10 Septiembre Dia mundial contra el suicidio.

COLEGIO PARTHENON COLLEGE

Equipo de Convivencia Escolar.

El Día Mundial para la Prevención del Suicidio, que se conmemora el día 10 de Septiembre anualmente, está organizado por la Asociación Internacional para la Prevención del Suicidio (IASP) y avalado por la Organización Mundial de la Salud (OMS). El evento centra la atención en el tema, reduce el estigma y crea conciencia entre las organizaciones, el gobierno y el público, dando un mensaje singular de que el suicidio se puede prevenir.

PARTHENON COLLEGE
VALORES CULTURA

“

CADA AÑO, APROXIMADAMENTE 800.000 PERSONAS PIERDEN LA VIDA EN EL MUNDO A CAUSA DEL SUICIDIO.

PARTHENON COLLEGE

VALORES CULTURA

A que señales debo poner atención.

Señales directas.

-Escribir o hablar sobre:
-Deseos o amenazas de morir, herirse o matarse.
-Sentimientos de desesperación, bloqueo, sufrimiento que no puede soportar o del que no se puede escapar.
-Sentimientos de ser una carga para el resto o sentirse responsable de todo lo malo que sucede.
-Realizar actos de despedida como: envío de cartas o mensajes por redes. sociales, dejar regalos o hablar como si ya no fuera a estar más presente.
-Presentar conductas autolesivas: cortes, quemaduras o rasguños en el cuerpo.

Señales indirectas.

Desinterés, desánimo, irritabilidad.
Disminución del rendimiento académico o laboral y de las habilidades para interactuar con otras personas.
Aumento en el consumo de alcohol y otras drogas.
Alteración de los hábitos de sueño y alimentación

Rol de acompañamiento

Escuchar y validar los sentimientos: usa frases que validen su dolor, como "Entiendo que lo que sientes es muy difícil" o "Estoy aquí para ti, no estás solo". Preguntas como "¿Cómo te sientes hoy?" o "¿Hay algo en lo que pueda ayudarte ahora?

Fomenta la ayuda profesional: Explica que ir a terapia es una señal de fortaleza, no de debilidad.

Promover hábitos saludables.

Recuerda que tu papel no es "curar" a la persona, sino ser un pilar de apoyo. Tu presencia constante, tu empatía y tu paciencia son las herramientas más poderosas que puedes ofrecer para ayudarla en su camino hacia la recuperación.

Día Mundial para la Prevención del Suicidio

En los momentos difíciles, es importante recordar que siempre hay alguien dispuesto a escucharte y apoyarte.

Línea de Prevención del Suicidio "No Estás Solo, No Estás Sola":
Número: *4141
Horario: Gratuito y disponible las 24 horas del día, los 7 días de la semana. Es atendida por psicólogos especializados en crisis de salud mental.

Salud Responde:
Número: 600 360 7777 (Opción 2)
Horario: Funciona 24/7.
Detalles: Proporciona orientación y ayuda en situaciones de crisis de salud mental, con psicólogos disponibles para contención.

Línea Libre (Fundación para la Confianza):
Número: 1515
Horario: Lunes a viernes entre las 10:00 y las 16:30 hrs.
Detalles: Especializada en la atención y orientación en salud mental para niños, niñas y adolescentes.

undación Todo Mejora:

- Detalles: Ofrece apoyo y orientación en prevención del suicidio y bullying homofóbico, especialmente a jóvenes de la comunidad LGBTQ+. Tienen un chat de apoyo en su página web y redes sociales.