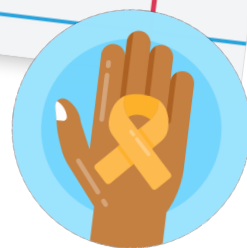




Cuadernos de Prevención OSPLAD

Hablemos de Suicidio

El suicidio está asociado a la imagen de un acto individual con un propósito claro. Sin embargo, cada vez más, este evento de la vida humana es considerado en toda su complejidad, teniendo un alcance colectivo, como problema sanitario y social.



Cómo prevenirlo motivando a las personas:

- Para que hablen sobre cómo se sienten.
- Para que tengan amistades saludables.
- Para que tomen decisiones de manera autónoma.
- Para que aprendan a manejar situaciones de estrés y dificultad.
- Para que aprendan a perseverar cuando la ocasión lo requiera y a renunciar cuando sea necesario.
- Para que tengan buena autoestima.
- Para que desarrollen habilidades e inteligencia emocional para resolver problemas.



Cómo prevenimos desde el aula:

- Abordar tangencialmente el tema: a través de alguna situación de difusión masiva, o bien, por algún tema de interés que trae el alumnado.
- Trabajar en el aula con apertura favorecedora a que los adolescentes puedan tomar la palabra sobre posibles autolesiones, ideas de desesperanza y bullying, favoreciendo a un espacio de respeto a la diversidad, generando así, confianza en los vínculos.
- Si algún alumno manifiesta ideas suicidas, preservar su privacidad y establecer un vínculo de confianza para que pueda hablar de ello.
- Convocar a la familia y buscar ayuda profesional



Cómo ayudamos a la tercera edad:

La ideación suicida es frecuente en la tercera edad, de hecho, son el grupo etario con mayores índices de suicidio después de los adolescentes.

- Buscar sentido y resignificaciones de situaciones y/o relaciones de su pasado.
- Ofrecer un espacio favorecedor a que el adulto mayor hable sobre sus pérdidas y duelos que atraviesan a lo largo de los años.
- Alentarlos a no quedarse solos con ese sentimiento, que puedan pedir ayuda familiar y/o profesional.



Si necesitás ayuda o asesoramiento podés comunicarte a la Línea de prevención del suicidio.



- Sin cargo línea 135
- Desde todo el país:
Sin cargo 0800 345 1435
Tel. 011 5275 1135



www.osplad.org.ar/saludmental

