

soyprovidencia

Programa de Apoyo

SOCIOEMOCIONAL



Providencia

EDUCACIÓN

Factores de riesgo frente al suicidio

- Baja autoestima académica y fracaso en el desempeño escolar.
- Malas relaciones con figuras significativas.
- Maltrato, negligencia parental o abuso sexual.
- Vivenciar experiencias de burla y amenazas sostenidas (bullying o ciberbullying).
- Discriminación LGTBIQ+, pertenecer a pueblos indígenas, etc.
- Aceptación del suicidio como forma de resolución de los problemas entre amigos/as o grupo de pertenencia.
- Pérdida de figuras significativas por separación, muerte o abandono.
- Padecer una enfermedad física o mental (90% de los suicidados).
- Expectativas excesivas del entorno que se vivencian como metas inalcanzables.



soyprovidencia

Corporación
**DESARROLLO
SOCIAL**

#QuedateEnCasa

JUNAEB
PROGRAMA

Habilidades
para la Vida

Factores Protectores

- Buenas relaciones con pares.
- Participar de deportes, clubes, organizaciones.
- Habilidades sociales: saber pedir ayuda y asertividad para resolver conflictos.
- Contextos familiares unidos, de expresión emocional sana y bajo nivel de conflictos.
- Acceso oportuno al sistema de salud
- Apoyo en el sistema escolar, figuras de resiliencia.
- Proyecto de vida o vida con sentido.
- Regulación emocional.



soyprovidencia

Corporación
**DESARROLLO
SOCIAL**

#QuedateEnCasa

JUNAEB
PROGRAMA

Habilidades
para la Vida

¿Cómo abordar esta temática?

- Si les preocupa cómo abordar el tema con sus hijos, preguntarles si alguna vez han pensado quitarse la vida, nunca les dará una idea que no hayan pensado ya. Es un error evitar el tema por pensar que hablarlo le dará a la persona la idea de suicidarse.
- La mayoría de las personas con ideas suicidas son sinceras y se sienten aliviadas cuando se les pregunta acerca de sus sentimientos e intenciones. Hacerlo puede ser el primer paso para ayudarlas a elegir vivir.
- Si a nosotros nos ven desregulados y alarmados, la crisis se puede agravar.
- En cambio, al mostrar seguridad y brindar tranquilidad, quienes nos rodean inmediatamente sintonizarán con ese estado.
- Siempre es bueno revisar los temas de interés de nuestros hijos, lo que puede verse reflejado en comentarios, trabajos de colegio, búsquedas en internet, redes sociales, etc.
- Poner atención a hábitos de sueño, alimentación, presencia de aislamiento social, consumo de alcohol o drogas como método de evasión y cambios drásticos en el rendimiento académico.



soyprovidencia

Corporación
**DESARROLLO
SOCIAL**

#QuedateEnCasa

JUNAEB
PROGRAMA

Habilidades
para la Vida

¿Cómo abordar esta temática?

- Como padres debemos recordar que es mejor el tiempo de calidad con nuestros hijos, que la cantidad.
- La adolescencia es una etapa caracterizada por cambios a nivel corporal, cognitivo y emocional, lo que se hace difícil de asimilar para quien lo vive.
- Considerando la etapa de ciclo vital que viven nuestros hijos es importante brindarles sentimientos de seguridad frente a estos cambios, ya que esto les permitirá atravesarla con éxito.
- Si se presentan además múltiples cambios a nivel externo (colegio, barrio, familiares), esto puede generar angustia en los jóvenes al no sentir estabilidad o seguridad.



soyprovidencia

Corporación
**DESARROLLO
SOCIAL**

#QuedateEnCasa

JUNAEB
PROGRAMA

Habilidades
para la Vida



Niveles de Riesgo

1. Riesgo leve:

Ideación suicida sin planes concretos para hacerse daño. La persona puede cambiar de parecer.

2. Riesgo moderado:

Existen planes con ideación suicida, posibles intentos previos. Puede haber más de un factor de riesgo sin un plan claro.

3. Riesgo grave:

Intención de hacerse daño, un intento de autoeliminación previo, más de dos factores de riesgo. Rechaza ayuda y no cambia de parecer.

4. Riesgo extremo:

Varios intentos de autoeliminación con varios factores de riesgo, la auto agresión puede estar presente como agravante.



soyprovidencia

Corporación
**DESARROLLO
SOCIAL**

#QuedateEnCasa

JUNAEB
PROGRAMA

Habilidades
para la Vida

CONCEPTOS PRINCIPALES



soyprovidencia

Corporación
DESARROLLO
SOCIAL

JUNAEB
PROGRAMA

Habilidades
para la Vida

#QuedateEnCasa



soyprovidencia

Corporación
**DESARROLLO
SOCIAL**