

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

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

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

### Factores protectores ante la conducta suicida

Es importante promocionar en cada colegio los siguientes factores:

#### Factores protectores personales:

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

#### Factores protectores socio ambientales:

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

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

#### Factores protectores familiares:

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

#### Factores protectores escolares:

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



**Llame a la línea de emergencia para solicitar asistencia**



Mayor información:

Oficina de Salud al Colegio.

Teléfono: 324 1000 Ext 3126

DIRECCIÓN DE BIENESTAR ESTUDIANTIL - SED.

[www.redacademica.edu.co/saludalcolegio](http://www.redacademica.edu.co/saludalcolegio)

[www.sedbogota.edu.co](http://www.sedbogota.edu.co)

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



ALCALDÍA MAYOR DE BOGOTÁ D.C.



BOGOTÁ POSITIVA GOBIERNO DE LA CIUDAD

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

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



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

## ¿Qué se sabe sobre el suicidio?

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

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

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



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

## ¿Cómo identificar posibles casos de ideación suicida?

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

- ✓ Amenazas directas por suicidarse al decir cosas como: “¡Mejor quisiera morirme!” “Mi familia estaría mejor sin mí” o “No tengo razón para vivir.” Estas amenazas hay que tomarlas siempre en serio.
- ✓ Lanzar indirectas como: “no les seguiré siendo un problema”, “nada me importa”, “para qué molestarse” o “no te veré otra vez.”



- ✓ Sentimientos de desesperanza: no hay futuro o al menos éste se percibe como desastroso y negro.
- ✓ Sentimientos de separación: considerar que ya no se puede soportar o tolerar más una situación o estado vital.
- ✓ Sentimientos de desamparo: considerar que se está solo, que

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

- ✓ Retraimiento: afán por estar solo(a) y apartarse de los amigos y familiares.
- ✓ Mal humor persistente, cambios repentinos del estado de ánimo.
- ✓ Falta de energía y sensación de cansancio.
- ✓ Entrega de las pertenencias más preciadas a otros.
- ✓ Disminución o abandono de las actividades vitales habituales como el estudio o el trabajo.
- ✓ Actuaciones violentas, comportamiento rebelde, o escaparse de la casa.
- ✓ Uso y abuso de sustancias psicoactivas o de alcohol.
- ✓ Aburrimiento persistente, dificultad para concentrarse, o deterioro en la calidad de su trabajo escolar.
- ✓ Quejas frecuentes de dolores físicos, tales como dolores de cabeza, de estómago y fatiga, asociados con su estado emocional.
- ✓ Preocupación por la música, arte o reflexiones personales sobre la muerte.

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

