#HablemosDe

Salud mental y suicidio

7 AL 11 DE SEPTIEMBRE

Semana destinada a sensibilizar y concientizar sobre la temática, esta guía acompaña el desarrollo en el ámbito escolar. Se propone abordarla desde una perspectiva de derechos y desde una pedagogía del cuidado, entendiendo que **educar es cuidar.**

10 / 9 DÍA MUNDIAL DE LA PREVENCIÓN DEL SUICIDIO

El suicidio representa un problema de salud pública grave y creciente: la OMS lo ubica como una de las principales causas de muerte entre adolescentes y jóvenes. No se trata de un problema individual, sino de una situación que emerge en lo colectivo y que responde a una compleja trama de factores personales, familiares, sociales y culturales: es un fenómeno multicausal, y por eso requiere un abordaje integral.

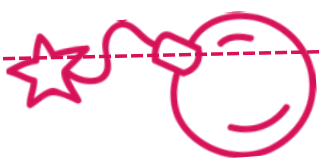
Por no ser un problema exclusivamente sanitario, su abordaje se sostiene en el principio de corresponsabilidad: **la escuela, junto con las familias y el sistema de salud, cumple un rol clave en la prevención universal, entendida como la promoción cotidiana de vínculos de confianza, escucha y pertenencia**. No se trata de que la escuela diagnostique o intervenga clínicamente, sino de que sostenga espacios de cuidado donde la palabra pueda circular.

Hablar del suicidio con información clara y responsable no constituye un estímulo, por el contrario, **es una de las estrategias de prevención más efectivas**, ya que ofrece a quien atraviesa una situación de sufrimiento otras opciones y tiempo para reflexionar. Las actividades que siguen buscan abrir ese diálogo de forma cuidada y gradual.

Señales de alerta a tener en cuenta

Estas señales deben leerse siempre en el **contexto de la historia de cada estudiante** (si "siempre fue así" o si el cambio fue repentino) y no aisladamente:

- **Tristeza** persistente, llanto inconsolable o **irritabilidad** marcada
- **Aislamiento** y falta de integración grupal; disminución del rendimiento escolar
- **Cambios súbitos de conducta**, ánimo o hábitos; **comportamientos autodestructivos**
- **Consumo excesivo** de alcohol u otras sustancias; **amenazas suicidas,** aun en tono de broma



Si un/a estudiante manifiesta una situación de riesgo

Escuchar sin juzgar y sin minimizar lo que cuenta; no prometer guardar el secreto si hay riesgo

Dar aviso a las autoridades institucionales para evaluar la situación en conjunto. Comunicar al supervisor/a correspondiente y por su intermedio al equipo PASEC departamental para el acompañamiento de la situación

Ante dudas sobre cómo intervenir, comunicarse con la **Línea de Orientación y Apoyo en Urgencias de Salud Mental: 135**
(24 hs, atendida por profesionales)

Ante un intento de suicidio, llamar al número de emergencias local, a un referente afectivo familiar (en el caso de que la situación sea de un estudiante), y/o trasladar a la persona a un efector de salud

ER CONSEJO GENERAL DE EDUCACIÓN

Antes de empezar

Recomendaciones para quien coordina

- **Generar un espacio cuidado y sin juicios**; nadie debería sentirse obligado/a a participar de una única manera.
- **Escuchar antes de hablar**, sin interferir ni imponer las propias ideas como la única forma razonable de ver las cosas.
- **Evitar mensajes de "llamado al optimismo"** ("la vida es hermosa", "pensá en tu familia"), ya que suelen vivirse como exigencias imposibles de cumplir y pueden reforzar la culpa.
- **Dar tiempo, no apresurar y no temerle a los silencios**; respetar la confidencialidad de lo que cada estudiante comparta.
- **Recordar que se puede acudir a los equipos técnicos** departamentales del Programa para el abordaje de situaciones complejas (PASEC), dependientes de CGE.
- Estas actividades deben realizarse siempre con **el acompañamiento atento de referentes adultos de la institución**.

Propuestas de actividades

SEMANA DEL 7 AL 11 DE SEPTIEMBRE - ABORDAJE INSTITUCIONAL

Ofrecemos a continuación algunas **preguntas para orientar un intercambio entre los adultos que conforman los equipos institucionales, junto a docentes y no docentes**, a fin de fortalecer los acuerdos institucionales necesarios para sostener una pedagogía del cuidado en la escuela. Estas podrían ser insumo de trabajo en el marco de una reunión institucional o jornadas de reflexión sobre la temática.

- ¿Cuáles de las acciones que desarrollan cotidianamente en la escuela podrían ser prácticas de cuidado? ¿Por qué las consideran prácticas de cuidado? ¿Algunas de las acciones mencionadas implican algún tipo de acuerdo institucional? ¿Sobre qué aspectos de la vida escolar sería necesario fortalecer los acuerdos institucionales?

- ¿Existen en la escuela espacios y dispositivos que pongan centralidad en la participación de las y los estudiantes? ¿Qué acciones es posible desarrollar para fortalecerlos?

- ¿Qué acuerdos institucionales existen sobre cómo actuar ante situaciones de estudiantes que nos generan preocupación? ¿Quiénes intervienen en esos casos? ¿Cómo se da la comunicación entre las personas adultas referentes? ¿Qué propuestas se pueden pensar para generar mejoras en estos acompañamientos?

- ¿Conocen los organismos, instituciones y organizaciones que trabajan a nivel local? ¿Existen espacios de articulación o trabajo conjunto? ¿Hay acuerdos construidos intersectorialmente? ¿Qué acciones se pueden desarrollar para afianzar el vínculo con las instituciones cercanas a la escuela?

Actividades para el aula

A continuación se ponen a disposición algunas actividades, a modo de ejemplo, que pueden desarrollarse en el aula con estudiantes. Se sugiere por un lado adaptar las mismas a la franja etaria con la cual se pretende trabajar, y por otro lado, flexibilizar y encuadrar cada actividad entendiendo que cada grupo es diferente, que hay demandas y necesidades particulares en cada comunidad. Lo significativo es que durante esa semana se pueda abordar la temática, con adultos que acompañen cada propuesta y que nuestros/as estudiantes sepan que tienen espacios donde conversar de cómo los atraviesa esa problemática a cada uno/a.

Ponemos a disposición material para profundizar y ampliar información

Actividad 1

Mitos y prejuicios **: Desactivá verdades mentirosas**

Objetivo: Identificar ideas erróneas e incorporar información validada acerca del suicidio, desarmando prejuicios que muchas veces actúan como barrera para pedir ayuda.

Materiales: Tarjetas con mitos y sus "realidades" correspondientes (una frase por tarjeta), cinta.

Desarrollo:

- Esconder las tarjetas con los mitos por todo el espacio e invitar al grupo a buscarlas.
- Disponer las tarjetas con las "realidades" en el centro del espacio .
- A medida que se encuentra cada mito, el grupo busca la "realidad" que le corresponde.
- Se lee cada mitò en voz alta, se debate entre todos/as y se cierra leyendo la realidad.

Ejemplos de mitos y su realidad:

- Mito: "Hablar de suicidio puede interpretarse como un estímulo." Realidad: hablar abiertamente puede dar a una persona otras opciones o tiempo para reflexionar sobre su decisión.
- Mito: "Quienes hablan de suicidio solo buscan llamar la atención." Realidad: pueden estar pidiendo ayuda; no hay que minimizar esos pedidos.
- Mito: "La mejoría después de una crisis significa que el riesgo ya pasó." Realidad: ese momento es particularmente frágil y requiere seguir acompañando .

Cierre / puesta en común:
¿Habían escuchado estas ideas antes? ¿De dónde creen que vienen? ¿Qué efecto tiene que estos mitos circulen socialmente?

Actividad 2

Factores de riesgo y de protección: **Activá protección desactivá riesgos**

Objetivo: Identificar factores de riesgo y factores protectores presentes en la vida de los/as adolescentes, y fortalecer estos últimos a través de su reconocimiento.

Materiales: Tarjetas con los distintos factores (de riesgo y de protección), mezcladas.

Desarrollo:

- Contextualizar brevemente qué se entiende por factor de riesgo (aumenta la probabilidad de comportamientos autodestructivos) y factor protector (la disminuye).
- En grupo, leer cada tarjeta y debatir si se trata de un factor de riesgo o de un factor protector, retomando lo conversado en la Actividad 1.

Algunos factores para trabajar:

- **De riesgo:** acoso escolar o por redes sociales; violencias o maltratos; consumos problemáticos; sentimientos de soledad o angustia sostenidos; antecedentes familiares de suicidio.
- **Protectores**: buena comunicación con la familia y vínculos cercanos; poder expresar las emociones; participación en espacios de pertenencia (clubes, arte, grupos); saber a quién pedir ayuda.

Cierre / puesta en común:
¿Por qué es importante identificar estos factores? ¿Con qué factores protectores contamos en la escuela y en el barrio? ¿Qué actividades cotidianas creen que funcionan como factor protector?

Actividad 3 Un paso adelante, un paso atrás

Objetivo: Introducir la temática y relevar, de forma anónima y dinámica, ideas y prejuicios instalados en el grupo en torno a la salud mental y el suicidio.

Duración estimada: 15 a 20 minutos.

Materiales: Un espacio amplio donde el grupo pueda desplazarse.

Desarrollo:

- Se pide a los/as estudiantes que se ubiquen en una línea recta, uno/a al lado del otro/a, con los ojos cerrados.
- Quien coordina lee en voz alta una serie de afirmaciones. Ante cada una, cada estudiante da un paso adelante si está de acuerdo, o un paso atrás si no lo está. Ejemplos de afirmaciones: "Hablar de suicidio es una mala idea porque puede estimular a alguien a hacerlo"; "Las personas que hablan de suicidio solo quieren llamar la atención"; "Cuando me pasa algo, sé que puedo contar con alguien"; "El suicidio es un tema tabú"; "Puedo ofrecer una escucha a alguien que se siente mal/triste".
- Al finalizar la ronda de afirmaciones, todos/as abren los ojos y observan las distintas posiciones en las que quedaron, según lo que fueron respondiendo.

Cierre / puesta en común:
Sin señalar posiciones individuales, se abre una conversación grupal a partir de lo observado: ¿qué les llamó la atención? ¿se sorprendieron con alguna respuesta propia o del grupo? Esta actividad funciona como puntapié para la Actividad 2.

Material elaborado a partir de publicaciones del Programa Provincial de Prevención del Suicidio (Ministerio de Salud de Entre Ríos): "Cartilla para el trabajo en grupos" (2023), "Material para el trabajo con adolescencias" (2024) y "Prevención del suicidio: herramientas para instituciones educativas" (2025); y "Orientaciones para los cuidados en las escuelas ante situaciones relativas al suicidio" (Ministerio de Educación de la Nación, 2022).

Recursos y contacto

Ante cualquier situación de riesgo detectada en la escuela, **dar aviso inmediato al Supervisor/a, y por su intermedio al equipo PASEC** departamental para evaluar la intervención junto con el equipo de salud correspondiente.
Programa Provincial de Prevención del Suicidio - Ministerio de Salud de Entre Ríos:
prevencionsuicidioentrerios@gmail.com | **0343-4840405** | Uruguay 270, Paraná.
Línea de Orientación y Apoyo en las Urgencias de Salud Mental: **135** (24 hs, todos los días, alcance provincial). Servicio de Emergencias Sanitarias de la provincia: **107**
Programa de abordaje de situaciones complejas en el ámbito educativo (PASEC): **sec.cge@entrerios.edu.ar**