Durante la conversación, se refuerza la idea de que algunas situaciones no deben enfrentarse en soledad y que, cuando existe preocupación por la seguridad o el bienestar de una persona, es importante comunicarlo a un adulto que pueda brindar apoyo.

Para cerrar, cada estudiante puede completar la frase:

Cuando tenga un problema importante, puedo buscar ayuda en…

La actividad concluye reforzando que pedir ayuda no es una señal de debilidad, sino una forma de cuidarse y protegerse.

Material complementario: elaboración de un *"Mapa de personas de confianza"*, que permanezca en el cuaderno o portafolio del estudiante para que pueda identificar fácilmente a quién acudir cuando necesite apoyo.

5.4.3. Resolución de problemas y afrontamiento

A lo largo de la vida, todas las personas enfrentan dificultades, frustraciones, conflictos y situaciones inesperadas. Sin embargo, no todas cuentan con las mismas herramientas para afrontarlas. Por esta razón, uno de los factores protectores más importantes para la salud mental consiste en desarrollar la capacidad de analizar problemas, generar alternativas y buscar soluciones de manera gradual y realista.

Cuando niñas y niños aprenden que los problemas pueden abordarse paso a paso y que siempre existen personas dispuestas a ayudarles, disminuye la sensación de estar atrapados o sin salida ante las dificultades. Esta capacidad resulta especialmente importante para la prevención de diferentes situaciones de riesgo y para el fortalecimiento de la resiliencia.

Ejemplo de experiencia de aprendizaje

Título: un problema, muchas soluciones

Propósito: fortalecer la capacidad de los estudiantes para analizar problemas cotidianos, generar alternativas de solución y reconocer la importancia de buscar apoyo cuando enfrentan situaciones difíciles.

Tiempo estimado: 40 minutos.

Material complementario: ficha de resolución de problemas. Anexo 2.

Desarrollo de la actividad: el docente inicia explicando que todas las personas enfrentan problemas en distintos momentos de la vida. Posteriormente pregunta al grupo:

¿Qué es un problema?

¿Cómo nos sentimos cuando tenemos un problema difícil?

¿Qué hacemos normalmente para resolverlo?

Después de escuchar algunas respuestas, presenta una situación ficticia adecuada para la edad del grupo. Por ejemplo:

"Ana está muy triste porque discutió con su mejor amiga y ahora siente que nadie quiere jugar con ella durante el recreo".

O bien:

"Carlos obtuvo una mala nota y piensa que nunca podrá mejorar".

Una vez presentada la situación, el grupo trabaja en parejas o pequeños equipos para responder las siguientes preguntas:

¿Cuál es el problema?

¿Qué podría estar sintiendo la persona?

¿Qué podría hacer para mejorar la situación?

¿Quiénes podrían ayudarle?

¿Cuál sería la mejor solución?

Las diferentes propuestas se comparten posteriormente en plenaria. La persona docente registra las respuestas y destaca que la mayoría de los problemas admiten diversas formas de afrontamiento.

A continuación, se explica un procedimiento sencillo para resolver problemas:

- Identificar qué está ocurriendo.
- Reconocer cómo nos sentimos.
- Pensar en varias posibles soluciones.
- Elegir la opción más adecuada y ponerla en marcha.
- Buscar ayuda cuando sea necesario.

Para finalizar, se invita a cada estudiante a recordar una situación difícil que haya logrado superar y a reflexionar sobre qué le ayudó a salir adelante. La actividad concluye reforzando la idea de que los problemas forman parte

de la vida, que las emociones difíciles son temporales y que pedir ayuda es una estrategia útil cuando una situación parece demasiado complicada para resolverla en soledad.

5.4.4. Relaciones positivas y apoyo entre compañeros

Sentirse aceptado, valorado y parte de un grupo constituye una necesidad fundamental para niñas y niños. Las relaciones positivas con compañeros favorecen el bienestar emocional, fortalecen el sentido de pertenencia y ayudan a afrontar de mejor manera las dificultades de la vida.

Favorecer actividades cooperativas, deportivas, culturales y de servicio puede fortalecer los vínculos entre estudiantes y actuar como factor protector.

Por el contrario, el rechazo, la exclusión, el aislamiento social y el acoso escolar pueden generar sufrimiento emocional y afectar significativamente el bienestar de estudiantes. Por esta razón, la prevención de la conducta suicida también implica fortalecer la convivencia, la empatía y las redes de apoyo entre compañeros.

Ejemplo de experiencia de aprendizaje

Título: nadie se queda fuera

Propósito: favorecer la empatía, la inclusión y el apoyo entre compañeros, fortaleciendo el sentido de pertenencia y la construcción de relaciones positivas dentro del grupo.

Tiempo estimado: 40 minutos.

Desarrollo de la actividad: el docente inicia preguntando al grupo qué significa sentirse parte de un grupo y por qué las amistades son importantes. Después de escuchar algunas respuestas, se invita a reflexionar sobre situaciones en las que una persona puede sentirse excluida, ignorada o sola en la escuela.

Posteriormente presenta una situación ficticia como la siguiente:

> *"Luis es un estudiante nuevo. Durante los recreos suele permanecer solo porque todavía no conoce bien a sus compañeros. Algunas veces quiere participar en los juegos, pero no sabe cómo integrarse al grupo".*

El grupo se organiza en pequeños equipos para conversar sobre las siguientes preguntas:

> *¿Cómo podría sentirse Luis?*
>
> *¿Qué situaciones podrían hacer que una persona se sienta sola en la escuela?*
>
> *¿Qué podrían hacer los compañeros para ayudarle a sentirse bienvenido?*
>
> *¿Qué puede hacer un grupo para que nadie se quede fuera?*

Después de compartir las respuestas, cada equipo elabora una lista de acciones sencillas que contribuyan a que todas las personas se sientan incluidas y respetadas en el aula.

Finalmente, el grupo construye un pequeño *"Acuerdo de apoyo entre compañeros"*, que puede incluir compromisos como:

- Saludar a quienes llegan al aula.
- Invitar a participar a quienes estén solos.
- Escuchar con respeto.

- Evitar burlas o apodos ofensivos.
- Pedir ayuda a un adulto cuando un compañero parece estar sufriendo.

El docente cierra la actividad reforzando que todas las personas necesitan sentirse aceptadas y valoradas, y que pequeños gestos de amabilidad pueden marcar una gran diferencia en la vida de alguien. También recuerda que cuando un compañero parece estar muy triste, aislado o preocupado, lo más importante es acercarse con respeto y buscar apoyo de un adulto de confianza.

Material complementario: el grupo puede elaborar un afiche titulado *"Así nos cuidamos en nuestra aula"*, incorporando los acuerdos construidos durante la actividad.

5.4.5. Autoestima, identidad y sentido de valor personal

Las niñas y niños necesitan desarrollar una imagen positiva de sí mismos, reconocer las fortalezas y comprender que poseen un valor que no depende únicamente de los resultados académicos, habilidades o logros. La autoestima saludable se construye a partir de experiencias de aceptación, pertenencia, reconocimiento y apoyo.

Cuando los estudiantes identifican sus capacidades, aprenden a valorar los esfuerzos y reconocen que todas las personas tienen fortalezas y áreas de mejora, desarrollan una mayor confianza para afrontar dificultades y buscar ayuda cuando la necesitan.

La prevención de la conducta suicida también implica fortalecer la percepción de que cada persona es importante, valiosa y digna de cuidado, incluso en momentos de error, fracaso o dificultad.

Ejemplo de experiencia de aprendizaje

Título: lo mejor de mí

Propósito: favorecer que los estudiantes identifiquen fortalezas personales, reconozcan cualidades positivas en sí mismos y en otras personas, y desarrollen una percepción más positiva de la identidad y valor personal.

Tiempo estimado: 40 minutos.

Desarrollo de la actividad: el docente inicia preguntando al grupo si todas las personas tienen talentos, fortalezas o características positivas. Después de escuchar algunas respuestas, se explica que las fortalezas no se limitan a habilidades académicas o deportivas, sino que también incluyen cualidades como la amabilidad, la perseverancia, la creatividad, la honestidad, la solidaridad, la responsabilidad o la capacidad para ayudar a otras personas.

Posteriormente, cada estudiante recibe una hoja con la silueta de una estrella, una mano o un escudo. En el centro escribe el nombre y, alrededor, anota o dibuja al menos cinco fortalezas, cualidades o aspectos positivos que reconoce en sí mismo.

Cuando hayan terminado, el docente organiza parejas o pequeños grupos para compartir voluntariamente algunas de las fortalezas. Después, cada estudiante recibe comentarios positivos de los compañeros, quienes pueden agregar una o dos cualidades que observan en él o ella.

Una vez finalizada esta parte, el grupo reflexiona sobre preguntas como:

> *¿Fue fácil reconocer fortalezas en mí mismo?*

¿Qué sentí cuando otras personas identificaron cualidades positivas en mí?

¿Por qué todas las personas tienen algo valioso que aportar?

¿Cómo podemos ayudar a que otras personas reconozcan sus fortalezas?

Para cerrar, el docente refuerza la idea de que todas las personas poseen valor y dignidad, independientemente de los errores, dificultades o resultados. También recuerda que las fortalezas pueden desarrollarse con la práctica, el aprendizaje y el apoyo de otras personas.

La actividad concluye invitando a las y los estudiantes a conservar el trabajo y revisarlo cuando enfrenten momentos difíciles o necesiten recordar aspectos positivos de sí mismos.

Material complementario: Puede elaborarse un *"Mural de fortalezas del aula"*, donde el grupo identifique cualidades y acciones positivas que ayudan a construir una comunidad respetuosa y solidaria.

5.4.6. Comprensión del sufrimiento emocional

A medida que niñas y niños crecen, comienzan a reconocer que las personas pueden experimentar situaciones difíciles que generan tristeza, preocupación, miedo, frustración o desesperanza.

Comprender que el sufrimiento emocional forma parte de la experiencia humana y que existen formas saludables de afrontarlo constituye un aprendizaje importante para la protección de la salud mental.

Este aprendizaje busca que los estudiantes comprendan que todas las personas atraviesan momentos difíciles, que las emociones intensas pueden cambiar con el tiempo y que siempre es posible buscar apoyo cuando los problemas parecen demasiado grandes para enfrentarlos en soledad.

En quinto y sexto grado del nivel de educación primaria también puede abordarse, de manera sencilla y apropiada para la edad, que algunas personas pueden sentirse tan abrumadas por las dificultades que llegan a pensar que no existe solución para los problemas. En estos casos, resulta especialmente importante pedir ayuda y acompañamiento.

Ejemplo de experiencia de aprendizaje

Título: historia de superación

Propósito: favorecer la comprensión de que las dificultades y emociones intensas forman parte de la vida, pero pueden afrontarse y superarse con el tiempo, el apoyo de otras personas y el desarrollo de estrategias adecuadas.

Tiempo estimado: 50 minutos.

Material complementario: Anexo 3. Mi historia de superación.

Desarrollo de la actividad: el docente inicia preguntando al grupo si alguna vez enfrentaron un problema que, en ese momento, parecía muy difícil de resolver, pero que con el tiempo lograron superar. Explica que muchas veces, cuando se atraviesa una situación complicada, se puede sentir que nada va a mejorar; sin embargo, al mirar hacia atrás se descubre que se han superado muchas dificultades que parecían imposibles.

A continuación, se invita a los estudiantes a recordar alguna situación difícil que hayan logrado afrontar. No es necesario compartir experiencias muy personales; pueden ser

situaciones relacionadas con conflictos de amistad, cambios familiares, dificultades académicas, mudanzas, enfermedades, miedos o cualquier otro desafío que lograron superar.

Posteriormente, cada estudiante recibe una hoja con el esquema *"Historia de superación"*, dividido en tres momentos:

Cómo se comenzó el problema

¿Qué ocurrió?

¿Qué provocó esta situación?

El momento más difícil

¿Cómo me sentía?

¿Qué pensamientos tenía?

¿Cómo afectó mi vida o mis relaciones?

Cómo se resolvió

¿Qué me ayudó?

¿Quiénes me apoyaron?

¿Qué aprendí de esta experiencia?

Una vez completado el esquema, quienes lo deseen pueden compartir voluntariamente algunos aspectos de la historia en pequeños grupos o en plenaria.

El docente orienta la reflexión mediante preguntas como:

¿Qué tienen en común muchas de estas historias?

¿Qué ayudó a las personas a salir adelante?

¿Qué papel tuvieron otras personas en la solución?

¿Qué podemos aprender cuando superamos una dificultad?

Para finalizar, el docente explica que las emociones difíciles suelen hacer creer que los problemas duran para siempre, pero la experiencia demuestra que la mayoría de las situaciones cambian con el tiempo y que existen diferentes formas de afrontarlas. También se recuerda que buscar ayuda constituye una de las estrategias más importantes cuando una situación parece demasiado grande para enfrentarla en soledad.

Mensaje para recordar: *"Por más difícil que parezca un problema en este momento, las situaciones cambian, las personas pueden recibir ayuda y las dificultades pueden superarse. Este problema también pasa".*

5.5. Orientaciones para la prevención del suicidio en el nivel de educación media

La prevención del suicidio en el nivel de educación media permite abordar de manera más directa temas relacionados con la salud mental, el sufrimiento emocional, la conducta suicida y la búsqueda de ayuda. En esta etapa, los adolescentes desarrollan mayores capacidades para reflexionar sobre las emociones, analizar situaciones complejas y participar en conversaciones significativas sobre el bienestar propio y de otras personas.

Las acciones preventivas deben orientarse a fortalecer factores protectores, reducir el estigma asociado a la salud mental, promover

la búsqueda de ayuda y desarrollar habilidades para identificar señales de alerta en sí mismos y en otras personas.

Antes de abordar los aprendizajes específicos que se recomiendan para el nivel de educación media, es importante mencionar que la prevención del suicidio implica continuar fortaleciendo habilidades que contribuyen al bienestar emocional y a la capacidad para afrontar las dificultades de la vida. La educación socioemocional, el reconocimiento y regulación de emociones, la búsqueda de ayuda, la construcción de relaciones positivas y la resolución de problemas siguen siendo factores protectores fundamentales durante la adolescencia. Las actividades de ejemplo propuestas para el nivel de educación primaria pueden adaptarse.

A medida que las situaciones que enfrentan los adolescentes se vuelven más complejas, también aumenta la importancia de contar con herramientas para analizar problemas, generar alternativas, tomar decisiones y afrontar las dificultades de manera saludable. Diversas investigaciones demuestran que la sensación de no encontrar salida a los problemas, la desesperanza y la percepción de estar atrapado ante situaciones difíciles se encuentran entre los factores más frecuentemente asociados a la conducta suicida. Por esta razón, fortalecer la capacidad para pedir ayuda, resolver problemas y mantener la esperanza frente a las dificultades constituye una parte esencial de cualquier estrategia de prevención del suicidio.

La participación activa de los estudiantes constituye también un factor protector para la salud mental y el bienestar en el ámbito escolar. Por ello, se recomienda promover espacios donde puedan expresar las necesidades, proponer iniciativas y colaborar en el diseño y desarrollo de actividades de promoción de la salud mental y prevención del suicidio. Estas acciones pueden incluir campañas elaboradas por los propios estudiantes, adaptadas a la realidad y a los medios de comunicación que utilizan, incorporando el uso responsable de las tecnologías digitales y las redes sociales. Favorecer la participación en la vida escolar fortalece el sentido de pertenencia, la corresponsabilidad y el apoyo entre pares, elementos que contribuyen a la construcción de comunidades educativas más protectoras.

Se recomienda trabajar los siguientes aprendizajes, adicionalmente a los aprendizajes propuestos para el nivel de educación primaria.

Aprendizajes recomendados para nivel primaria
Reconocimiento y expresión de emociones
Búsqueda de ayuda y adultos de confianza
Resolución de problemas y afrontamiento
Relaciones positivas y apoyo entre compañeros
Autoestima, identidad y sentido de valor personal
Comprensión del sufrimiento emocional

Aprendizajes recomendados para nivel medio, adicionales a los de primaria
Comprensión de la salud mental y el bienestar emocional
Comprensión de la conducta suicida: mitos y realidades
Identificación de señales de alerta y búsqueda de ayuda
Factores protectores, esperanza y proyecto de vida
Uso saludable de redes sociales

Los aprendizajes recomendados que se presentan a continuación pueden incorporarse de manera transversal en diferentes áreas curriculares, actividades de convivencia, espacios de reflexión y proyectos educativos desarrollados por el centro educativo. Se desarrolla a continuación cada aspecto y un ejemplo de experiencia de aprendizaje.

5.5.1. Comprensión de la salud mental y el bienestar emocional

La salud mental forma parte integral de la salud y del bienestar de todas las personas. Influye en la manera en que se piensa, se siente, se relaciona con otras personas y se afrontan las dificultades de la vida cotidiana.

Al igual que ocurre con la salud física, la salud mental puede fortalecerse o verse afectada por diferentes circunstancias. Las relaciones familiares, las amistades, las experiencias escolares, la violencia, las pérdidas, el estrés, las condiciones de vida y muchos otros factores pueden influir en el bienestar emocional de una persona.

Durante la adolescencia es normal experimentar cambios emocionales, desafíos personales y situaciones que generan incertidumbre. Sin embargo, también es importante comprender que el sufrimiento emocional intenso no debe enfrentarse en soledad y que buscar ayuda constituye una forma saludable de afrontar las dificultades.

Promover una comprensión adecuada de la salud mental contribuye a reducir el estigma, favorece la búsqueda de ayuda y fortalece la capacidad de los adolescentes para cuidar de sí mismos y apoyar a otras personas cuando lo necesitan.

Ejemplo de experiencia de aprendizaje

Título: ¿Qué significa estar bien?

Propósito: favorecer la comprensión de la salud mental como parte integral del bienestar, promover la reflexión sobre los factores que influyen en ella y fortalecer actitudes positivas hacia la búsqueda de ayuda.

Tiempo estimado: 45 a 60 minutos.

Desarrollo de la actividad: el docente inicia preguntando al grupo:

> *¿Qué significa para ustedes tener buena salud?*
>
> *¿Qué hacemos para cuidar nuestro cuerpo?*
>
> *¿Qué hacemos para cuidar nuestra mente y nuestras emociones?*

Después de escuchar algunas respuestas, explica que la salud incluye tanto el bienestar físico como el bienestar emocional y social.

Posteriormente, divide el pizarrón en dos columnas. En la primera escribe el título:

> *"Factores que fortalecen nuestro bienestar".*

Y en la segunda:

> *"Factores que pueden afectar nuestro bienestar".*

Los estudiantes participan mencionando diferentes ejemplos que el docente registra en cada columna. Entre ellos pueden aparecer:

- Amistades positivas.
- Apoyo familiar.
- Actividad física.
- Descanso adecuado.
- Sentido de pertenencia.
- Metas personales.
- Violencia.
- Discriminación.
- Conflictos familiares.
- Aislamiento.
- Consumo de sustancias.
- Presión académica excesiva.

A continuación, se organiza una reflexión grupal sobre cómo diferentes situaciones pueden influir en el bienestar emocional y por qué algunas personas necesitan apoyo adicional cuando atraviesan momentos difíciles.

Como actividad de cierre, cada estudiante elabora una breve lista titulada:

> *"Cinco cosas que me ayudan a cuidar mi bienestar emocional"*

Posteriormente, quienes lo deseen pueden compartir algunas de las respuestas con el grupo.

El docente concluye reforzando que la salud mental forma parte de la vida de todas las personas, que experimentar dificultades emocionales no significa debilidad y que buscar ayuda cuando se necesita constituye una acción responsable y valiente.

Material complementario: la actividad puede complementarse con la elaboración de un afiche grupal sobre prácticas de autocuidado y bienestar emocional que pueda permanecer visible en el aula.

5.5.2. Comprensión de la conducta suicida: mitos y realidades

La prevención del suicidio requiere que los adolescentes cuenten con información clara, veraz y basada en evidencia. Muchas de las creencias que circulan sobre el suicidio pueden dificultar la búsqueda de ayuda, aumentar el estigma o impedir que las personas reconozcan situaciones de riesgo en sí mismas o en otras personas.

Comprender que el suicidio es un fenómeno complejo y prevenible permite desarrollar actitudes más empáticas hacia quienes atraviesan situaciones de sufrimiento emocional y fortalece la capacidad para buscar apoyo cuando se necesita.

Asimismo, conocer la diferencia entre mitos y realidades ayuda a reducir el miedo a hablar sobre el tema y favorece conversaciones más seguras en la comunidad educativa.

Ejemplo de experiencia de aprendizaje

Título: ¿Mito o realidad?

Propósito: favorecer la comprensión de la conducta suicida mediante el análisis crítico de creencias frecuentes, promoviendo conocimientos basados en evidencia y actitudes de apoyo hacia las personas que atraviesan situaciones de sufrimiento emocional.

Tiempo estimado: 45 a 60 minutos.

Material complementario: Anexo 4. Mitos y realidades sobre el suicidio.

Desarrollo de la actividad: el docente inicia preguntando al grupo si han escuchado comentarios o creencias relacionadas con el suicidio. Sin entrar en experiencias personales, invita a reflexionar sobre la importancia

de distinguir entre información confiable y creencias erróneas.

Posteriormente, organiza al grupo en pequeños equipos y entrega una serie de afirmaciones para que cada equipo decida si considera que se trata de un mito o de una realidad. Algunas afirmaciones pueden incluir:

- Hablar del suicidio provoca que las personas quieran suicidarse.
- Las personas que hablan de suicidio solo buscan llamar la atención.
- Pedir ayuda es una señal de debilidad.
- Preguntar a una persona si está pensando en suicidarse puede ayudar a protegerla.
- El suicidio puede prevenirse.
- Las personas que parecen fuertes también pueden atravesar momentos de sufrimiento emocional.

Al finalizar la discusión, cada equipo comparte las respuestas y el docente facilita una conversación basada en la información presentada en el apartado 4.6 de esta guía, aclarando dudas y reforzando los mensajes clave.

A continuación, el grupo reflexiona sobre preguntas como:

¿Cuál de estos mitos escuchamos con más frecuencia?

¿Cómo podrían afectar estas creencias a una persona que necesita ayuda?

¿Qué mensajes sería importante compartir para promover la búsqueda de apoyo?

Para finalizar, cada estudiante escribe una frase breve que considere importante para la prevención del suicidio o para apoyar a una persona que atraviesa una situación difícil. Las frases pueden colocarse en un mural grupal sobre salud mental y bienestar emocional.

El docente concluye reforzando que el sufrimiento emocional puede afectar a cualquier persona, que pedir ayuda es una muestra de fortaleza y que hablar sobre el suicidio de manera responsable constituye una herramienta importante para la prevención.

5.5.3. Identificación de señales de alerta y búsqueda de ayuda

La mayoría de las personas que experimentan conducta suicida atraviesan previamente períodos de sufrimiento emocional durante los cuales pueden aparecer señales de alerta. Estas señales no permiten predecir con certeza lo que ocurre, pero sí representan oportunidades importantes para acercarse, escuchar y facilitar el acceso a ayuda.

Los adolescentes pueden desempeñar un papel importante en la prevención cuando aprenden a reconocer señales de sufrimiento emocional en sí mismos o en otras personas y comprenden que buscar apoyo constituye una forma de cuidado y protección.

Entre las señales que pueden indicar la necesidad de ayuda se encuentran los cambios importantes en el estado de ánimo, el aislamiento social, la pérdida de interés por actividades habituales, expresiones frecuentes de desesperanza, cambios significativos en el comportamiento, autolesiones, comentarios relacionados con la muerte o el suicidio y otras manifestaciones de sufrimiento emocional intenso.

Es importante recordar que los estudiantes no son responsables de resolver estas situaciones por sí mismos. El papel consiste en escuchar,

acompañar y buscar ayuda de personas adultas que puedan brindar el apoyo necesario.

Ejemplo de experiencia de aprendizaje

Título: ¿Qué harías si te preocupa alguien?

Propósito: fortalecer la capacidad de los estudiantes para reconocer señales de alerta relacionadas con el sufrimiento emocional y promover la búsqueda oportuna de ayuda para sí mismos o para otras personas.

Tiempo estimado: 50 a 60 minutos.

Material complementario: Anexo 5. Señales de alerta y búsqueda de ayuda. Anexo 6. Palabras para hablar del suicidio.

Desarrollo de la actividad: el docente inicia preguntando al grupo:

> *¿Cómo sabemos que una persona está atravesando un momento difícil?*
>
> *¿Siempre las personas dicen directamente que necesitan ayuda?*
>
> *¿Qué señales podrían indicar que alguien está sufriendo?*

Después de escuchar algunas respuestas, explica que las personas suelen expresar el sufrimiento de diferentes maneras y que aprender a reconocer estas señales puede ayudar a brindar apoyo y buscar ayuda oportunamente.

Posteriormente, se organiza pequeños grupos y entrega una serie de situaciones ficticias para analizar. Por ejemplo:

Caso 1

> *"Durante las últimas semanas, Andrea ha dejado de participar en actividades que antes disfrutaba. Pasa mucho tiempo sola, evita conversar con sus amigos y frecuentemente comenta que nada tiene sentido".*

Caso 2

> *"Luis ha comenzado a publicar mensajes muy pesimistas en redes sociales. Varias veces ha dicho que siente que es una carga para otras personas y que nadie podría entender lo que está viviendo".*

Caso 3

> *"María ha tenido cambios importantes en su comportamiento. Se muestra muy irritable, ha bajado notablemente su rendimiento académico y ha dejado de relacionarse con la mayoría de sus compañeros".*

Cada grupo analiza las siguientes preguntas:

> *¿Qué señales de alerta identifican?*
>
> *¿Qué podría estar ocurriendo con esta persona?*
>
> *¿Qué podrían hacer sus amigos o compañeros?*
>
> *¿Quiénes deberían ayudar en esta situación?*

Posteriormente, las respuestas se comparten en plenaria.

El docente orienta la reflexión destacando que las señales de alerta no deben ignorarse y que, cuando existe preocupación por una persona, lo más importante es acercarse con respeto, escuchar sin juzgar y buscar apoyo de un adulto de confianza.

Para finalizar, el grupo revisa los Anexos 5 y 6 y construye la propia lista colectiva titulada:

> *"Cuando me preocupa alguien, puedo…".*

Entre las respuestas pueden aparecer:

- Escuchar con respeto.
- Tomar en serio lo que la persona expresa.
- Mostrar interés y preocupación.
- Buscar ayuda de un adulto de confianza.
- Acompañar a la persona para que reciba apoyo.

El docente concluye reforzando que pedir ayuda puede salvar vidas y que ninguna persona debe enfrentar sola una situación de sufrimiento emocional intenso.

5.5.4. Factores protectores, esperanza y proyecto de vida

Aunque existen situaciones que pueden aumentar el riesgo de conducta suicida, también existen numerosos factores que contribuyen a proteger la salud mental y fortalecer la capacidad de las personas para afrontar las dificultades de la vida. Estos factores protectores no eliminan completamente el sufrimiento ni los problemas, pero pueden ayudar a reducir el impacto y favorecer la búsqueda de ayuda cuando es necesaria.

Entre los factores protectores más importantes se encuentran las relaciones significativas con otras personas, el sentido de pertenencia, la capacidad para resolver problemas, la regulación emocional, la participación en actividades que generan bienestar, la búsqueda de ayuda, el apoyo familiar y comunitario, así como la existencia de metas, sueños y proyectos para el futuro.

Uno de los factores protectores más estudiados en relación con la conducta suicida es la esperanza. La esperanza no consiste en pensar que todo saldrá bien o que los problemas desaparecerán por sí solos. Más bien implica reconocer que las situaciones difíciles pueden cambiar, que existen alternativas y que siempre es posible encontrar ayuda y apoyo para afrontar los desafíos de la vida.

Durante la adolescencia también cobra especial importancia la construcción del proyecto de vida. Explorar intereses, valores, metas y aspiraciones permite fortalecer el sentido de dirección y propósito, ayudando a que los estudiantes desarrollen una visión más amplia del futuro y de las oportunidades que aún pueden construir.

Ejemplo de experiencia de aprendizaje

Título: razones para seguir adelante

Propósito: fortalecer la identificación de factores protectores personales, promover la esperanza y favorecer la construcción de una visión positiva del futuro.

Tiempo estimado: 50 a 60 minutos.

Material complementario: Anexo 7. Razones para seguir adelante.

Desarrollo de la actividad: el docente inicia solicitando al grupo que reflexione individualmente sobre las siguientes preguntas:

¿Qué cosas hacen que valga la pena seguir adelante incluso cuando atravesamos momentos difíciles?

¿Cuáles son mis razones para seguir adelante?

Después de algunos minutos de reflexión, se invita a compartir voluntariamente algunas respuestas. Entre ellas pueden incluirse personas importantes, actividades significativas, sueños, metas, experiencias positivas, valores personales, responsabilidades o cualquier otro aspecto que dé sentido a las vidas.

Posteriormente, el docente explica que las personas suelen enfrentar mejor las dificultades cuando cuentan con elementos que ayudan a mantener la esperanza y a recordar que existen razones para seguir avanzando.

A continuación, cada estudiante elabora o completa la hoja titulada *"Razones para seguir adelante"*, Anexo 7, en la cual debe identificar diferentes aspectos que fortalecen el bienestar y la conexión con la vida. Entre ellos:

- Personas importantes.
- Actividades que se disfrutan.
- Metas que se quieren alcanzar.
- Fortalezas personales.
- Cosas que generan esperanza.
- Lugares o personas donde se puede buscar apoyo.
- Sueños que se desean cumplir en el futuro.
- Cuando finalicen, quienes lo deseen pueden compartir algunos elementos de manera voluntaria.

El docente promueve posteriormente una reflexión grupal utilizando preguntas como:

¿Qué elementos aparecieron con más frecuencia?

¿Por qué las relaciones con otras personas son importantes para nuestro bienestar?

¿Cómo nos ayudan las metas y los sueños cuando enfrentamos dificultades?

¿Qué podemos hacer para fortalecer la esperanza en nuestra vida cotidiana?

Para finalizar, el docente refuerza la idea de que todas las personas enfrentan momentos difíciles, pero que ninguna dificultad define completamente el futuro. También recuerda que pedir ayuda cuando se necesita forma parte de las estrategias que ayudan a proteger la salud mental y a mantener la esperanza.

5.5.5. Uso saludable de redes sociales

Las redes sociales forman parte importante de la vida de muchos adolescentes. A través de ellas pueden comunicarse con otras personas, compartir intereses, acceder a información, participar en comunidades y mantener vínculos significativos. Utilizadas de manera saludable, las redes sociales pueden contribuir al bienestar, la conexión social y la búsqueda de apoyo cuando se atraviesan momentos difíciles.

Sin embargo, también pueden generar riesgos cuando favorecen la comparación constante con otras personas, la exposición a violencia o discriminación, el ciberacoso, la difusión de rumores, la exposición a contenidos relacionados con autolesiones o suicidio, o el uso excesivo que interfiere con el descanso, el estudio, las relaciones personales y otras actividades importantes para el bienestar.

Por esta razón, la prevención del suicidio también implica desarrollar habilidades para utilizar las redes sociales de manera crítica, segura y saludable, fortaleciendo la capacidad de identificar riesgos, protegerse y buscar ayuda cuando sea necesario.

Ejemplo de experiencia de aprendizaje

Título: redes que ayudan, redes que dañan

Propósito: fortalecer el análisis crítico del uso de redes sociales, identificando prácticas que fortalecen el bienestar emocional y prácticas que pueden generar riesgos para la salud mental.

Tiempo estimado: 50 a 60 minutos.

Desarrollo de la actividad: el docente inicia preguntando al grupo:

¿Qué beneficios tienen las redes sociales?

¿Qué situaciones negativas pueden ocurrir en ellas?

¿Cómo nos damos cuenta de que una red social está afectando nuestro bienestar?

Después de escuchar algunas respuestas, divide el pizarrón en dos columnas:

"Las redes sociales pueden ayudar cuando…".

"Las redes sociales pueden hacer daño cuando…".

Los estudiantes participan identificando ejemplos para cada columna.

Posteriormente, el docente organiza pequeños grupos y entrega diferentes situaciones para analizar. Por ejemplo:

Situación 1

"Una estudiante recibe constantemente comentarios ofensivos y burlas en redes sociales".

Situación 2

"Un estudiante pasa gran parte de la noche conectado y cada vez duerme menos".

Situación 3

"Una adolescente encuentra un grupo en línea donde puede hablar de sus emociones y recibir apoyo cuando se siente sola".

Situación 4

"Un estudiante observa publicaciones relacionadas con autolesiones y comienza a seguir cuentas que promueven este tipo de contenido".

Cada grupo analiza:

¿Qué riesgos aparecen?

¿Qué factores protectores aparecen?

¿Qué podría hacer la persona?

¿Quién podría ayudar?

Posteriormente se realiza una puesta en común.

Para finalizar, cada estudiante elabora una lista personal titulada: *"Cinco acuerdos para cuidar mi bienestar digital".*

Estos acuerdos pueden incluir acciones como:

- Proteger los datos personales.
- Limitar el tiempo de uso cuando sea necesario.
- Buscar ayuda si se experimenta ciberacoso.
- Evitar compartir contenido que humille o dañe a otras personas.
- Buscar información confiable sobre salud mental.
- Alejarse de contenidos que promuevan autolesiones o suicidio.
- Utilizar las redes para fortalecer relaciones positivas.

También pueden incluir esta lista clave:

Antes de publicar, preguntarse:

¿Es cierto?

¿Es respetuoso?

¿Es seguro?

¿Ayuda o puede dañar a alguien?

El docente concluye reforzando que las redes sociales son herramientas que pueden utilizarse de manera positiva o negativa; y que aprender a usarlas de forma responsable constituye una habilidad importante para proteger la salud mental y el bienestar.


Aa
Hh
Ññ
O
pen

6. Acompañamiento psicosocial no especializado ante conducta suicida

6.1. Papel del personal educativo ante la conducta suicida

Los docentes, directivos, orientadores, profesionales de apoyo y demás integrantes de la comunidad educativa desempeñan un papel importante en la prevención del suicidio y en la protección de estudiantes y personal educativo que atraviesan situaciones de sufrimiento emocional. Debido a la cercanía cotidiana con estudiantes y demás integrantes de la comunidad educativa, con frecuencia constituyen las primeras personas en observar cambios de comportamiento, señales de alerta o expresiones de malestar que pueden indicar la necesidad de apoyo.

Sin embargo, es importante comprender que el papel del personal educativo no consiste en realizar evaluaciones clínicas, emitir diagnósticos ni brindar tratamiento psicológico especializado. Estas funciones corresponden a profesionales de la salud mental debidamente capacitados. La responsabilidad del personal educativo se centra en identificar señales de alerta, acercarse de manera respetuosa, escuchar sin juzgar, ofrecer contención emocional inicial, activar las medidas de protección necesarias y facilitar el acceso a ayuda especializada cuando resulte necesario.

En este sentido, el acompañamiento psicosocial no especializado ante la conducta suicida se basa en una serie de acciones fundamentales: observar, acercarse, escuchar, validar, proteger y referir. Estas acciones pueden contribuir significativamente a reducir el aislamiento, fortalecer la esperanza y facilitar que la persona reciba el apoyo oportuno que necesita.

La prevención del suicidio es una responsabilidad compartida. Ninguna persona debe asumir sola la atención de una situación de riesgo. Por ello, cuando existe preocupación por la seguridad de un estudiante o integrante del personal educativo, es fundamental activar los apoyos institucionales disponibles, coordinar con las familias cuando corresponda y promover la vinculación con los servicios especializados de salud y protección.

Este documento presenta orientaciones prácticas para el acompañamiento de situaciones relacionadas con la conducta suicida desde el ámbito educativo, siempre en el marco de las competencias y responsabilidades propias del personal no especializado. Asimismo, se recomienda consultar la "Guía de acompañamiento psicosocial no especializado a estudiantes víctimas de violencia en el ámbito educativo", en la que se desarrollan elementos complementarios a los que se presentan en este documento.

ACOMPAÑAMIENTO PSICOSOCIAL NO ESPECIALIZADO ANTE CONDUCTA SUICIDA

1

OBSERVAR

Reconocer señales de alerta.

Cambios importantes de comportamiento, aislamiento, desesperanza, autolesiones o comunicación suicida.

2

ACERCARSE

Iniciar una conversación.

Mostrar interés genuino, buscar un espacio privado y hablar con calma y respeto.

3

ESCUCHAR Y VALIDAR

Comprender sin juzgar.

Escuchar con atención, reconocer el sufrimiento y evitar críticas o minimizaciones.

4

PREGUNTAR DIRECTAMENTE

Explorar si existe riesgo suicida.

Puede decirse con calma:

"Cuando una persona se siente así, a veces puede pensar en hacerse daño o quitarse la vida. ¿Te ha pasado eso?"

También puede preguntarse:

"¿Has pensado en quitarte la vida?"

5

PROTEGER

Activar medidas inmediatas.

No dejar sola a la persona si existe riesgo, buscar apoyo de otros adultos y resguardar medios letales.

6

REFERIR

Conectar con ayuda especializada.

PROESVI en la Dirección Departamental, Programa de Salud Escolar 1528, servicios de salud, familia o responsables.

7

DAR SEGUIMIENTO

Mantener la conexión.

Verificar que recibió apoyo, favorecer la permanencia educativa y fortalecer factores protectores.

Escuchar, preguntar, proteger y conectar con ayuda puede salvar vidas.

6.2. Observar y reconocer señales de alerta

Las personas que atraviesan situaciones de sufrimiento emocional intenso suelen manifestarlo de diferentes maneras. Algunas expresan directamente lo que están viviendo, mientras que otras pueden mostrar cambios en el comportamiento, las relaciones, el desempeño o la forma de comunicarse.

Ninguna señal por sí sola permite determinar que una persona intenta suicidarse. Sin embargo, la presencia de una o varias señales de alerta constituye una oportunidad importante para acercarse, conversar y facilitar el acceso a apoyo oportuno.

La observación de estas señales no tiene como propósito realizar diagnósticos ni evaluaciones clínicas. La finalidad es ayudar a identificar situaciones que requieren atención, acompañamiento y protección.

6.2.1. Señales emocionales

Algunas personas pueden expresar:

- Tristeza intensa o persistente.
- Desesperanza respecto al futuro.
- Sentimientos de inutilidad o culpa excesiva.
- Sensación de ser una carga para otras personas.
- Pérdida de interés por actividades que antes disfrutaban.
- Irritabilidad o cambios emocionales importantes.

6.2.2. Señales conductuales

También pueden observarse cambios en el comportamiento, tales como:

- Aislamiento social.
- Alejamiento de amistades o familiares.
- Disminución importante del rendimiento académico o laboral.
- Abandono de actividades habituales.
- Cambios importantes en hábitos de sueño o alimentación.
- Consumo problemático de alcohol u otras sustancias.

6.2.3. Comunicación suicida

Algunas personas expresan de manera directa o indirecta pensamientos relacionados con la muerte o el suicidio.

Por ejemplo:

- *"Ya no puedo más".*
- *"Nada tiene sentido".*
- *"Todos estarían mejor sin mí".*
- *"Quisiera desaparecer".*
- *"No vale la pena seguir viviendo".*

También pueden aparecer mensajes preocupantes en redes sociales, dibujos, escritos, canciones o conversaciones con amistades y personas cercanas.

6.2.4. Autolesiones

Las autolesiones constituyen una señal de alerta importante. Aunque no siempre implican intención suicida, suelen indicar un nivel significativo de sufrimiento emocional y requieren atención, apoyo y seguimiento.

La preocupación aumenta cuando las señales anteriores aparecen acompañadas de:

- *Ideación suicida.*
- *Existencia de un plan para quitarse la vida.*
- *Intentos previos de suicidio.*
- *Acceso a medios letales.*
- *Incremento repentino de la desesperanza.*
- *Expresiones de despedida o cierre de asuntos personales.*

En estas situaciones resulta especialmente importante actuar con prontitud, acercarse a la persona y activar las medidas de protección correspondientes.

Observar no significa vigilar ni llegar a conclusiones apresuradas. Significa prestar atención al bienestar de las personas y reconocer que los cambios importantes en el comportamiento o estado emocional pueden representar una oportunidad para ofrecer apoyo antes de que el sufrimiento aumente.

SEÑALES QUE MERECEN ATENCIÓN

Presta atención a cambios importantes en:

1 LO QUE LA PERSONA DICE

- Habla sobre querer morir o quitarse la vida.
- Expresa desesperanza, tristeza intensa o culpa excesiva.
- Se siente una carga para otras personas.
- Dice que nada tiene sentido o que no vale la pena seguir viviendo.

2 LO QUE LA PERSONA HACE

- Se aísla o se aleja de amistades y familiares.
- Muestra cambios importantes en el estado de ánimo.
- Tiene cambios en el sueño o la alimentación.
- Disminuye su rendimiento académico o laboral.
- Consume alcohol u otras sustancias.

3 LO QUE LA PERSONA DEJA DE HACER

- Deja de participar en actividades que antes disfrutaba.
- Deja de cuidar su higiene personal.
- Deja de cumplir con responsabilidades.
- Deja de expresar sus emociones o buscar apoyo.
- Deja de tener interés en sus proyectos o metas.

Si observas una o varias de estas señales,
acércate, pregunta, escucha y busca apoyo.
Tu acompañamiento puede hacer una diferencia importante.

6.3. Acercarse y conversar sobre la conducta suicida

Cuando una persona presenta señales de sufrimiento emocional o existen preocupaciones relacionadas con una posible conducta suicida, una de las acciones más importantes consiste en acercarse y conversar con ella. Muchas personas que atraviesan situaciones de riesgo se sienten solas, incomprendidas o temen ser juzgadas. Una conversación respetuosa y oportuna puede convertirse en una importante oportunidad de protección.

No es necesario tener todas las respuestas ni convertirse en especialista para iniciar una conversación. Lo más importante es mostrar interés genuino, escuchar con respeto y crear un espacio donde la persona pueda hablar sobre lo que está viviendo.

6.3.1. Buscar un momento y un lugar adecuados

Siempre que sea posible, la conversación debe realizarse en un lugar tranquilo, privado y seguro, evitando exponer a la persona frente a compañeros u otras personas. También es importante disponer del tiempo suficiente para escuchar sin prisas y sin interrupciones innecesarias.

6.3.2. Comenzar desde la preocupación y el cuidado

La conversación puede iniciar a partir de cambios observados o de una preocupación genuina por el bienestar de la persona.

Por ejemplo:

- *"Últimamente te he notado diferente y me preocupa cómo te has estado sintiendo".*
- *"Parece que has estado pasando por momentos difíciles".*
- *"Quisiera saber cómo estás".*
- *"Me preocupa lo que estás viviendo y quiero escucharte".*

Estas expresiones suelen ayudar a que la persona se sienta acompañada y comprendida.

6.3.3. Preguntar directamente sobre el suicidio

Cuando existen señales que generan preocupación, es recomendable preguntar de manera clara, respetuosa y directa sobre la posibilidad de pensamientos suicidas.

La evidencia científica ha demostrado que preguntar sobre el suicidio no aumenta el riesgo ni induce estas ideas. Por el contrario, puede ayudar a que la persona se sienta escuchada y encuentre una oportunidad para hablar sobre algo que quizá ha estado enfrentando en silencio.

Algunas preguntas útiles pueden ser:

> *"Cuando una persona se siente así, a veces puede pensar en hacerse daño o quitarse la vida. ¿Te ha pasado eso?"*
>
> *"¿Has pensado en quitarte la vida?"*
>
> *"¿Has tenido pensamientos de que preferirías no seguir viviendo?"*

Estas preguntas deben formularse con calma, respeto y sin mostrar sorpresa, enojo o juicio.

6.3.4. Escuchar más de lo que se habla

Una vez iniciada la conversación, suele ser más importante escuchar que intentar encontrar soluciones inmediatas. Permitir que la persona se exprese, hacer preguntas abiertas y mostrar

interés genuino puede ayudar a reducir el aislamiento emocional y fortalecer la confianza.

El objetivo inicial no es resolver problemas, sino comprender qué está viviendo la persona y facilitar el acceso a apoyo y protección.

6.3.5. Mantener una actitud de calma y respeto

Las expresiones de alarma, regaño, enojo o incredulidad pueden dificultar que la persona continúe hablando. Incluso cuando lo que comparte genera preocupación, es importante mantener una actitud tranquila, respetuosa y centrada en la protección.

Con frecuencia, el primer paso hacia la ayuda consiste simplemente en que alguien se sienta escuchado y comprendido.

6.4. Validar y contener el sufrimiento emocional

Cuando una persona comparte pensamientos relacionados con el suicidio o expresa un intenso sufrimiento emocional, suele necesitar mucho más que consejos rápidos o soluciones inmediatas. Con frecuencia, lo que más ayuda en ese momento es sentirse escuchada, comprendida y acompañada por alguien que toma en serio lo que está viviendo.

La validación consiste en reconocer que las emociones, pensamientos y experiencias de una persona tienen sentido en la historia y de las circunstancias que está atravesando. Validar no significa estar de acuerdo con todo lo que la persona piensa, ni tampoco reforzar ideas suicidas. Significa comunicar que el sufrimiento es real, importante y digno de atención.

La contención emocional consiste en ofrecer una presencia calmada, respetuosa y segura que ayude a disminuir el aislamiento y facilite el acceso a apoyo adicional. Muchas veces, la contención comienza con acciones sencillas como escuchar atentamente, permanecer presente y demostrar interés genuino por el bienestar de la persona.

6.4.1. Cómo validar el sufrimiento emocional

Algunas expresiones que pueden favorecer la validación son:

- *"Gracias por contarme lo que estás viviendo".*
- *"Lamento que estés pasando por una situación tan difícil".*
- *"Puedo ver que esto te ha hecho sufrir mucho".*
- *"Tiene sentido que te sientas así después de lo que has vivido".*
- *"No tienes que enfrentar esto solo"*
- *"Vamos a buscar ayuda juntos"*

Estas expresiones ayudan a que la persona se sienta comprendida y favorecen la continuidad de la conversación.

6.4.2. Aspectos que deben evitarse

Existen algunas respuestas que, aunque suelen surgir de la buena intención, pueden hacer que la persona se sienta incomprendida o juzgada.

Por ejemplo:

- *"No es para tanto".*
- *"Tienes que ser fuerte".*
- *"Hay personas que están peor".*

- *"No deberías sentirte así".*
- *"Todo está en tu cabeza".*
- *"Tienes que pensar positivo".*

Este tipo de comentarios pueden cerrar la conversación y aumentar el sentimiento de soledad.

6.4.3. Explorar razones para vivir y fuentes de apoyo

Después de escuchar y validar el sufrimiento emocional, puede ser útil ayudar a la persona a identificar elementos que todavía la mantienen conectada con la vida. Aun cuando una persona experimente pensamientos suicidas, con frecuencia existen vínculos, responsabilidades, sueños, valores o relaciones significativas que continúan funcionando como factores de protección.

Esta exploración debe realizarse con sensibilidad y sin presionar a la persona para que encuentre respuestas inmediatas. El objetivo no es convencerla de que los problemas no son importantes, sino ayudarle a recordar recursos y apoyos que pueden contribuir a mantener la esperanza mientras recibe ayuda.

Algunas preguntas que pueden ser útiles son:

> *"Entiendo que estás pasando por algo muy difícil. Aun así, me pregunto: ¿qué te ha ayudado a seguir adelante hasta ahora?"*
>
> *"¿Qué cosas, personas o responsabilidades te mantienen conectado con la vida en este momento?"*
>
> *"Cuando has atravesado momentos difíciles antes, ¿qué te ayudó a salir adelante?"*
>
> *"¿Qué razones encuentras para seguir haciendo el esfuerzo de continuar?"*

Las respuestas a estas preguntas pueden ayudar a identificar factores protectores, fortalecer la esperanza y orientar las acciones de apoyo y seguimiento. Sin embargo, si la persona expresa ideas suicidas, siempre es necesario continuar con las medidas de protección y la referencia a los servicios correspondientes.

Estas conversaciones no sustituyen la ayuda especializada, pero pueden contribuir a fortalecer factores protectores mientras se facilita el acceso a apoyos adicionales. El objetivo de esta conversación consiste en favorecer que la persona acepte la ayuda psicológica y el acompañamiento especializado.

La validación y la contención no eliminan por sí solas el riesgo suicida. Sin embargo, pueden reducir el aislamiento emocional, fortalecer la conexión humana y abrir el camino hacia la protección y la búsqueda de ayuda.

Se debe recordar que las recomendaciones que se proponen en esta guía tienen una finalidad preventiva y de protección inicial. No sustituyen una evaluación clínica ni deben utilizarse para diagnosticar o clasificar formalmente el nivel de riesgo. Cuando exista ideación suicida, plan, intento, autolesiones o preocupación por la seguridad de una persona, debe activarse la referencia a los servicios de salud correspondientes.

6.5. Medidas inmediatas de protección

Cuando una persona expresa ideas suicidas, comunica intención de hacerse daño o presenta señales que generan preocupación por la seguridad, es importante adoptar medidas inmediatas de protección. Estas

acciones tienen como propósito reducir el riesgo, aumentar la seguridad y facilitar el acceso a ayuda especializada.

Las medidas de protección deben implementarse de manera calmada, respetuosa y centrada en el bienestar de la persona, evitando reacciones de alarma, castigo o confrontación.

6.5.1. No enfrentar la situación en soledad

La conducta suicida requiere una respuesta coordinada. Ningún integrante del personal educativo debe asumir individualmente toda la responsabilidad de una situación de riesgo.

Cuando existe preocupación por la seguridad de una persona, es importante informar oportunamente a las autoridades correspondientes del centro educativo, activar los apoyos institucionales disponibles y coordinar las acciones necesarias para proteger a la persona afectada.

6.5.2. No dejar sola a la persona cuando existe riesgo significativo

Si la persona expresa intención de hacerse daño, refiere un plan suicida o existen motivos fundados para pensar que podría intentar quitarse la vida, es importante procurar que permanezca acompañada mientras se activan las medidas de protección y referencia correspondientes.

El acompañamiento debe realizarse de manera respetuosa y tranquilizadora, evitando actitudes de vigilancia excesiva o confrontación.

6.5.3. Retiro o resguardo temporal de medios letales

Una de las medidas de prevención más efectivas consiste en reducir temporalmente el acceso a medios que pueden utilizarse para un intento de suicidio, que se conocen como medios letales.

Cuando exista riesgo significativo, es recomendable coordinar con la familia o responsables para identificar y resguardar temporalmente aquellos medios que puedan representar un peligro, mientras la persona recibe la atención necesaria.

Dependiendo de cada situación, esto puede incluir:

- Armas de fuego.
- Medicamentos.
- Sustancias tóxicas o pesticidas.
- Cuerdas, lazos u otros medios potencialmente peligrosos.
- Otros objetos o materiales identificados como parte del riesgo específico de la persona.

El objetivo de esta medida no es castigar ni restringir innecesariamente a la persona, sino aumentar la seguridad durante un período de especial vulnerabilidad.

6.5.4. Ejemplo de conversación con la familia sobre el retiro o resguardo temporal de medios letales

"En este momento preocupa la seguridad del hijo y se quiere recomendar algunas medidas de protección que han demostrado ser eficaces para reducir el riesgo durante una crisis emocional.

Una de las acciones más importantes consiste en retirar temporalmente del hogar aquellos medios que puedan utilizar para hacerse daño. Esta medida no representa un castigo ni significa que la persona necesariamente intenta hacerlo. Se trata de una acción preventiva destinada a aumentar la seguridad mientras recibe el apoyo y la atención que necesita.

Por esta razón, se recomienda revisar si existen en la vivienda medicamentos, pesticidas, agroquímicos, venenos para plagas, armas de fuego, municiones, cuerdas u otros medios potencialmente peligrosos.

Cuando sea posible, estos medios deben retirarse temporalmente de la vivienda y permanecer bajo resguardo de una persona adulta de confianza en otro lugar seguro, hasta que la situación de riesgo haya disminuido y los profesionales que acompañan el caso consideren que no existe una preocupación significativa por la seguridad de la persona.

Por ejemplo, si la familia almacena pesticidas o agroquímicos para actividades agrícolas, estos deben trasladarse temporalmente a otro lugar seguro fuera del alcance de la persona en riesgo. De igual manera, si existen armas de fuego en la vivienda, se recomienda retirarlas completamente del hogar y mantenerlas bajo custodia segura en otro lugar mientras se atraviesa este período de vulnerabilidad.

Se sabe que esta medida puede resultar incómoda o generar dudas. Sin embargo, forma parte de las acciones de protección más efectivas para prevenir una tragedia durante una crisis suicida. El objetivo no es restringir innecesariamente a la persona, sino crear las condiciones más seguras posibles mientras recibe apoyo y tratamiento.

Además del retiro temporal de medios letales, es importante mantener acompañamiento cercano, favorecer la comunicación, supervisar el bienestar de la persona y facilitar el acceso a los servicios especializados recomendados".

6.5.5. Elaborar un plan de seguridad

Cuando una persona presenta ideación suicida o atraviesa una crisis emocional importante, puede resultar difícil recordar estrategias de afrontamiento, identificar apoyos disponibles o tomar decisiones que favorezcan la seguridad. Por esta razón, se recomienda elaborar un plan de seguridad, una herramienta sencilla que ayuda a organizar por escrito las acciones que la persona puede realizar cuando experimente un aumento del malestar emocional o de las ideas suicidas.

El plan de seguridad que desarrolla Stanley y Brown (2012), constituye una de las herramientas más utilizadas internacionalmente para la prevención del suicidio. El propósito es ayudar a la persona a reconocer señales de alerta, identificar recursos personales, activar redes de apoyo y reducir el acceso a medios letales durante los momentos de mayor riesgo.

¿Quién debe elaborar el plan de seguridad?

El plan debe ser elaborado por la propia persona, con el acompañamiento de un docente, formado en apoyo psicosocial u otro adulto de confianza capacitado.

Es importante que las respuestas sean propuestas por la persona y no impuestas por quien acompaña el proceso. El papel del adulto consiste en ayudar a reflexionar, hacer preguntas, ofrecer ejemplos y apoyar la construcción del plan.

¿Cuándo debe elaborarse?

Se recomienda elaborar el plan cuando la persona presenta:

- Ideación suicida.
- Antecedentes recientes de conducta suicida.
- Autolesiones.
- Desesperanza significativa.
- Situaciones de crisis emocional que incrementan el riesgo.

Idealmente debe completarse en un momento de relativa calma, cuando la persona pueda reflexionar sobre los recursos, apoyos y necesidades de protección. Se debe utilizar el formato propuesto en el Anexo 8. Plan de seguridad personal.

- Mensaje para el estudiante

> *"Este plan es una herramienta para ayudar a mantenerte seguro cuando las cosas se ponen muy difíciles. No tienes que recordar todo en medio de una crisis. Por eso lo vamos a escribir. La idea es que puedas tenerlo contigo, revisarlo cuando lo necesites y usarlo como una guía para pedir ayuda, protegerte y recordar que existen personas y razones importantes para seguir adelante".*

- *¿Cómo utilizar el plan de seguridad?*

Una vez completado, el plan debe permanecer fácilmente accesible para la persona.

Se recomienda:

- Conservar el documento original.
- Tomar una fotografía con el teléfono celular.
- Guardarlo en un lugar de fácil acceso.
- Compartirlo con las personas de apoyo cuando la persona esté de acuerdo.
- Revisarlo y actualizarlo periódicamente.

Durante una crisis, el objetivo es que la persona pueda consultar rápidamente el plan y seguir los pasos acordados, sin tener que recordar toda la información en medio del sufrimiento emocional.

Nota importante: el plan de seguridad no sustituye la evaluación ni la atención especializada. Cuando exista riesgo suicida, debe elaborarse como una herramienta de apoyo y utilizarse en coordinación con la familia y los servicios de salud correspondientes.

6.5.6. Activar apoyos familiares e institucionales

Siempre que corresponda, debe procurarse la participación de madres, padres, responsables legales u otras personas significativas que puedan contribuir a la protección y acompañamiento.

Asimismo, es importante activar los mecanismos institucionales establecidos, incluyendo la coordinación con PROESVI, el "Programa de Salud Escolar" y los servicios de salud que correspondan.

6.5.7. Mantener una actitud de calma y apoyo

Las personas que atraviesan una crisis suicida suelen experimentar altos niveles de angustia, desesperanza o sufrimiento emocional. Mantener una actitud calmada, respetuosa y centrada en la protección puede contribuir significativamente a reducir la intensidad de la crisis y facilitar la aceptación de ayuda.

Nota: las medidas inmediatas de protección no sustituyen la atención especializada, pero pueden representar una diferencia importante mientras la persona accede al apoyo que necesita.

Ante una situación de riesgo	
Sí	**No**
Mantener la calma	Ignorar o regañar
Buscar apoyo	Prometer guardar el secreto
Acompañar	Dejar sola a la persona
Resguardar medios letales	Ignorar riesgos inminentes
Activar referencia	Intentar manejar la situación sin apoyo

6.6. Referencia a servicios especializados

El acompañamiento psicosocial no especializado constituye una respuesta importante ante la conducta suicida, pero no sustituye la evaluación ni la atención especializada cuando estas son necesarias. Por esta razón, una de las responsabilidades fundamentales del personal educativo consiste en facilitar el acceso oportuno a los servicios de apoyo, protección y atención disponibles.

La referencia tiene como propósito conectar a la persona con los recursos más adecuados para la situación, favoreciendo una atención integral y reduciendo el riesgo de que enfrente sola el sufrimiento emocional.

6.6.1. Situaciones que requieren referencia

Debe gestionarse atención inmediata en servicios de salud, emergencia u hospital cuando la persona: presenta un intento de suicidio reciente; expresa intención actual de quitarse la vida; tiene un plan suicida; tiene acceso a medios letales; presenta intoxicación, lesión, pérdida de conciencia o daño físico; muestra agitación extrema, desesperación intensa o no puede mantenerse segura; o cuando la familia no puede garantizar acompañamiento y protección durante la crisis. La prioridad es proteger la vida e integridad física de la persona.

La urgencia de la referencia depende de la situación específica. Las ideas suicidas acompañadas de un plan, la preparación de un intento, el acceso a medios letales o la ocurrencia de un intento reciente requieren una actuación inmediata.

6.6.2. Opciones de referencia

Dependiendo de cada situación, la referencia puede incluir:

- Servicios de emergencia cuando exista riesgo inminente para la vida: bomberos, Cruz Roja u otra asociación local de apoyo a emergencias para el traslado al servicio de salud más cercano.
- Servicios de salud del MSPAS disponibles en el territorio, incluyendo centros de salud, hospitales, servicios de emergencia y las Direcciones Departamentales de Redes Integradas de Servicios de Salud -DDRISS-.

- Madres, padres o tutores. Puede involucrarse a otros familiares de confianza del estudiante cuando los responsables le resulten amenazantes, respondiendo al interés superior de la niña, niño o adolescente.
- Programa PROESVI de la Dirección Departamental de Educación correspondiente.
- *"Programa de Salud Escolar".*

La referencia no implica trasladar toda la responsabilidad a otra institución. El centro educativo o el espacio de educación extraescolar continúa desempeñando un papel importante en el acompañamiento y seguimiento posterior.

6.6.3. "Programa de Salud Escolar"

El *"Programa de Salud Escolar"* brinda orientación y apoyo a la comunidad educativa en situaciones relacionadas con la salud y el bienestar de estudiantes. Teléfono 1528.

Cuando existan dudas sobre la actuación ante una situación de riesgo o se requiera orientación, puede solicitarse apoyo a través de este servicio.

6.6.4. Coordinación con PROESVI

PROESVI constituye un recurso importante para el acompañamiento y seguimiento de situaciones que afectan el bienestar y la protección de estudiantes en el Sistema Educativo Nacional. La coordinación con PROESVI puede facilitar la articulación de apoyos institucionales (Ministerio de Salud Pública y Asistencia Social -MSPAS-), el seguimiento de casos y la activación de otras rutas de protección cuando sea necesario.

6.6.5. Situaciones de urgencia

En estas situaciones deben activarse de manera inmediata los mecanismos de emergencia (bomberos, por ejemplo), los servicios de salud correspondientes y las medidas de protección descritas en esta guía.

Cuando corresponda, la referencia debe articularse con los servicios de salud del MSPAS disponibles en el territorio, incluyendo centros de salud, hospitales, servicios de emergencia y las Direcciones Departamentales de Redes Integradas de Servicios de Salud -DDRISS-, de acuerdo con la organización local.

La referencia oportuna puede representar una diferencia significativa en la protección de una persona que atraviesa una crisis suicida. Por ello, ante la duda, es preferible buscar apoyo y orientación que asumir que la situación se resuelva por sí sola.

6.7. Seguimiento posterior

La referencia a servicios especializados constituye una medida fundamental de protección, pero no representa el final del acompañamiento que puede brindar la comunidad educativa. Después de una situación de riesgo, una referencia por conducta suicida o una crisis emocional significativa, las personas suelen continuar necesitando apoyo, comprensión y oportunidades para mantenerse conectadas con el entorno educativo.

El seguimiento posterior tiene como propósito favorecer el bienestar de la persona, fortalecer factores protectores y contribuir a que no enfrente sola las dificultades que motivaron la situación de riesgo. Este acompañamiento debe realizarse siempre dentro de las competencias del personal educativo y en coordinación con las familias, PROESVI, el

"Programa de Salud Escolar" y los servicios especializados que estén interviniendo.

6.7.1. Mantener la conexión y el interés genuino

Después de una referencia, pequeños gestos de interés pueden tener un impacto importante. Preguntar cómo se encuentra la persona, mostrar disponibilidad para escuchar y transmitir que sigue siendo valorada en la comunidad educativa puede contribuir a reducir el aislamiento y fortalecer el sentido de pertenencia.

No se deben realizar interrogatorios constantes ni centrar todas las interacciones en la situación vivida respecto al suicidio. Se debe comunicar, mediante acciones cotidianas, que la persona continúa siendo importante para la comunidad educativa.

6.7.2. Favorecer la permanencia educativa

Las dificultades emocionales, los tratamientos médicos, las hospitalizaciones o las crisis personales pueden afectar temporalmente la asistencia, el rendimiento académico o la participación en actividades educativas.

Cuando sea posible, conviene implementar medidas razonables de apoyo que faciliten la continuidad educativa y reduzcan factores adicionales de estrés; adecuaciones curriculares y apoyo entre pares pueden ser de gran ayuda. Estas medidas deben adaptarse a cada situación y coordinarse con la persona, la familia y los apoyos comunitarios disponibles.

6.7.3. Fortalecer factores protectores

El seguimiento también representa una oportunidad para fortalecer aquellos elementos que ayudan a proteger la salud mental y reducir el riesgo suicida.

Entre ellos se encuentran:

- Las relaciones positivas con otras personas.
- El sentido de pertenencia a la comunidad educativa.
- La participación en actividades significativas.
- Las metas académicas, personales o vocacionales.
- La búsqueda de ayuda cuando se necesita.
- La construcción de esperanza y proyecto de vida.

6.7.4. Mantener la coordinación institucional

Cuando existan intervenciones en curso, es importante mantener la coordinación con las instancias correspondientes, respetando siempre la confidencialidad y la dignidad de la persona.

La comunicación entre familia, centro educativo, PROESVI, *"Programa de Salud Escolar"* y servicios de salud puede contribuir a una respuesta más coherente y efectiva.

6.7.5. Estar atentos a nuevas señales de alerta

Las situaciones de riesgo pueden cambiar con el tiempo. Por ello, durante el seguimiento es importante continuar observando el bienestar general de la persona y actuar oportunamente si aparecen nuevas señales de alerta o si el sufrimiento emocional parece intensificarse.

El seguimiento posterior no consiste en vigilar ni controlar. Consiste en acompañar, mantener la conexión y contribuir a que la persona encuentre apoyo, protección y oportunidades para continuar construyendo el proyecto de vida.



7. Actuación ante un intento de suicidio

7.1. Comprender el intento de suicidio como una emergencia

Un intento de suicidio ocurre cuando una persona realiza una acción con la intención de quitarse la vida, independientemente de la gravedad de las lesiones producidas o del resultado final de la conducta. Los intentos de suicidio constituyen situaciones de alta vulnerabilidad que requieren una respuesta inmediata orientada a proteger la vida y la integridad de la persona.

En el ámbito educativo, un intento de suicidio debe entenderse siempre como una emergencia de salud y protección. No debe interpretarse como un problema disciplinario, una falta de carácter, una manipulación o una búsqueda de atención. Las personas que realizan un intento de suicidio suelen estar atravesando niveles significativos de sufrimiento emocional y requieren apoyo, protección y acceso oportuno a atención especializada.

Ante un intento de suicidio, la prioridad inmediata consiste en proteger la vida de la persona y facilitar el acceso a atención médica de emergencia. Posteriormente, es necesario coordinar acciones de acompañamiento, protección y seguimiento que contribuyan a reducir el riesgo de nuevas crisis.

Es importante recordar que los intentos de suicidio constituyen uno de los principales factores de riesgo para futuros intentos. Por esta razón, toda situación de este tipo debe tomarse con seriedad, independientemente de la gravedad aparente de las lesiones o de las circunstancias en que ocurre.

La respuesta de la comunidad educativa debe centrarse en la protección, la calma, el respeto y la coordinación institucional. Las reacciones de juicio, culpabilización, castigo o exposición pública pueden aumentar el sufrimiento de la persona y dificultar la recuperación.

Además de estas recomendaciones, debe darse cumplimiento a la ruta establecida en el *"Protocolo de identificación, atención y referencia de casos de violencia dentro del Sistema Educativo Nacional"*, en el cual se establece que el caso debe reportarse al Sistema de Quejas del Ministerio de Educación y comunicarse de manera inmediata a los profesionales que ejercen funciones de supervisión educativa para el seguimiento y acompañamiento por parte de la Dirección Departamental de Educación correspondiente.

A lo largo de este documento se presentan orientaciones para actuar de manera segura y coordinada cuando ocurre un intento de suicidio que involucra a estudiantes o integrantes del personal educativo.

7.2. Actuación inmediata y coordinación institucional

Cuando ocurre un intento de suicidio, la prioridad absoluta es proteger la vida y la integridad de la persona. Las acciones iniciales deben orientarse a garantizar la seguridad, solicitar apoyo oportuno y facilitar el acceso a atención médica cuando sea necesaria.

Aunque estas situaciones suelen generar preocupación, miedo o confusión, es importante actuar con calma y evitar decisiones impulsivas. Una respuesta organizada y coordinada contribuye a proteger a la persona afectada y facilita la actuación de los servicios especializados.

7.2.1. Proteger la seguridad de la persona

Ante un intento de suicidio, la primera acción consiste en verificar que la persona se encuentre en un lugar seguro y libre de peligros inmediatos.

Cuando sea posible, debe evitarse la presencia innecesaria de curiosos, estudiantes u otras personas alrededor de la situación. También es importante procurar privacidad y dignidad para la persona afectada.

Si existen objetos, sustancias o medios que puedan representar un riesgo adicional, deben retirarse o resguardarse mientras llegan los apoyos correspondientes.

7.2.2. Solicitar apoyo inmediato de atención médica

Todo intento de suicidio debe considerarse una situación que requiere valoración por parte de servicios de salud.

Dependiendo de las circunstancias, debe solicitarse atención médica de emergencia o coordinarse el traslado inmediato a un servicio de salud para la evaluación y atención correspondientes, con el apoyo de los bomberos u otra entidad local de atención de emergencias.

Ningún integrante del personal educativo debe manejar una situación de este tipo en soledad. Es importante solicitar apoyo de otras personas responsables en el centro educativo o programa y activar los mecanismos institucionales establecidos para la atención de emergencias, comunicarse al *"Programa de Salud Escolar"*, con el personal que ejerce funciones de supervisión educativa y con la Dirección Departamental de Educación correspondiente para gestionar apoyo.

7.2.3. No dejar sola a la persona

Mientras se coordina la atención correspondiente, es recomendable que la persona permanezca acompañada por un adulto responsable que mantenga una actitud tranquila, respetuosa y de apoyo.

El objetivo del acompañamiento no es interrogar ni obtener explicaciones sobre lo ocurrido. En esta etapa, lo más importante es transmitir seguridad y protección.

7.2.4. Activar la coordinación institucional

Una vez garantizada la seguridad inmediata de la persona, corresponde activar los mecanismos institucionales de protección y apoyo.

Entre las acciones que pueden ser necesarias se encuentran:

- Informar a las autoridades del centro educativo, a los profesionales que ejercen funciones de supervisión educativa y a la Dirección Departamental de Educación correspondiente.
- Contactar a madres, padres o tutores, cuando corresponda.
- Coordinar con PROESVI.
- Coordinar el seguimiento con el *"Programa de Salud Escolar"*.
- Facilitar la comunicación con los servicios de salud que estén interviniendo.

7.2.5. Proteger la privacidad y manejar la información con responsabilidad

La información relacionada con un intento de suicidio debe manejarse con sensibilidad y confidencialidad.

No es recomendable compartir detalles innecesarios sobre lo ocurrido ni permitir la difusión de rumores o especulaciones en la comunidad educativa.

La prioridad debe centrarse en la protección y el bienestar de la persona afectada.

7.2.6. Registrar y documentar la actuación institucional

De acuerdo con los procedimientos institucionales correspondientes, es importante documentar las acciones realizadas, las coordinaciones efectuadas y las medidas de protección implementadas.

Estos registros pueden contribuir al seguimiento posterior y a la articulación con otras instancias de apoyo.

Ante un intento de suicidio, la comunidad educativa no tiene la responsabilidad de resolver por sí sola la situación. El papel consiste en proteger la vida, activar los apoyos necesarios y facilitar el acceso oportuno a la atención especializada que la persona necesita.

7.3. Acompañamiento posterior al intento

La atención brindada durante una emergencia constituye únicamente el inicio del proceso de apoyo. Después de un intento de suicidio, muchas personas continúan enfrentando dificultades emocionales, situaciones de estrés, problemas familiares, sentimientos de vergüenza o temor frente al regreso a las actividades habituales. Por esta razón, el acompañamiento posterior resulta fundamental para favorecer la recuperación y reducir el riesgo de nuevas crisis.

El papel del centro educativo no consiste en proporcionar tratamiento especializado, sino en contribuir a que la persona encuentre un entorno seguro, respetuoso y favorable para el bienestar, en coordinación con la familia, PROESVI, el *"Programa de Salud Escolar"* y los servicios de salud que correspondan.

7.3.1. Favorecer un retorno seguro al centro educativo

Cuando la persona regresa al centro educativo, es importante recibirla con respeto, sensibilidad y normalidad. El objetivo no es convertirla en el centro de atención ni actuar como si nada hubiera ocurrido, sino facilitar la reincorporación de manera gradual y segura.

Dependiendo de cada situación, pueden ser necesarias algunas medidas temporales de apoyo relacionadas con la carga académica, la asistencia, la organización de actividades o la identificación de personas de confianza en el centro educativo.

7.3.2. Evitar el estigma y la exposición

Después de un intento de suicidio, algunas personas pueden experimentar temor al rechazo, a los comentarios de otras personas o a que la situación se convierta en tema de conversación en la comunidad educativa.

Por esta razón, es importante proteger la privacidad, evitar la difusión de información innecesaria y promover un trato respetuoso que reduzca la estigmatización.

La persona debe ser reconocida por el valor, capacidades y potencial, y no únicamente por la crisis que atraviesa.

7.3.3. Mantener el seguimiento y la coordinación

El centro educativo puede contribuir al bienestar de la persona manteniendo una comunicación adecuada con la familia y con las instancias institucionales que participan en el acompañamiento.

También es importante verificar, cuando corresponda, que la persona haya logrado acceder a los apoyos recomendados y que continúe contando con redes de protección y apoyo.

7.3.4. Fortalecer factores protectores

El período posterior a un intento de suicidio

representa una oportunidad para fortalecer aquellos elementos que favorecen la recuperación y la prevención de nuevas crisis.

Entre ellos se encuentran:

- Las relaciones de apoyo.
- El sentido de pertenencia.
- La participación en actividades significativas.
- Las metas académicas y personales.
- La búsqueda de ayuda cuando se necesita.
- La construcción de esperanza y proyecto de vida.

7.3.5. Mantener una actitud de apoyo y disponibilidad

Las personas que han atravesado una crisis suicida suelen beneficiarse de saber que existen adultos y compañeros dispuestos a escuchar, acompañar y orientar cuando sea necesario.

No se espera que el personal educativo resuelva todos los problemas de la persona. Sin embargo, pequeñas acciones de apoyo, interés genuino y acompañamiento pueden contribuir significativamente a fortalecer la conexión con la vida y con la comunidad educativa.

El acompañamiento posterior debe centrarse en la recuperación, la protección y la esperanza, reconociendo que toda persona tiene la capacidad de continuar construyendo el proyecto de vida aun después de atravesar momentos de profundo sufrimiento.

7.4. Trabajo con compañeros, personal educativo y familias

Un intento de suicidio no afecta únicamente a la persona involucrada. También puede generar preocupación, incertidumbre, tristeza, miedo o confusión en compañeros, docentes, directivos, personal educativo y familiares. Por esta razón, después de una situación de este tipo, resulta importante brindar orientaciones que favorezcan una respuesta respetuosa, protectora y centrada en el bienestar de todas las personas involucradas.

7.4.1. Reacciones esperables después de un intento de suicidio

Las personas pueden reaccionar de maneras muy diferentes ante una situación de esta naturaleza. Algunas expresan tristeza o preocupación, mientras que otras pueden experimentar miedo, enojo, culpa, confusión o dificultad para comprender lo ocurrido.

Estas reacciones suelen formar parte de una respuesta normal ante una situación impactante. Sin embargo, cuando generan un malestar significativo o persisten durante períodos prolongados, puede ser necesario facilitar apoyo adicional.

7.4.2. Cómo brindar apoyo

El apoyo más importante suele consistir en escuchar con respeto, evitar los juicios y transmitir a la persona afectada que continúa siendo parte valiosa de la comunidad educativa.

Las expresiones de interés genuino, empatía y disposición para acompañar suelen ser más útiles que los consejos apresurados o los intentos de encontrar explicaciones inmediatas.

También es importante recordar que el apoyo no significa asumir el papel de terapeuta. El objetivo es acompañar, proteger y facilitar el acceso a los recursos adecuados.

7.4.3. Evitar rumores, estigmatización y exposición

Después de un intento de suicidio pueden circular rumores, versiones incompletas de los

hechos o comentarios que afectan la dignidad y privacidad de la persona involucrada.

La comunidad educativa debe promover una cultura de respeto y confidencialidad, evitando la difusión de información sensible, la exposición pública de la persona o cualquier forma de discriminación, señalamiento o estigmatización.

El intento de suicidio no debe convertirse en una etiqueta que defina a la persona.

7.4.4. Trabajo con familias

Las familias también pueden experimentar preocupación, miedo, culpa o incertidumbre después de un intento de suicidio.

Cuando sea posible, conviene fortalecer la comunicación y coordinación con ellas, compartiendo información relevante sobre las medidas de apoyo implementadas y promoviendo el acceso oportuno a los servicios de apoyo cuando sea necesario.

La colaboración entre familia, centro educativo y servicios especializados suele contribuir a una respuesta más efectiva y protectora.

7.4.5. Identificación de personas que puedan necesitar apoyo adicional

En ocasiones, algunos compañeros, docentes o familiares pueden verse particularmente afectados por lo ocurrido, especialmente cuando mantienen vínculos cercanos con la persona involucrada o cuando atraviesan situaciones de vulnerabilidad.

Por ello, es importante observar posibles señales de sufrimiento emocional y facilitar orientación o referencia cuando sea necesario.

Una comunidad educativa preparada no solo protege a la persona que atraviesa la crisis, sino también a quienes se ven impactados por ella. El apoyo mutuo, la empatía y la búsqueda oportuna de ayuda constituyen herramientas fundamentales para promover la recuperación y el bienestar colectivo.



8. Posvención: actuación después de una muerte por suicidio

8.1. Posvención e importancia

La posvención comprende el conjunto de acciones que se realizan después de una muerte por suicidio con el propósito de apoyar a las personas afectadas, reducir el impacto emocional en la comunidad educativa y prevenir nuevas situaciones de riesgo. Estas acciones buscan responder de manera organizada, sensible y protectora a un evento que suele generar profundas reacciones emocionales en estudiantes, familias y personal educativo.

Una muerte por suicidio puede provocar tristeza, confusión, culpa, enojo, miedo, incredulidad y muchas otras reacciones emocionales. También puede afectar especialmente a personas que mantenían vínculos cercanos con quien fallece o que atraviesan situaciones personales de vulnerabilidad. Por esta razón, la respuesta institucional no debe limitarse a la gestión inmediata del evento, sino que debe incluir acciones de acompañamiento y seguimiento orientadas al bienestar de la comunidad educativa.

Además del apoyo al duelo, uno de los principales objetivos de la posvención es prevenir el denominado contagio suicida, fenómeno mediante el cual la exposición a una muerte por suicidio puede aumentar el riesgo en otras personas vulnerables. Este riesgo puede incrementarse cuando la información se difunde de manera inadecuada, se idealiza a la persona fallecida, se comparten detalles del método utilizado o se generan narrativas que presentan el suicidio como una solución a los problemas.

La posvención no busca evitar que las personas expresen el dolor ni impedir los procesos de duelo. Por el contrario, procura crear condiciones seguras para que estudiantes, familias y personal educativo puedan comprender lo ocurrido, expresar las emociones, recibir apoyo y fortalecer las redes de protección.

Una respuesta adecuada después de una muerte por suicidio constituye también una oportunidad para reafirmar el compromiso de la comunidad educativa con el cuidado de la vida, la salud mental, la búsqueda de ayuda y el apoyo mutuo. Cuando se desarrolla de manera planificada y sensible, la posvención puede contribuir significativamente a la recuperación de la comunidad educativa y a la prevención de futuras situaciones de riesgo.

8.2. Primeras acciones institucionales luego de una muerte por suicidio

Cuando una comunidad educativa recibe la noticia de una muerte por suicidio, es habitual que surjan incertidumbre, preocupación y presión por actuar rápidamente. Sin embargo, una respuesta precipitada puede favorecer errores de comunicación, difusión de rumores o acciones que aumenten el impacto emocional en estudiantes y personal educativo. Por esta razón, resulta importante actuar de manera organizada, coordinada y sensible.

8.2.1. Confirmar la información antes de actuar

Antes de compartir cualquier información, es fundamental verificar los hechos mediante fuentes confiables y evitar basar las decisiones institucionales en rumores, publicaciones en redes sociales o información no confirmada.

Siempre que sea posible, la coordinación inicial debe realizarse en comunicación con

la familia o las autoridades competentes, respetando la privacidad y dignidad de la persona fallecida y de los seres queridos.

8.2.2. Activar la coordinación institucional

Una vez confirmada la información, el centro educativo debe coordinar internamente la respuesta institucional. Esto incluye identificar a las personas responsables de la comunicación, del acompañamiento a estudiantes y personal educativo, y de la coordinación con los profesionales de PROESVI de la Dirección Departamental de Educación correspondiente, el "Programa de Salud Escolar" u otras instancias de apoyo.

La existencia de una respuesta coordinada contribuye a transmitir seguridad, reducir la incertidumbre y facilitar una atención más organizada.

8.2.3. Mantener comunicación con la familia

La familia debe ser considerada un actor central en la respuesta institucional. Siempre que sea posible, conviene establecer comunicación respetuosa para expresar condolencias, conocer las necesidades y coordinar aspectos relacionados con la comunicación hacia la comunidad educativa.

La institución debe evitar asumir decisiones en nombre de la familia o divulgar información personal sin el consentimiento correspondiente.

8.2.4. Preparar la comunicación con la comunidad educativa

Antes de informar a estudiantes, docentes o personal administrativo, es recomendable definir quién comunica la información, qué mensajes se transmiten y qué aspectos deben evitarse.

La comunicación debe centrarse en hechos confirmados, expresarse con sensibilidad y evitar detalles sobre el método utilizado, explicaciones simplistas sobre las causas de la muerte o cualquier mensaje que pueda contribuir a la idealización o romantización del suicidio.

8.2.5. Identificar personas que podrían requerir atención prioritaria

Desde los primeros momentos, es importante identificar a estudiantes, compañeros, amistades cercanas, familiares, docentes u otras personas que mantenían vínculos significativos con quien fallece o que pueden encontrarse en una situación de mayor vulnerabilidad emocional.

Estas personas pueden requerir acompañamiento adicional, observación más cercana o referencia a servicios de apoyo cuando sea necesario.

8.2.6. Actuar desde la calma y el respeto

Las primeras acciones institucionales deben orientarse a proteger a las personas, acompañar el duelo y favorecer una comunicación responsable. Aunque no es posible eliminar el impacto emocional de una pérdida, una respuesta organizada, respetuosa y sensible puede contribuir significativamente a la protección y recuperación de la comunidad educativa.

8.3. Comunicación segura sobre la muerte por suicidio

La manera en que una comunidad educativa habla sobre una muerte por suicidio puede influir significativamente en el bienestar de estudiantes, familias y personal educativo. Por esta razón, la comunicación institucional debe realizarse de forma planificada, respetuosa y basada en principios de protección.

El objetivo de la comunicación no es ocultar lo ocurrido ni evitar que las personas expresen las emociones. El objetivo es ofrecer información confiable, reducir la incertidumbre, favorecer el acompañamiento al duelo y disminuir el riesgo de efectos negativos asociados a la difusión inadecuada de la información.

8.3.1. Informar con sensibilidad y respeto

Siempre que sea posible, la información debe comunicarse de manera directa, clara y adaptada a la edad y características de las personas que la reciban.

Es recomendable utilizar un lenguaje sencillo, evitando expresiones sensacionalistas, especulaciones o explicaciones simplistas sobre las causas de la muerte.

Por ejemplo, puede decirse:

> *"Lamentamos informar que uno de nuestros estudiantes ha fallecido. Esta es una situación muy dolorosa para la familia y para nuestra comunidad educativa. Queremos acompañarnos mutuamente y brindar apoyo a quienes lo necesiten".*

Cuando la familia ha autorizado que se comunique que la muerte fue por suicidio, puede utilizarse esta información de manera respetuosa y sin detalles adicionales.

8.3.2. No mencionar detalles sobre el método utilizado

No deben compartirse detalles sobre la forma en que ocurre la muerte, los medios utilizados, el lugar específico, fotografías, cartas, mensajes privados u otros elementos que puedan aumentar el impacto emocional o favorecer procesos de imitación.

La comunicación debe centrarse en el apoyo a las personas afectadas y no en las circunstancias específicas de la muerte.

8.3.3. Evitar explicaciones simplistas

El suicidio es un fenómeno complejo que generalmente involucra múltiples factores. Por esta razón, debe evitarse atribuir la muerte a una única causa.

Expresiones como las siguientes pueden transmitir mensajes erróneos y simplificar excesivamente situaciones complejas:

- *"Se suicidó por una ruptura amorosa".*
- *"Se suicidó por problemas académicos".*
- *"Se suicidó porque sufría acoso".*

8.3.4. Ejemplo de comunicación a estudiantes o personal educativo

> *"Con autorización de la familia, queremos informar que la muerte de nuestro compañero ocurrió por suicidio. Sabemos que esta noticia puede generar tristeza, confusión y muchas preguntas. El suicidio es un fenómeno complejo que suele estar relacionado con múltiples factores y situaciones de sufrimiento emocional; nunca puede explicarse por una sola causa.*
>
> *En este momento queremos expresar nuestras condolencias a la familia, a sus compañeros y amigos más cercanos, y recordar que ninguna persona debe enfrentar sola sus dificultades. Si alguien se siente afectado por esta noticia o está atravesando momentos difíciles, les ofrecemos nuestro apoyo y les invitamos a conversar con una persona de confianza.*

Nuestra comunidad educativa está comprometida con el cuidado mutuo, la salud mental y la protección de la vida".

8.3.5. Evitar la idealización o romantización

Es natural que las personas quieran recordar aspectos positivos de quien fallece. Sin embargo, es importante evitar mensajes que presenten el suicidio como una forma de reconocimiento, liberación, solución a los problemas o camino para recibir atención y afecto.

La comunicación debe reconocer la pérdida y el dolor, al mismo tiempo que transmite mensajes de esperanza, búsqueda de ayuda y apoyo mutuo.

8.3.6. Hablar de ayuda y protección

Toda comunicación relacionada con una muerte por suicidio debe incluir mensajes claros sobre la importancia de buscar apoyo cuando una persona experimenta sufrimiento emocional.

Es recomendable recordar a estudiantes y personal educativo que existen personas e instituciones dispuestas a escuchar y ayudar, incluyendo docentes de confianza, personal formado por PROESVI en Acompañamiento Psicosocial, el *"Programa de Salud Escolar"* y los servicios de salud correspondientes.

8.3.7. Manejo de rumores y redes sociales

Después de una muerte por suicidio suelen circular rumores, versiones contradictorias e información no confirmada, especialmente a través de redes sociales.

Una comunicación segura no elimina el dolor de la pérdida, pero puede ayudar a proteger a las personas más vulnerables, favorecer el acompañamiento al duelo y fortalecer una cultura de cuidado, respeto y búsqueda de ayuda en la comunidad educativa.

8.4. Acompañamiento al duelo e identificación de personas vulnerables

Una muerte por suicidio puede generar una amplia variedad de reacciones emocionales en estudiantes, familias y personal educativo. La intensidad de estas reacciones depende de múltiples factores, entre ellos el vínculo que existía con la persona fallecida, las experiencias previas de pérdida, las circunstancias personales y las redes de apoyo disponibles.

No existe una única forma correcta de vivir el duelo. Algunas personas expresan abiertamente las emociones, mientras que otras pueden mostrarse más reservadas o necesitar más tiempo para procesar lo ocurrido. La función de la comunidad educativa no consiste en dirigir el duelo de las personas, sino en ofrecer espacios de respeto, escucha y apoyo.

8.4.1. Reacciones esperables después de una pérdida

Después de una muerte por suicidio pueden aparecer reacciones como:

- Tristeza.
- Confusión.
- Incredulidad.
- Enojo.
- Culpa.
- Miedo.
- Dificultades de concentración.

- Cambios temporales en el sueño o el apetito.
- Necesidad de hablar frecuentemente sobre lo ocurrido.

Estas reacciones suelen formar parte de los procesos normales de adaptación a una pérdida significativa.

8.4.2. Escuchar y acompañar

Con frecuencia, las personas no necesitan respuestas complejas ni explicaciones inmediatas. Lo que más ayuda suele ser contar con personas dispuestas a escuchar, reconocer el dolor y ofrecer apoyo de manera respetuosa.

Algunas expresiones que pueden resultar útiles son:

- "Lamento mucho esta pérdida".
- "Estoy aquí para escucharte".
- "Es comprensible que estés pasando por momentos difíciles".
- "No tienes que enfrentar esto solo".

También es importante respetar a quienes prefieren vivir su duelo de manera más privada y solo hacerles saber que hay personas a las que pueden recurrir si lo desean.

8.4.3. Identificar personas que pueden necesitar apoyo adicional

Algunas personas pueden verse particularmente afectadas por la muerte y requerir mayor atención o acompañamiento.

Entre ellas pueden encontrarse:

- Amistades cercanas.
- Compañeros que mantenían vínculos significativos con la persona fallecida.
- Familiares.
- Personas que estuvieron presentes durante los acontecimientos relacionados con la muerte.
- Estudiantes o integrantes del personal educativo que han experimentado pérdidas recientes.
- Personas con antecedentes de conducta suicida, autolesiones o problemas significativos de salud mental.

Estas situaciones no significan necesariamente que exista un riesgo inmediato, pero sí justifican una observación más cercana y la posibilidad de facilitar apoyo adicional.

Con estos grupos se recomienda realizar actividades de apoyo colectivo, que se proponen en la *"Guía de acompañamiento psicosocial no especializado a estudiantes víctimas de violencia en el ámbito educativo".*

8.4.4. Señales que requieren especial atención

Durante las semanas posteriores a la pérdida, es importante prestar atención a expresiones o conductas que indiquen un sufrimiento emocional intenso o persistente.

Por ejemplo:

- Aislamiento marcado.
- Desesperanza persistente.
- Expresiones relacionadas con el deseo de morir.
- Autolesiones.
- Cambios importantes de comportamiento.
- Dificultades significativas para continuar con las actividades habituales.

Cuando estas situaciones se presentan, es recomendable activar las orientaciones de acompañamiento, protección y referencia descritas en los numerales anteriores de esta guía.

8.4.5. Fortalecer la conexión y el apoyo mutuo

Los procesos de duelo suelen afrontarse mejor cuando las personas cuentan con vínculos significativos y espacios seguros donde expresar las emociones.

Por esta razón, durante las semanas posteriores a una muerte por suicidio resulta especialmente importante fortalecer las redes de apoyo, promover la búsqueda de ayuda cuando sea necesaria y transmitir mensajes de esperanza, cuidado mutuo y protección de la vida.

Acompañar el duelo no significa eliminar el dolor de la pérdida. Significa ayudar a que las personas atraviesen ese dolor de manera segura, acompañada y conectada con los recursos de apoyo que necesitan.

9. Referencias

- Asociación Alavesa de Familiares y Personas con Enfermedad Mental (ASAFES). (2022). *Guía para la promoción de la salud mental y la prevención del suicidio adolescente en centros educativos.* ASAFES.
- Asociación de Suicidiología de Latinoamérica y el Caribe. (2022). *Intervención preventiva sobre autolesiones y suicidio en niñas, niños, adolescentes y jóvenes en condiciones de vulnerabilidad y riesgo de migración irregular.* Deutsche Gesellschaft für Internationale Zusammenarbeit (GIZ) GmbH.
- Carmona Parra, J. A., Jaramillo Estrada, J. C., Tobón Hoyos, F., & Areiza Sánchez, Y. A. (s.f.). *¿Qué hacer en casos de suicidio consumado, intento de suicidio o ideación suicida de nuestros estudiantes? Manual de prevención del suicidio para instituciones educativas.* Fundación Universitaria Luis Amigó, Universidad de San Buenaventura y Colciencias.
- Federación Salud Mental Castilla y León. (s.f.). *Guía de prevención del suicidio: Protocolo de actuación en conductas autolíticas.*
- Gagliesi, P., & Rodante, D. (2024). *Entrevista con consultantes con conductas suicidas (ECCS).* Tres Olas Ediciones.
- Jiménez-Molina, A., Costa-Cordella, S., Rojas, G., Martínez, V., del Río, P., Silva, M., Barrera, T., Ojeda, F., & Núñez, D. (2025). *ESTAR: Guía de postvención para el acompañamiento de personas, familias y comunidades tras una muerte por suicidio.* Universidad Diego Portales, Universidad de Chile y Universidad San Sebastián.
- Ministerio de Educación de Guatemala. (2023). *Material para orientar a padres y madres de familia sobre la prevención del suicidio.* Ministerio de Educación.
- Ministerio de Educación de Guatemala. (2026). *Guía de acompañamiento psicosocial no especializado a estudiantes víctimas de violencia en el ámbito educativo.* DIGECOR–PROESVI. Ministerio de Educación.
- Ministerio de Educación de Guatemala. (2023). *Orientaciones para la prevención del suicidio en ambientes educativos.* Ministerio de Educación.
- Ministerio de Educación de Guatemala. (2025). Orientaciones para hablar del suicidio en el centro educativo luego de una muerte por suicidio. Ministerio de Educación.
- Ministerio de Educación de Guatemala. (2026). *Protocolo de identificación y referencia de casos de violencia dentro del Sistema Educativo Nacional* (3.ª ed.). Ministerio de Educación.
- Ministerio de Salud Pública y Asistencia Social. (2023). *Protocolo de prevención de la conducta suicida en la niñez, adolescencia y juventud.* MSPAS. Acuerdo Ministerial MSPAS 254-2023.
- National Child Traumatic Stress Network (NCTSN). (s.f.). *Palabras para hablar del suicidio.* National Child Traumatic Stress Network.
- National Institute for Health and Care Excellence. (2022). *Self-harm: Assessment, management and preventing recurrence (NICE Guideline NG225).* NICE.

- Organización Mundial de la Salud. (2001). *Prevención del suicidio: Un instrumento para docentes y demás personal institucional.* Departamento de Salud Mental y Toxicomanías, Organización Mundial de la Salud.
- Organización Mundial de la Salud. (2021). *Vivir la vida: Guía de aplicación para la prevención del suicidio en los países.* Organización Mundial de la Salud.
- Secretaría de Planificación y Programación de la Presidencia (SEGEPLAN), Ministerio de Salud Pública y Asistencia Social (MSPAS) y Ministerio de Educación (MINEDUC). (2026).
- *Estrategia Nacional de Abordaje Integral del Suicidio en la Niñez, Adolescencia y Juventud con enfoque de Derechos Humanos.* Gobierno de Guatemala.
- Servicio Andaluz de Salud. (2016). *Recomendaciones sobre la detección, prevención e intervención de la conducta suicida: Resumen para atención primaria.* Consejería de Salud, Junta de Andalucía.

10. Anexos

10.1.Glosario emocional

ANEXO 1

GLOSARIO EMOCIONAL

Emoción	¿Qué estoy sintiendo?	¿Para qué sirve esta emoción?
Alegría	Sensación agradable que aparece cuando ocurre algo positivo o valioso para nosotros.	Nos ayuda a disfrutar, compartir con otras personas y reconocer nuestros logros.
Tristeza	Emoción que surge ante una pérdida, decepción o situación difícil, y que puede generar sentimientos de pena o desánimo.	Nos ayuda a detenernos, reflexionar, procesar lo ocurrido y buscar apoyo.
Miedo	Sensación que aparece ante una amenaza o peligro real.	Nos protege y nos ayuda a actuar con precaución para mantenernos seguros.
Ansiedad	Inquietud o preocupación ante situaciones que podrían ocurrir en el futuro.	Nos prepara para anticipar riesgos y buscar soluciones, aunque puede volverse problemática cuando es muy intensa o persistente.
Rabia o enojo	Malestar que surge cuando sentimos injusticia, frustración o amenaza.	Nos ayuda a defendernos, establecer límites y proteger nuestra dignidad.
Tranquilidad	Sensación de calma, serenidad y bienestar.	Favorece la concentración, la escucha, el aprendizaje y las relaciones positivas.
Vergüenza	Malestar que aparece cuando creemos que hemos cometido un error o que seremos juzgados por otras personas.	Nos ayuda a reflexionar sobre nuestras acciones y nuestra relación con los demás.
Culpa	Remordimiento por una acción que consideramos incorrecta o dañina.	Nos impulsa a asumir responsabilidad, reparar errores y actuar de acuerdo con nuestros valores.
Esperanza	Confianza en que una situación difícil puede mejorar.	Nos ayuda a perseverar, buscar soluciones y mantenernos orientados hacia el futuro.
Confianza	Creencia en nuestras capacidades o en el apoyo de otras personas.	Nos permite afrontar desafíos y seguir avanzando a pesar de las dificultades.
Orgullo	Satisfacción por un logro alcanzado mediante esfuerzo o dedicación.	Refuerza la autoestima y motiva a continuar desarrollando nuestras fortalezas. Esta emoción puede volverse problemática cuando es muy intensa o persistente, favoreciendo actitudes de arrogancia o superioridad.
Compasión	Sensibilidad frente al sufrimiento propio o de otras personas, acompañada del deseo de ayudar.	Favorece el cuidado, la solidaridad y el apoyo mutuo.
Soledad	Sensación de desconexión o falta de cercanía con otras personas.	Puede alertarnos sobre la necesidad de fortalecer vínculos y buscar compañía o apoyo.
Frustración	Malestar que surge cuando algo no resulta como esperábamos.	Nos ayuda a identificar obstáculos, ajustar estrategias y desarrollar perseverancia.

ANEXO 2

FICHA DE RESOLUCIÓN DE PROBLEMAS

Cuando tengo un problema, puedo seguir estos pasos para buscar soluciones y pedir ayuda si lo necesito.

Nombre: _____ Fecha: _____

1 IDENTIFICO EL PROBLEMA

¿Qué está ocurriendo? Escribo o dibujo la situación que me preocupa.

Mi problema es:

2 RECONOZCO CÓMO ME SIENTO

¿Qué emociones estoy sintiendo? Puedo marcar una o varias.

Me siento:



Tristeza Enojo Miedo Preocupación Confusión Otro: _____

3 PIENSO EN SOLUCIONES

¿Qué puedo hacer? Escribo o dibujo todas las ideas que se me ocurran, sin importar si parecen fáciles o difíciles.

Mis posibles soluciones son:

1. _____
2. _____
3. _____
4. _____

4 ELIJO LA MEJOR OPCIÓN

¿Cuál solución me parece más adecuada? ¿Por qué? La elijo y escribo la razón.

La solución que elijo es: _____

La razón por la que la elijo es:

_____

_____

5 PIDO AYUDA SI LA NECESITO

¿Quién puede ayudarme? Escribo el nombre de las personas de confianza a quienes puedo acudir.

Puedo pedir ayuda a:

_____

_____

RECUERDA:

- Todos tenemos problemas, es normal.
- Siempre podemos buscar soluciones.
- Pedir ayuda es una señal de fortaleza, no de debilidad.

ANEXO 3

MI HISTORIA DE SUPERACIÓN

Todas las personas enfrentamos problemas difíciles, pero con el tiempo, apoyo y esfuerzo, podemos superarlos.

Nombre: _____ Fecha: _____

1 CÓMO COMENZÓ EL PROBLEMA

¿Qué ocurrió?

¿Qué provocó esta situación?

2 EL MOMENTO MÁS DIFÍCIL

¿Cómo me sentía?

¿Qué pensamientos tenía?

¿Cómo afectó mi vida o mis expectativas? (puede cambiarse a metas, sueños, mis logros...etc.)

3 CÓMO SE RESOLVIÓ

¿Qué me ayudó?

¿Quiénes me apoyaron?

¿Qué hice para superar esta situación?

4 QUÉ APRENDÍ

¿Qué aprendí de esta sitaución?

RECUERDA:
Por más difícil que parezca un problema en este momento,
las situaciones cambian, las personas pueden recibir ayuda
y las dificultades pueden superarse. Este problema también pasará.

ANEXO 4 MITOS Y REALIDADES SOBRE EL SUICIDIO

Instrucciones: Lee cada afirmación y marca si **crees que es un mito o una realidad.** Luego conversa con tu grupo sobre cómo esta información puede ayudar a prevenir el suicidio.

1	**MITO O REALIDAD** **"Hablar del suicidio provoca que las personas quieran suicidarse."** ☐ ES UN MITO ☐ ES UNA REALIDAD	**REALIDAD** Hablar del suicidio de manera responsable y respetuosa puede ayudar a prevenirlo, porque permite que las personas busquen apoyo y hablen sobre lo que están viviendo.
2	**MITO O REALIDAD** **"Las personas que hablan de suicidio solo buscan llamar la atención."** ☐ ES UN MITO ☐ ES UNA REALIDAD	**REALIDAD** Toda expresión relacionada con el suicidio debe tomarse en serio. Hablar sobre estas ideas puede ser una forma de pedir ayuda.
3	**MITO O REALIDAD** **"Preguntar a alguien si está pensando en suicidarse puede darle la idea."** ☐ ES UN MITO ☐ ES UNA REALIDAD	**REALIDAD** Preguntar con respeto y preocupación no provoca el suicidio. Puede ayudar a que la persona se sienta escuchada y apoyada.
4	**MITO O REALIDAD** **"Pedir ayuda es una señal de debilidad."** ☐ ES UN MITO ☐ ES UNA REALIDAD	**REALIDAD** Pedir ayuda es una muestra de valentía y una de las formas más importantes de proteger nuestra salud mental.
5	**MITO O REALIDAD** **"El suicidio puede prevenirse."** ☐ ES UN MITO ☐ ES UNA REALIDAD	**REALIDAD** Muchas situaciones de riesgo pueden prevenirse cuando existen redes de apoyo, ayuda oportuna y personas dispuestas a escuchar y acompañar.
6	**MITO O REALIDAD** **"Las personas que intentan suicidarse no lo vuelven a intentar."** ☐ ES UN MITO ☐ ES UNA REALIDAD	**REALIDAD** Una persona que ha intentado suicidarse puede volver a intentarlo si no recibe apoyo y tratamiento adecuado.
7	**MITO O REALIDAD** **"Solo las personas con enfermedades mentales piensan en el suicidio."** ☐ ES UN MITO ☐ ES UNA REALIDAD	**REALIDAD** El suicidio puede afectar a cualquier persona, sin importar su edad, género o condición. Todas las personas pueden atravesar situaciones de sufrimiento emocional.
	"Si una persona está decidida a suicidarse, nada ni nadie puede evitarlo." ☐ ES UN MITO ☐ ES UNA REALIDAD	**REALIDAD** El apoyo, la escucha, la ayuda profesional y el acompañamiento pueden marcar la diferencia y salvar vidas.

PARA REFLEXIONAR

¿Cuál de estos mitos escuchas con más frecuencia?

¿QUÉ MENSAJE TE GUSTARÍA COMPARTIR PARA AYUDAR A PREVENIR EL SUICIDIO?

RECUERDA

- Hablar sobre el sufrimiento emocional puede ayudar.
- Pedir ayuda es una señal de fortaleza.
- Siempre existen personas dispuestas a escuchar y apoyar.
- El suicidio puede prevenirse.

ANEXO 5 SEÑALES DE ALERTA Y BÚSQUEDA DE AYUDA

Cuando una persona atraviesa un momento de intenso sufrimiento emocional, pueden aparecer señales que indican la necesidad de apoyo. Ninguna señal por sí sola confirma una situación de riesgo, pero es importante tomarlas en serio y buscar ayuda.

SEÑALES DE ALERTA

- ☐ Se aísla de amistades, familiares o actividades que antes disfrutaba.
- ☐ Expresa tristeza intensa, desesperanza o sentimientos de inutilidad.
- ☐ Dice frases como:
  - "Ya no puedo más."
  - "Nada va a cambiar."
  - "No encuentro salida."
  - "Soy una carga para los demás."
- ☐ Presenta cambios importantes en su comportamiento.
- ☐ Tiene problemas importantes para dormir o cambios en la alimentación.
- ☐ Se hace daño a sí mismo.
- ☐ Consume alcohol o drogas para afrontar sus problemas.
- ☐ Tiene dificultades importantes en sus estudios o actividades habituales.
- ☐ Publica mensajes preocupantes en redes sociales.

SI TIENES DUDAS, PREGUNTA

Preguntar no aumenta el riesgo.

Puedes decir:

- "Te noto diferente últimamente, ¿quieres contarme qué está pasando?"
- "Parece que estás pasando por un momento difícil."
- "¿Cómo te has sentido estos últimos días?"
- "¿Hay algo que te esté preocupando mucho?"

Si las señales son importantes o persisten:

"¿En algún momento has pensado en hacerte daño o quitarte la vida?"

LO QUE NO DEBEMOS HACER

- ✕ Ignorar la situación.
- ✕ Burlarnos o minimizar lo que siente.
- ✕ Criticar o juzgar.
- ✕ Prometer guardar el secreto si existe riesgo.
- ✕ Dejar sola a la persona cuando existe preocupación por su seguridad.

LO QUE SÍ DEBEMOS HACER

- ✓ Escuchar con respeto.
- ✓ Tomar en serio lo que expresa.
- ✓ Mantener la calma.
- ✓ Mostrar interés y apoyo.
- ✓ Buscar ayuda de un adulto de confianza.
- ✓ Acompañar a la persona para que reciba apoyo.

RECUERDA:
Escuchar puede marcar una diferencia.
Buscar ayuda puede salvar una vida.

PROGRAMA DE SALUD ESCOLAR
Tel. 1528

ANEXO 6

PALABRAS PARA HABLAR DEL SUICIDIO

Cuando te preocupa alguien... A veces notamos que un compañero parece muy triste, aislado o diferente a como era antes. Puede ser difícil saber qué decir o cómo acercarse. Lo más importante no es encontrar las palabras perfectas, sino mostrar interés, escuchar con respeto y ayudar a la persona a buscar apoyo.

1. ACÉRCATE Y PREGUNTA

Puedes decir:

- "Te he notado diferente últimamente. ¿Cómo te has sentido?"
- "Parece que estás pasando por un momento difícil."
- "¿Quieres contarme qué está pasando?"
- "Me importas y me preocupa cómo te sientes."
- "¿Hay algo que pueda hacer para ayudarte?"

2. ESCUCHA

Cuando la persona hable:

- ✓ Permite que se exprese.
- ✓ Escucha con atención.
- ✓ Trata de comprender lo que siente.
- ✓ Evita interrumpir.
- ✓ Mantén una actitud tranquila y respetuosa.

3. VALIDA

Puedes decir:

- "Gracias por confiar en mí."
- "Lamento que estés pasando por esto."
- "Tiene sentido que te sientas así después de lo que has vivido."
- "No tienes que enfrentar esto solo."
- "Vamos a buscar ayuda juntos."

4. BUSCA APOYO

Si te preocupa la seguridad de una persona:

- ✓ Habla con un docente.
- ✓ Busca a un adulto de confianza.
- ✓ Acompaña a la persona para pedir ayuda.
- ✓ No intentes resolver la situación tú solo.
- ✓ No guardes el secreto si existe riesgo.

Puedes buscar apoyo con:

- Programa PROESVI en la Dirección Departamental de Educación.
- Programa de Salud Escolar al 1528.

5. EVITA DECIR

- ✗ "No deberías sentirte así."
- ✗ "Hay personas que están peor."
- ✗ "Todo está en tu cabeza."
- ✗ "Eso es una tontería."
- ✗ "Seguro se te pasa mañana."
- ✗ "Solo estás llamando la atención."

RECUERDA

- No necesitas tener todas las respuestas.
- Escuchar, acompañar y buscar ayuda puede marcar una diferencia importante.
- Cuando existe preocupación por la seguridad de una persona, busca apoyo de un adulto de confianza de inmediato.

ANEXO 7

MIS RAZONES PARA SEGUIR ADELANTE

Todas las personas enfrentamos momentos difíciles. Recordar lo que nos da sentido, lo que nos fortalece y a quién podemos acudir por apoyo nos ayuda a mantener la esperanza y seguir adelante. Completa cada espacio con lo que es importante para ti.

Lo que me ayuda a seguir adelante:

1. Personas importantes para mí

2. Mis fortalezas

3. Lo que disfruto hacer

4. Lo que me da esperanza

5. Mis sueños y metas

6. A quién puedo acudir cuando necesito ayuda

Las dificultades son temporales.
Las personas importan.
Siempre existen razones para seguir adelante.

ANEXO 8 PLAN DE SEGURIDAD PERSONAL

Nombre: _____ Fecha: _____

Elaborado con apoyo de: _____

1. Señales de alerta

¿Cómo me doy cuenta de que estoy entrando en una crisis emocional o que las ideas suicidas están aumentando?

1. _____
2. _____
3. _____

2. Estrategias que puedo utilizar por mi cuenta

¿Qué cosas puedo hacer para calmarme, distraerme o atravesar este momento de manera segura?

1. _____
2. _____
3. _____

3. Personas con quienes puedo hablar

Cuando las cosas se ponen difíciles, puedo contactar a:

Nombre	Teléfono

4. Personas o servicios que pueden ayudarme en una crisis

Persona o servicio	Teléfono
Programa de Salud Escolar	1528

5. Mis razones para seguir adelante

¿Qué personas, sueños, responsabilidades, metas o valores me ayudan a continuar?

1. _____
2. _____
3. _____

6. Cómo voy a mantenerme seguro

Medios peligrosos a los que podría tener acceso	¿Qué haré para no tener acceso a ellos?	¿Quién me ayudará a retirarlos o mantenerlos fuera de mi alcance?

IMPORTANTE

- Mantén este plan en un lugar accesible.
- Toma una fotografía con tu teléfono celular.
- Guárdalo donde puedas consultarlo rápidamente.
- Revísalo y actualízalo cuando sea necesario.
- Comparte el plan con las personas de apoyo que hayas identificado.

Recuerda: No tienes que enfrentar una crisis en soledad. Pedir ayuda es una forma de cuidarte.

Ministerio de Educación

GUÍA PARA LA PREVENCIÓN Y ABORDAJE DE LA CONDUCTA SUICIDA EN EL SISTEMA EDUCATIVO NACIONAL