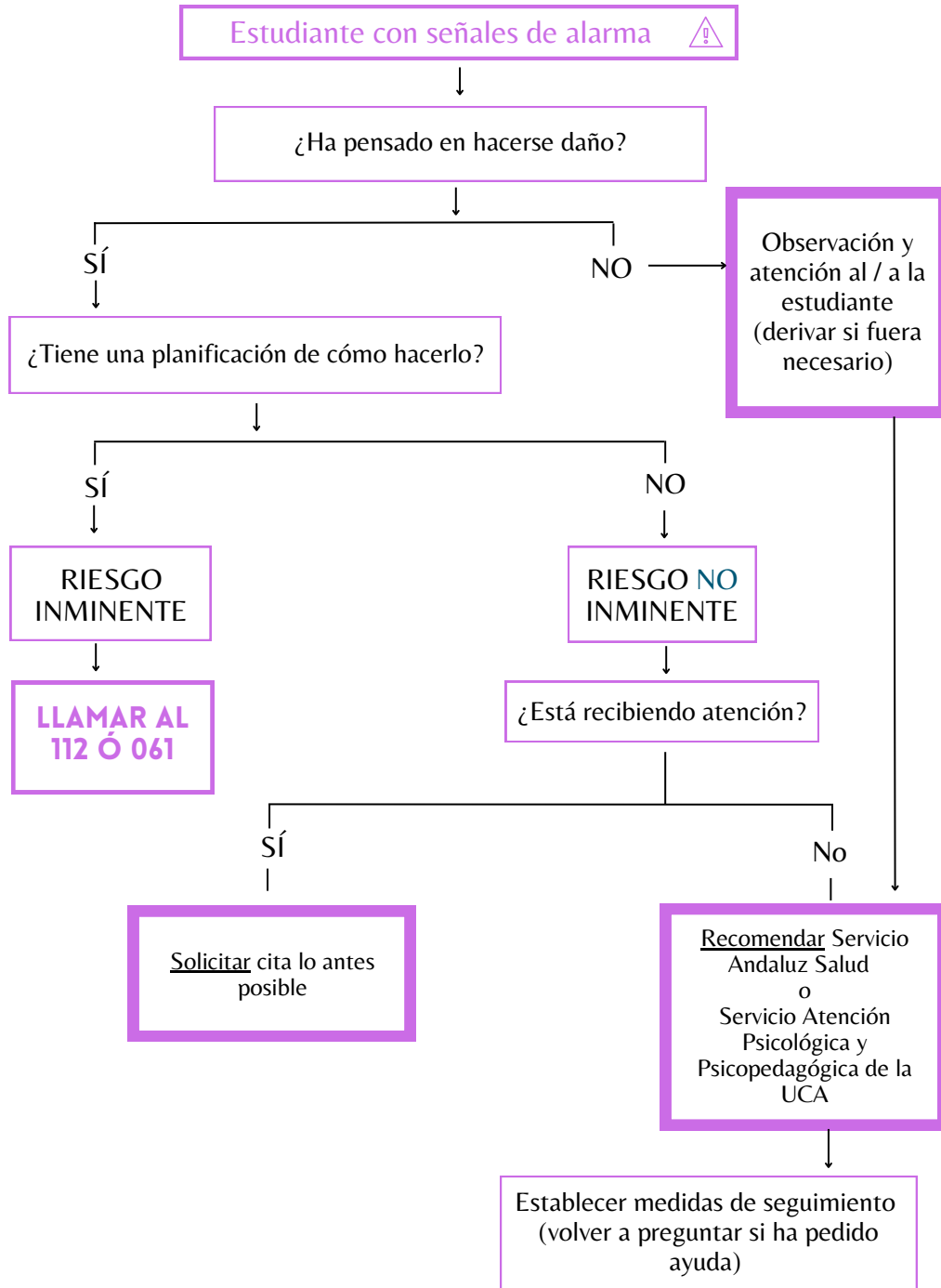


TOMA DE DECISIONES



ACTUACIÓN ANTE UNA CONDUCTA SUICIDA



TELÉFONOS DE CONTACTO

Emergencias: **061** ó **112**

Línea de atención a la conducta suicida: **024**

Teléfono de la Esperanza: **954 576 800**

Asociaciones que trabajan el duelo por suicidio:

- Papageno
- Alma y Vida

Hablemos del suicidio...

SEÑALES DE ALARMA Y CAMBIOS EN SU CONDUCTA

VERBALES



Visión negativa de sí mismo/a “No sirvo para nada”, “No valgo nada”.

Pesimismo y desesperanza “Estoy solo/a”, “No me quiere nadie”, “Nada tiene sentido”.

Despedidas, notas de suicidio “Solo voy a descansar cuando me muera”.

Expresar deseos de suicidio “Quiero desaparecer”.

Autocrítica exagerada “Todo lo hago mal”, “Debería haberlo hecho mejor”.

NO VERBALES



Descuido en apariencia física

Tristeza, preocupación por la muerte

Desinterés, apatía

Empeoramiento del rendimiento académico

Consumo de sustancias

Interés en cerrar cuentas pendientes

Regalar objetos personales

Faltas injustificadas a clase

Aislamiento social

Nerviosismo e irritabilidad repentinos

¿QUÉ PODEMOS HACER?

ESPACIO SEGURO



DISPONIBILIDAD

Permitir al estudiantado que se sienta seguro, tranquilo y acompañado.

EXPRESIÓN Y VENTILACIÓN EMOCIONAL



Más escuchar y menos hablar.

ATENCIÓN A LA VULNERABILIDAD



Al estudiantado más solitario, con problemas emocionales y/o en ambientes conflictivos.

EL SUICIDIO ES UNA SOLUCIÓN DEFINITIVA A UN PROBLEMA (EN OCASIONES) TEMPORAL

¿QUÉ NO DEBEMOS HACER?

INTERROGAR



Ni buscar detalles morbosos sobre su problemática o el intento de suicidio.



INVALIDAR

Con expresiones como “Ya se te pasará” o “Piensa en las personas que tienen problemas reales...”.

PRESIONAR



¡Gana tiempo! Deja que se exprese y no le des consejos instantáneos.

...No hay tiempo para la espera.
Si escuchas, puedes ayudar a evitar el suicidio.