

DÍA MUNDIAL PARA LA PREVENCIÓN DEL SUICIDIO



El día mundial de la prevención contra el suicidio tiene por finalidad crear consciencia sobre que debemos abordar como familia para prevenir mas casos de suicidio y proveer un hogar en donde el bienestar sea el pilar en las relaciones interpersonales para un mejor desarrollo en nuestros hijos.



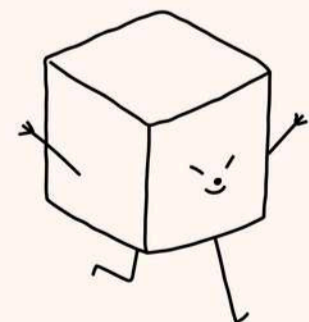
¿POR QUÉ ES UN PILAR IMPORTANTE LA FAMILIA PARA PREVENIR EL SUICIDIO?

La familia tiene el rol de guiar, resguardar y crear un apego seguro para construir una percepción segura sobre el hogar, lo que crea un sentido pertenencia promoviendo la contención en los integrantes pertenecientes al hogar



LOS HIJOS CON SU FAMILIA PUEDEN CREAR DIFERENTES HERRAMIENTAS TALES COMO:

- Carácter emocional.
- Buena Autoestima.
- Juicio Crítico.
- Control de impulsos.
- Adaptabilidad frente a las experiencias.



FACTORES DE RIESGO FRENTE AL SUICIDIO.

- Trastornos psicológicos como la depresión, trastorno bipolar, esquizofrenia, entre otros.
- Consumo de drogas o alcohol.
- Constante sentimiento de angustia, fracaso, desesperanza, irritabilidad o agitación.



FACTORES DE PROTECCIÓN FRENTE AL SUICIDIO.

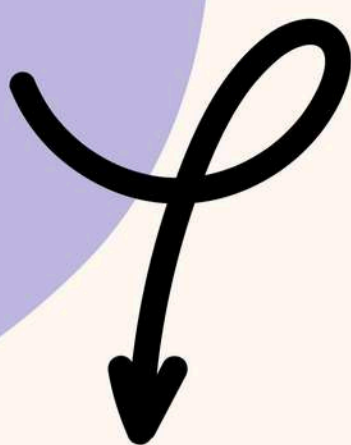
- Construir una autoestima saludable.
- Mantener redes de apoyo saludables y estables.
- Crear instancias que promuevan la comunicación asertiva y el trabajo en equipo (como los juegos de mesa, actividades en familia que requieran comunicación y creatividad).
- Compartir y abordar los temas que causan incomodidad o malestar en familia.



Es importante recordar que cada familia puede mejorar el bienestar entre sus integrantes de diferentes maneras, lo primordial es encontrar la manera de construir un hogar sano y estable para sus integrantes.



POR ULTIMO....



¿COMO ABORDAMOS LA PREVENCIÓN DEL SUICIDIO EN FAMILIA?

- Detectar cambios de animo y de la conducta en las personas.
- Evitar que la persona se encuentre completamente sola por largos periodos de tiempo.
- reforzar las virtudes y fortalezas constantemente, así se construye una autoestima sana.
- Involucrar a diferentes miembros de la familia o amigos en los planes que requieran un actuar para mantener a la persona segura, en el caso de observar conductas que sospechen intento de suicidio.
- En caso de que el individuo este en tratamiento, acompañarlos a sus sesiones y expresar interés a su terapia.
- Fortaleces el sentido de pertenencia en la familia, reforzando la importancia del rol que cada integrante aplica en el bienestar del hogar.
- En caso de observar una idealización suicida, comentarlo con el establecimiento educacional y buscar sugerencia sobre como abordarlo con algún profesional de la salud mental.



**Departamento de
Convivencia Escolar**