



## **ESTRATEGIAS DE PREVENCIÓN DE LA CONDUCTA SUICIDA**

En estos tiempos tan difíciles que nos ha tocado a todos vivir, la salud mental se ha visto deteriorada tanto en niños, jóvenes y adultos, aumentando en algunos casos los sentimientos de tristeza, desesperanza y soledad, entre otros que pueden estar influyendo en nuestro estado anímico y en nuestra conducta.

A continuación, les presentamos estrategias que pueden apoyar a las familias en el caso de tener algún familiar, hijo o hija, amigo o cercano que esté presentando este tipo de conductas. Es importante el apoyo de la familia y tener información que nos pueda clarificar y ayudar a reaccionar de la mejor forma posible.

Estas estrategias corresponden a las entregadas por el ministerio de salud y las hemos adaptado para que sean una herramienta útil y de fácil acceso en caso de requerir ser utilizadas.

### **ESTRATEGIA 1: TENER DISPONIBLES TELÉFONOS DE EMERGENCIA O AYUDA**

- Servicio de Atención Médica de Urgencia (SAMU) 131
- Salud Responde 600 360 77 77: dispone de psicólogos de emergencias para el apoyo.
- Acudir a Urgencias del Centro de Atención Primaria, Hospital o Clínica más cercanos.

### **ESTRATEGIA 2: LIMITAR EL ACCESO A MEDIOS LETALES**

- Limitar el acceso a medios letales, tales como cuchillos y/o similares, algún tipo de medicamento.
- Retirar de su entorno todo tipo de material posible de ser utilizado con finalidad suicida.

### **ESTRATEGIA 3: NO DEJARLO/A SOLO/A: INVOLUCRAR A FAMILIARES Y AMIGOS**

- No dejar solo a su hijo, hija o familiar
- Acompañar manteniendo un contacto emocional cálido, sin ser invasivos.

### **ESTRATEGIA 4:: PREGUNTAR Y ESCUCHAR**

- No juzgar ni reprochar su manera de pensar o actuar.
- Considerar las amenazas en serio, no criticar, no discutir, no ser sarcásticos, desafiantes, ni minimizar sus ideas. ESTE ES EL MOMENTO DE TENER CERCANÍA EMOCIONAL, NO DE JUZGAR
- Mantener una disposición de escucha auténtica y reflexiva.
- Hablar de su idea de cometer suicidio abiertamente y sin temor.
- Preguntar sobre los motivos que le llevan a querer acabar con su vida y proponer alternativas

de solución o entregar apoyo emocional si ya no las hay. (“PIDAMOS AYUDA”, “YO TE ACOMPAÑO”

#### **ESTRATEGIA 5: AUTOCUIDADO DE LA FAMILIA Y EL ENTORNO**

No se puede dejar a un lado el cuidado de la familia o entorno del estudiante con riesgo suicida,

durante todo el proceso de ayuda.

- De ser necesario, considere solicitar ayuda especializada para usted y el entorno más cercano de su hijo, hija o familiar.