



GOBIERNO DE
GUATEMALA

MINISTERIO DE
EDUCACIÓN

Guía para docentes para la prevención del suicidio



¿Cómo ayudar a un adolescente con síntomas de agotamiento emocional o depresión?



- **Autoestima baja y tendencia a criticarse a sí mismo:** elogie al adolescente frecuentemente con sinceridad, reforzando conductas concretas; acentúe lo positivo de una manera comprensiva.



- **Culpabilidad:** ayude al adolescente a distinguir entre los acontecimientos que puede controlar y los que están fuera de su alcance. Explíquelo que enfocarse en lo que no puede controlar únicamente le consume energía. Si se concentra en lo que sí depende de él, encontrará alternativas de actuación.



- **Pérdida de interés y tristeza:** prepare una actividad interesante al día; planifique acontecimientos especiales; comente temas agradables y de interés para los estudiantes.



- **Dificultades para dormir:** sugiera a la familia mantener un horario constante para dormir y otros hábitos de higiene del sueño.



- **Desesperación e impotencia:** pida al adolescente que escriba o hable de sus sentimientos. Motívelo a identificar y escribir los “momentos bonitos” de cada día. Puede hacerlo en un diario o en una pared de “papelitos”, para que éstos vayan aumentando en un período de cuatro a seis semanas. También pueden hacer el árbol del proyecto de vida.

Los círculos de la responsabilidad

**Esto no es
mi responsabilidad**

Las consecuencias
de las acciones de los demás

Las ideas
de los demás

Las acciones
de los demás

Las palabras
de los demás

Los errores
de los demás

Los
sentimientos
de los demás

Las creencias
de los demás

**Esto es
mi responsabilidad**

Mis palabras

Mi conducta

Mis acciones

Mi esfuerzo

Mis errores

Mis ideas



Árbol proyecto de vida

5.

¿Qué personas
hay en
mi vida?

Aves

4.

¿Qué cosas
bonitas tengo
para dar?

Flores

3.

¿Cuáles son
mis anhelos?

Hojas

6.

¿Cosas de las
que deseo
desprenderme?

Parásitos

2.

¿Qué me
sostiene en la
vida?

Tallo

7.

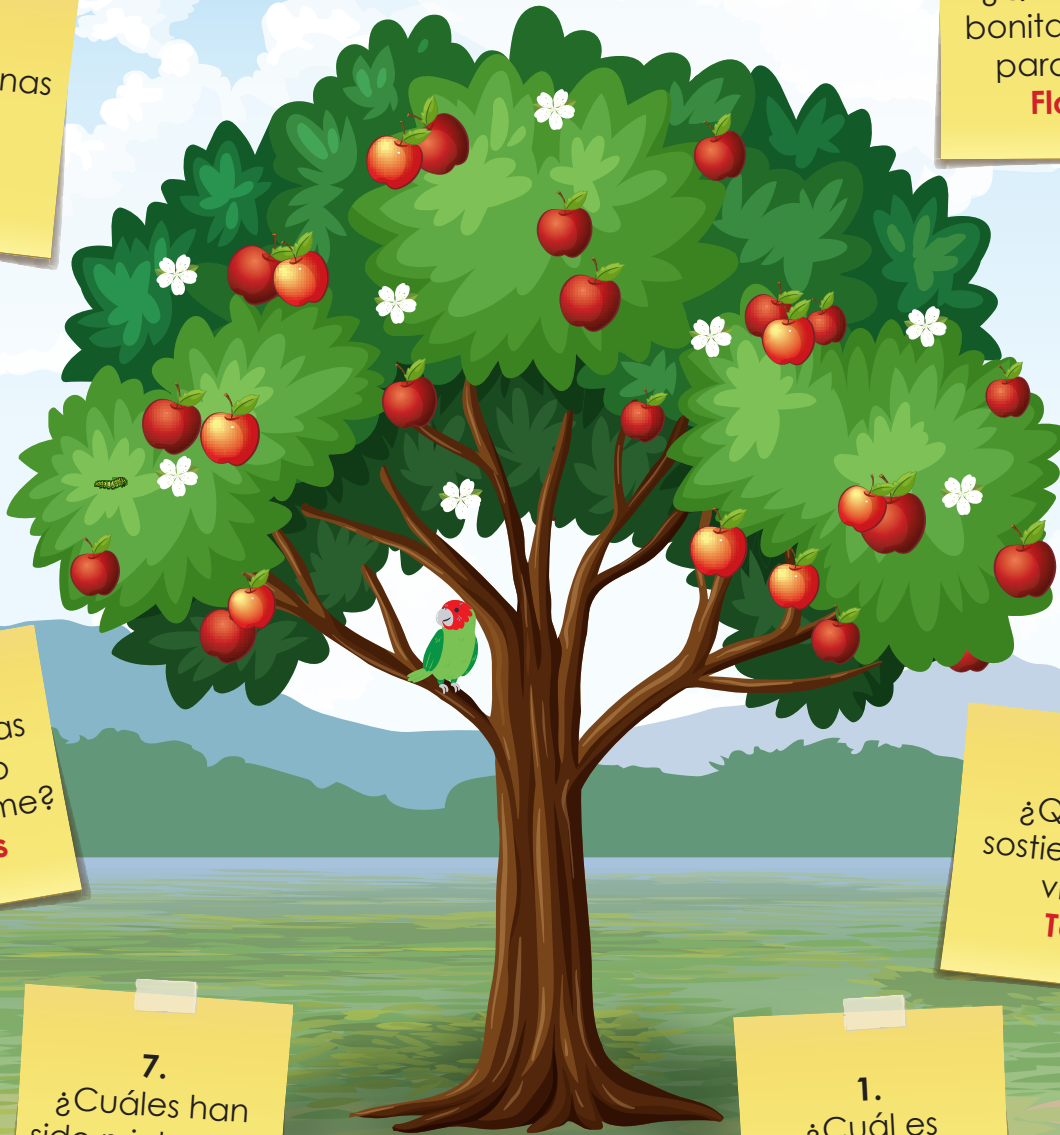
¿Cuáles han
sido mis logros?

Frutos

1.

¿Cuál es
mi inicio?

Raíces





- **Agitación e inquietud:** enséñele técnicas de respiración y relajación; estimule el ejercicio y la recreación.



- **Comportamiento agresivo e ira:** rechace la conducta destructiva de una manera amable, pero firme; dé validez a sus emociones y estimule a expresar sus sentimientos de ira apropiadamente; no actuar la ira; sea consistente en sus respuestas a la conducta inadecuada.



- **Dificultad para pensar y para concentrarse:** anime a participar en juegos y actividades; invítele a trabajar hasta donde pueda hacerlo en esta etapa difícil.



- **Malos hábitos emocionales:** invítele a asumir nuevos hábitos, poco a poco, uno a la vez. Por ejemplo: Despertarse temprano. Hacer ejercicio, puede iniciar caminando 30 minutos al día. Ordenar el ambiente donde esté. Hablar con sus amigos o personas de confianza, sobre sus sentimientos. Realizar una actividad agradable cada día. Dormir al menos 7 horas diarias. Escuchar a los abuelos y abuelas.

Recomiéndeles buscar ayuda con personas adecuadas. Profesionales de salud mental, sabios de la comunidad, líderes responsables.



Diez señales de alerta de conducta suicida

1. **Aislamiento:** alejarse de sus amistades y familiares.
2. Cambios fuertes a nivel emocional: irritabilidad, **agresividad**, autolesiones.
3. Sentimientos intensos de **tristeza**, soledad, vacío, impotencia, pesimismo, apatía, culpa (soy una carga), odio a sí mismo, odio a otros, vergüenza.
4. Expresiones verbales de desesperación y **desesperanza** tales como: “ya no puedo más”, “acabaré con todo esto”, “esto no es vivir”, “no encuentro ninguna salida”, “no hay solución”.
5. Cambios fuertes en los **hábitos alimenticios o del sueño** (más o menos).
6. Descuido importante de su **arreglo personal**.
7. Muerte por **suicidio de alguien cercano** o conocido.
8. Abuso de **sustancias**.
9. Nuevas **dificultades académicas:** tareas, evaluaciones, trabajos en grupo, caída brusca de su rendimiento.
10. Conversaciones relacionadas a la muerte, **comunicaciones sobre suicidio**.

Señales de PELIGRO ALTO

- **Mensajes suicidas:** “quisiera desaparecer”, “me voy a matar”.
- **Conductas sospechosas:** sigilo, un repentino interés por una injustificada visita a la farmacia o a la agroveterinaria.
- **Despedidas fuera de contexto:** la persona, sin venir al caso, habla como si se fuera a ir de viaje, diciendo frases del tipo: “cuiden mis cosas”, “siempre los querré”, “han sido muy buenos conmigo”, “adiós y hasta siempre”.
- **Una aparente y repentina tranquilidad:** cuando la persona pasaba unos días muy triste o ansiosa, puede significar que ha tomado la decisión de matarse.





Lo que NO debemos hacer

- Ignorar la situación, las señales o los mensajes con los que está pidiendo ayuda.
- Entrar en pánico, expresar enojo.
- Expresar cualquier juicio: “no lo puedo creer si tú...” o decir: “no deberías de pensar eso o sentirte así...”.
- Decirle que todo estará bien.
- Retar a la persona.
- Prometer guardar el secreto.
- Dejar a la persona sola si tiene ideación suicida activa en ese momento.



Lo que SI debemos hacer

- Mostrar interés y apoyo.
- Preguntar por los sentimientos y escuchar, mostrar empatía.
- Tomar en serio la situación y hacer las preguntas directas sobre suicidio.
- Permanecer calmado/a y mostrar apoyo e interés por la persona.
- Apoyar, contactar y derivar.

Preguntas directas para conversar sobre suicidio Adaptación de la Escala de Severidad Suicida de Columbia



1. ¿Cómo te has estado sintiendo?
2. ¿Cómo te imaginas que las cosas van a estar en el futuro?
3. ¿Has deseado estar muerto?
4. ¿Has tenido la idea de suicidarte o quitarte la vida?
(siga solo si responde sí)
5. ¿Has pensado en cómo te quitarías la vida?
(siga solo si responde sí)
6. ¿Tienes acceso a lo que usarías para matarte?
7. ¿Tienes la intención de llevar a cabo estas ideas para quitarte la vida?

¿Qué debe hacer después de la conversación con el estudiante?

- Si hay algún tipo de plan suicida, apoyar activamente a eliminar los medios para quitarse la vida.
- Buscar apoyo profesional en el centro de salud, en alguna institución o con un profesional de la salud mental.
- Comunicar a la familia y a las autoridades.
- Si tiene un plan concreto, no dejarle solo/a, explicarle el interés por acompañarle en este momento (sin asumir actitud controladora).
- Involucrar a otras personas significativas que puedan contribuir a superar esta situación.
- **La meta de la intervención en crisis por conducta suicida es lograr que la persona se comprometa activamente a recibir apoyo de salud mental.**

Protocolo de actuación en caso de conducta suicida

- Informe al director del establecimiento.
- Informe al enlace de quejas de la Comisión de Seguimiento a Casos de Violencia (CDSCV).
- Contacte a los padres o cuidadores y sugiera que busquen apoyo de salud mental para el adolescente de forma inmediata.
- Realice un seguimiento del estudiante.
- Recomiende medidas de seguridad a la familia (acompañar, evitar criticarle, reducir factores de estrés, eliminar acceso a medios letales).

Si el estudiante presenta conducta suicida activa; expresa intención de quitarse la vida en el momento actual:

- No lo deje solo: acompañelo hasta que reciba atención en salud o esté con familiares que le lleven a servicios de salud: bomberos, centro de salud, hospital.
- Apoye activamente la eliminación del acceso a los medios letales del entorno.



MINISTERIO DE EDUCACIÓN

Claudia Patricia Ruíz Casasola de Estrada
Ministra de Educación

Annelisse Lainfiesta Soto de Zepeda
Viceministra Técnica de Educación

María del Rosario Balcarcel Minchez
Viceministra Administrativa de Educación

Carmelina Espantzay Serech de Rodríguez
Viceministra de Educación Bilingüe e Intercultural

Edna Leticia Portales de Núñez
Viceministra de Educación Extraescolar y Alternativa

Elaborado por:
Federico Roncal Martínez

Diseño y diagramación:
Vera Bracamonte Orantes
Digecade

©Ministerio de Educación (Mineduc)
6ª calle 1-87 zona 10
Teléfono: (502) 24119595
<http://www.mineduc.gob.gt> - www.mineduc.gob.gt
Guatemala, 2023

Este documento se puede reproducir total o parcialmente, siempre y cuando se cite al Ministerio de Educación (Mineduc) como fuente de origen y que no sea para usos comerciales.