

Prevención de la Conducta Suicida

“Estar presente puede cambiarlo todo”

2025

Equipo Especializado en Salud Mental
Oficina para la Convivencia Escolar OCE

OBJETIVOS

- 01 Sensibilizar sobre la importancia del bienestar emocional en adolescentes.
- 02 Desmitificar creencias comunes sobre el suicidio.
- 03 Identificar señales de alarma en salud mental.
- 04 Fortalecer herramientas para acompañar sin 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.

01

¿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

AQUÍ
SÍ PASA
BOGOTÁ
MI CIUDAD
MI CASA

02

Historias que nos alertan

 Una
educación
que te responde



ALCALDÍA MAYOR
DE BOGOTÁ D.C.

SECRETARÍA DE
EDUCACIÓN

BOGOTÁ

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.

03

¿Cómo acompañar?



SÍ

- **Escuchar sin juzgar:** “Cuéntame qué ha pasado, estoy aquí para escucharte”
- **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”

NO

- **Minimizar:** “eso no es nada / no es tan grave, se te va a pasar”
- **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”

AQUÍ
SÍ PASA
BOGOTÁ
MI CIUDAD
MI CASA

04

¡A practicar!

 Una
educación
que te responde



SECRETARÍA DE
EDUCACIÓN


BOGOTÁ

¿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."



AQUÍ
SÍ PASA
BOGOTÁ
MI CIUDAD
MI CASA

05

Recursos de ayuda

 Una
educación
que te responde



SECRETARÍA DE
EDUCACIÓN

BOGOTÁ

¿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.



AQUÍ
SÍ PASA
BOGOTÁ
MI CIUDAD
MI CASA

Gracias

 Una
educación
que te responde



SECRETARÍA DE
EDUCACIÓN

BOGOTÁ