

03

01	Sensibilizar sobre la	importanci	a del k	pienestar
	emocional en adolescentes.			

- Op Desmitificar creencias comunes sobre el suicidio.
  - Identificar señales de alarma en salud mental.
- Fortalecer herramientas para acompañar sin 04 juzgar.

# Lo que me mueve...

¿Qué te preocupa o te mueve cuando piensas en el bienestar emocional de tu hijo/a?

#### Conducta Suicida

¿Qué es?





Conjunto de eventos, acciones o pensamientos que pudieran llevar a una persona a quitarse la vida de manera intencional.

Es un fenómeno multifactorial

# **TIPOS**Conducta suicida



- \*\* Ideación suicida: Se denomina, en sentido general, al conjunto de pensamientos que expresan un deseo o intencionalidad de morir u otras vivencias psicológicas suicidas.
- \* Amenaza suicida: Expresiones verbales o escritas del deseo de matarse. Además del deseo de morir implica la elaboración de un plan para realizar el acto suicida.
- Intento suicida: "conducta potencialmente lesiva auto infringida y sin resultado fatal, para la que existe evidencia, implícita o explícita, de intencionalidad de provocarse la muerte.



# ¿Mito o Realidad?









# MITO/MIEDO

- Quien se suicida no lo dice.
- \* Las personas que intentan suicidarse solo quieren llamar la atención.
- La mayoría de los suicidios suceden repentinamente, sin advertencia previa.
- Los adolescentes no tienen razones "reales" para suicidarse.
- \* Hablar de suicidio puede incitar a alguien a hacerlo

#### REALIDAD

- \* La mayoría de las personas que se suicidan han advertido de sus intenciones.
- Todo intento de suicidio es una señal de sufrimiento profundo y debe ser atendido con cuidado, no minimizado.
- \* La mayoría de los suicidios han ido precedidos de signos de advertencia verbal o conductual.
- \* A pesar de su edad, los adolescentes enfrentan situaciones complejas que pueden desbordarlos emocionalmente.
- \* Hablar del tema de forma responsable puede abrir espacios de apoyo y prevenir el suicidio. No hablarlo lo invisibiliza.

## Algunas Cifras...



2024					
Tipo de Conducta	Mujer	Hombre			
Ideación - Amenaza	4776	2924			
Intento	1046	511			
Consumado	6	11			
Total	5.828	3.446			

Durante el 2024 el Sistema de Alertas reportó **32 casos** de conducta suicida para primera infancia (0 a 5 años) y 2.403 casos para Infancia (de 6 a 11 años). Se presentó **1** suicidio consumado en la etapa de 6 a 11 años



#### Caso 1

¿Qué señales les preocupan? ¿Qué harían como cuidadores?

Daniela vive con su mamá y dos hermanos menores. Su papá no está presente. Hace tres meses falleció su abuela, con quien tenía un vínculo muy fuerte. Desde entonces, ha comenzado a retraerse: ya no sale a jugar al parque, pasa muchas horas en su habitación, ha bajado notablemente sus calificaciones y evita comer en familia. En varias ocasiones ha dicho frases como "yo ya no le hago falta a nadie" o "ojalá me pasara algo y así descansan de mí". Su mamá piensa que "solo está en una etapa difícil".

#### Caso 2

¿Qué señales les preocupan? ¿Qué harían como cuidadores?

Sebastián vive con su papá y su madrastra. Desde que su mamá se fue a vivir a otra ciudad, él se muestra mucho más callado. Aunque antes era muy aplicado, últimamente ha recibido varios reportes por mal comportamiento y ha dejado de entregar tareas. En sus redes sociales ha publicado frases como "todo cansa" y "para qué seguir si nada cambia". Hace poco, le comentó a su novia que se sentía muy triste y que nadie notaría si desapareciera. Su familia dice que es solo rebeldía.

#### Señales de Alarma

Infancia (5 a 9 años): En esta etapa, los niños aún no comprenden del todo el concepto de la muerte, pero pueden expresar malestar profundo y deseo de desaparecer.

- Juego simbólico o dibujos con contenido de muerte, violencia o desaparición.
- Frases : "Quiero desaparecer", "Quiero dormir para siempre", "Ojalá no estuviera aquí".
- Aislamiento o retraimiento repentino.
- Cambios bruscos en el comportamiento (de muy activo a muy pasivo o v.v.)
  Somatizaciones frecuentes (dolores sin causa médica clara).
- Regresión en conductas (chuparse el dedo, hacerse pipí).
- Irritabilidad o tristeza persistente.
- Negación de ir al colegio o pérdida de interés en actividades que antes disfrutaba

#### Señales de alarma

Preadolescencia (10 a 13 años): En esta etapa empieza a haber mayor conciencia de la muerte como algo irreversible, y los conflictos sociales o familiares tienen un impacto fuerte en su autovaloración.

- Comentarios directos o indirectos sobre el deseo de morir.
- Baja autoestima o verbalización de sentirse una carga.
- Cambios bruscos en el rendimiento escolar.
- Autoagresiones (cortaduras, golpes, arrancarse el cabello).
- Conductas de riesgo inusuales para la edad (escaparse, exponerse al peligro).
- Cambios en hábitos de sueño o alimentación.
- Aislamiento social progresivo.
- Entrega de pertenencias o despedidas.



#### Señales de alarma

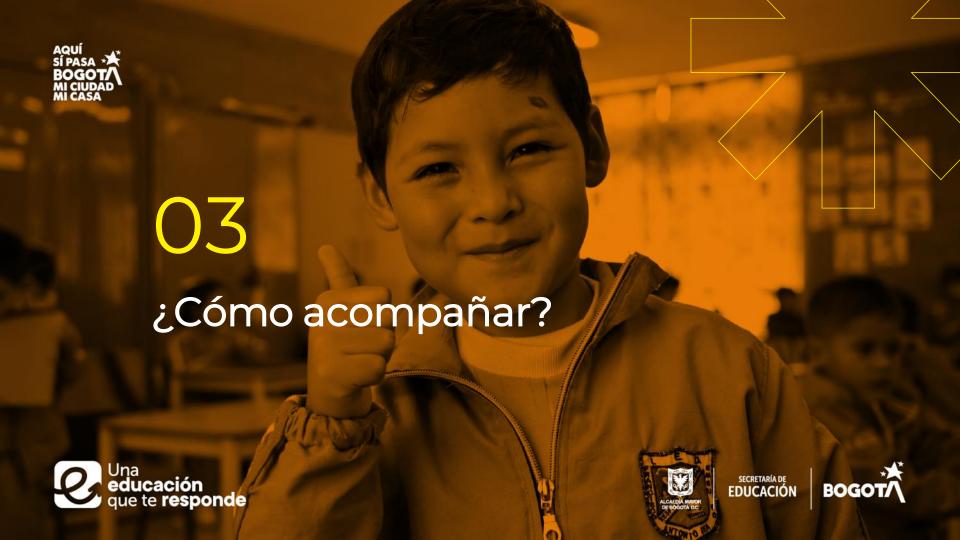
Adolescencia (14 a 18 años): Aquí hay mayor capacidad para planear y ejecutar conductas suicidas. Las emociones se viven con intensidad y hay más riesgo por la impulsividad y el uso de sustancias.

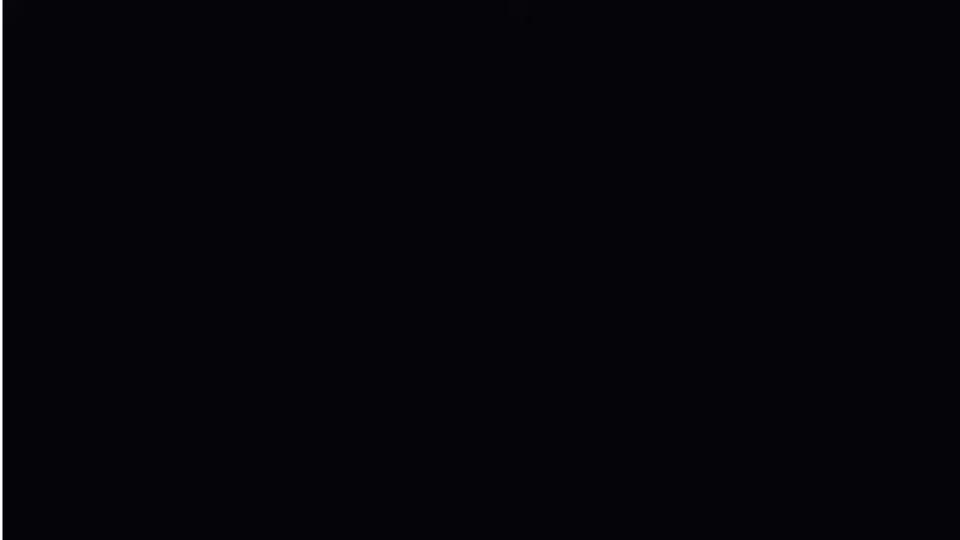
- Expresión explícita de ideas suicidas, verbal o escrita.
- Planificación o búsqueda de medios para hacerse daño.
- Historia de intentos previos.
- Conductas de autolesión frecuentes.
- Uso de sustancias psicoactivas.
- Problemas significativos en relaciones afectivas o familiares.
- Abandono de proyectos personales o escolares.
- Publicaciones en redes sociales con mensajes de despedida, muerte o desesperanza.
- Cambios marcados en la conducta habitual (irritabilidad, apatía, impulsividad).

## Factores de riesgo



- Estar expuesto a situaciones de violencia intrafamiliar y abuso sexual (maltrato, abuso, negligencia)
- Un cambio drástico en su vida, una pérdida de un ser querido (muerte, ruptura amorosa, amistades fracasadas) o un trauma.
- Antecedentes de suicidio en familiares, amigos y/o compañeros.





• Escuchar sin juzgar: "Cuéntame qué ha pasado, estoy aquí para escucharte"

Sí

- Validar emociones: "Entiendo que te sientas así, es válido estar triste o frustrado"
- Acompañar: "No estás solo/a, estoy contigo en esto" "Estoy aquí para ti"
- Buscar ayuda profesional: "Vamos juntos/as a hablar con alguien que nos pueda ayudar"

Minimizar: "eso no es nada / no es tan grave, se te va a pasar"

NO

- Juzgar o regañar: "Tu siempre exageras, por eso te pasa lo que te pasa"
- Hacer promesas de silencio: "Te prometo que no le diré a nadie si me lo cuentas"



# ¿Cómo responderíamos?

Escribe en el chat:

 16 años: "A veces me siento tan cansado de todo. Nadie me entiende, siento que nada tiene sentido. He pensado en rendirme."

 10 años: "No quiero ir más al colegio. Me da miedo todo. A veces quisiera desaparecer."





# ¿A quién pedimos ayuda?

- Familia y amigos
- Institución educativa (orientador/a)
- Línea 106
- Línea 123
- Secretaría de salud EPS
- Terapia individual y/o familiar



#### Cierre

Compromiso y aprendizajes

Menciona una acción concreta que harás al llegar a casa para conectar con tu hijo/a.



