

“La protección
y cuidado
de la **Vida**
es mi cuento...”



ALCALDÍA MAYOR
DE BOGOTÁ D.C.

BOGOTÁ
HUMANANA

PRESENTACIÓN

La Secretaría de Educación, en el marco del Proyecto Salud al Colegio, tiene como propósito fundamental lograr cambios significativos en prevención de conductas de riesgo y en promover estilos de vida saludables de los jóvenes que hacen parte del contexto escolar, garantizándoles sus derechos de protección, permanencia y calidad de la educación, entre otros. Creemos en la importancia de dar elementos y herramientas a los docentes y jóvenes de prevención integral que contribuyan a su autocuidado y a mejorar su calidad de vida.

La problemática de la no protección a la vida es evidente en la escuela; la desesperanza, la apatía, la falta de metas y desarrollo de habilidades para la vida, la baja tolerancia a la frustración, la falta de oportunidades de realización y crecimiento personal y la desorganización de su proyecto de vida llevan a nuestros jóvenes a tomar decisiones deshumanizadas con ellos mismos y con los demás, llegando a la negación misma de su ser, sin dar posibilidad para la comunidad de intervenir y aportar en su crisis personal.

Por eso, esta cartilla está dirigida a estudiantes, con la orientación y asesoría de adultos cuidadores como docentes y orientadores.

Lo que se pretende es sensibilizar a los jóvenes con la cultura de autocuidado responsable desde los factores protectores personales, socioambientales, familiares y escolares.

Para su aplicación en la prevención con los estudiantes de los ciclos cuatro y cinco se incluyen talleres que facilitan el estudio y comprensión de los temas, los cuales se pueden adecuar según las necesidades de cada grado en particular. Se podrán agregar preguntas que el orientador o docente crea conveniente y escoger el momento de las direcciones de curso o el más adecuado para su aplicación.

La Secretaría de Educación, como garante de los derechos de los niños niñas y adolescentes, pone a disposición de las comunidades educativas esta cartilla como herramienta de consulta y apoyo, la cual busca fortalecer las habilidades de los estudiantes para resolver las situaciones de toma de decisiones sobre conducta suicida y situaciones conexas como prevenir las causas que la generan y promover los factores protectores que la evitan, mejorando las condiciones para el aprendizaje y el aprovechamiento del colegio donde se promueve la participación de las comunidades educativas en procesos de desarrollo individual y colectivo desde el principio de corresponsabilidad, activando una respuesta institucional e inmediata y sostenida donde las acciones pedagógicas incidan en la transformación positiva de nuestros estudiantes.



ALCALDÍA MAYOR DE BOGOTÁ
SECRETARÍA DE EDUCACIÓN DEL DISTRITO

Alcalde Mayor de Bogotá
Gustavo Petro Urrego

Secretario de Educación del Distrito
Óscar Sánchez Jaramillo

Subsecretario de Acceso y Permanencia
José Ricardo Puyana Valdivieso

Directora de Bienestar Estudiantil
María Mercedes Liévano Alzate

Autora

Liliana Palacios Machado
Psicóloga Clínica
Referente de Salud Mental Escolar
Salud al Colegio

Revisión Técnica

Julián Moreno Parra
Daniel Díaz

Fotografía

Juan Pablo Duarte
Oficina Asesora de Comunicación y Prensa - SED

Revisión y Corrección

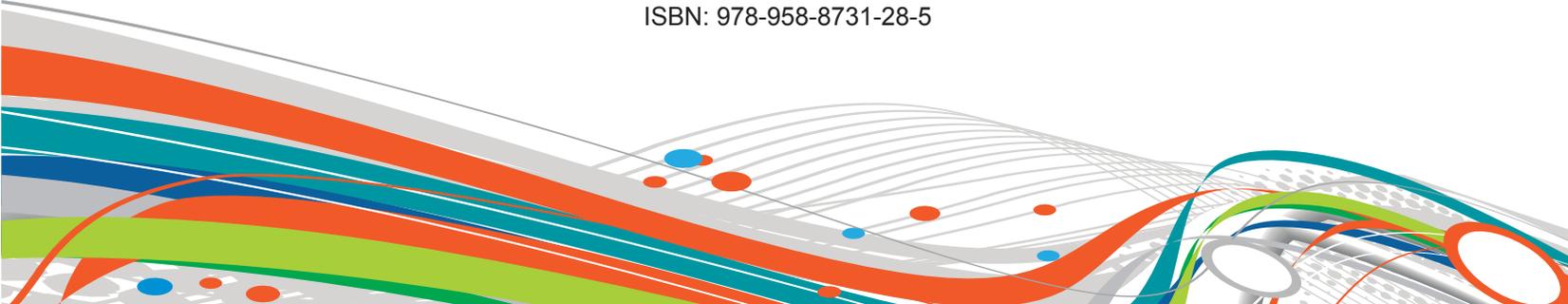
Oficina Asesora de Comunicación y Prensa - SED

Diseño y Diagramación

Oscar Iván Hernández Silva

Mayo 2012
Bogotá, D.C., Colombia

ISBN: 978-958-8731-28-5

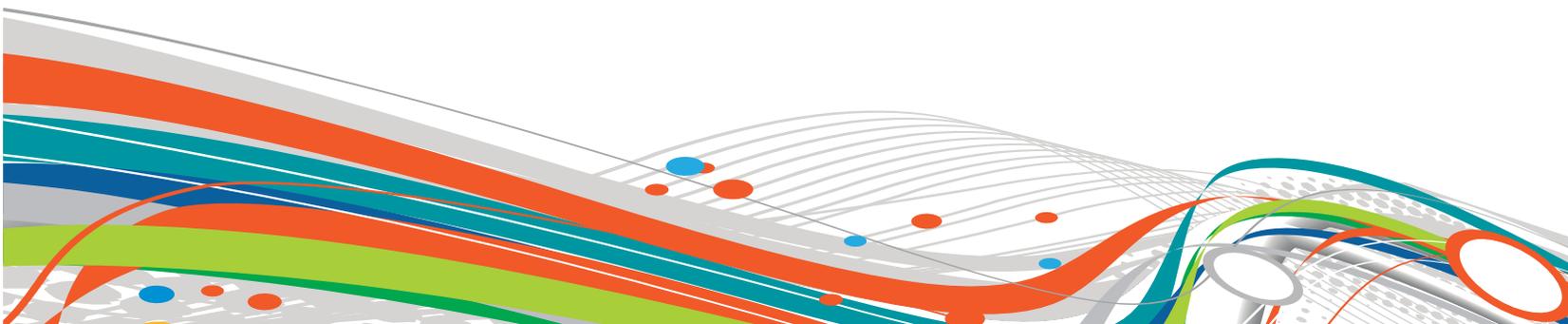




CONTENIDO

Presentación.....	pág. 1
Introducción.....	pág. 5
Señales de alerta-identificación de casos.....	pág. 7
El papel del docente.....	pág. 9
Manejo de estudiantes con posible conducta suicida en las instituciones educativas.....	pág. 9
Para tener en cuenta.....	pág. 13
Cómo actuar ante una persona que se quiere suicidar.....	pág. 14
Abordaje integral para la atención de conductas suicidas.....	pág. 15
Principales factores protectores de la conducta suicida en jóvenes.....	pág. 15
Guía metodológica.....	pág. 17
Conceptos básicos.....	pág. 18
Caja de herramientas.....	pág. 20
Guía para taller de padres o adultos cuidadores ¿Qué es un buen trato en la familia?.....	pág. 27
Cómo prevenir la ansiedad, técnicas de relajación y control.....	pág. 30
Bibliografía.....	pág. 32





INTRODUCCIÓN

Esta propuesta de herramientas de orientación y apoyo a las comunidades educativas da respuesta a la necesidad de protección y cuidado de la vida y a reconocer factores de riesgo y conductas asociadas que predispongan la aparición de casos de auto-agresión e ideación suicida, con el fin de intervenir oportunamente y de ofrecer el manejo adecuado a las situaciones que pongan en peligro la vida y la integridad de los estudiantes de los colegios distritales de Bogotá. Es fundamental para la Secretaría de Educación capacitar a las comunidades educativas de los colegios distritales en la identificación, atención y canalización de posibles casos de conducta suicida; fortalecer redes de apoyo interinstitucionales que promuevan estrategias pedagógicas de estilos de vida saludable; implementar estrategias de habilidades para la vida como una herramienta educativa encaminada a favorecer el proyecto de vida personal de los niños, niñas y jóvenes; establecer una línea base de los colegios distritales a través del reporte de los casos detectados, con el fin de realizar seguimiento; determinar la correlación y sinergia entre desesperanza, soledad y salud familiar en niños, niñas y jóvenes con ideación suicida e intento suicida con el fin de profundizar en el conocimiento de esta problemática y plantear estrategias de promoción, prevención y protección; y posicionar e implementar la ruta pedagógica de atención integral en las comunidades educativas como respuesta interinstitucional.

En los colegios en los que los niños, niñas, y jóvenes pasan la mayor parte del día, comparten experiencias de vida al interrelacionarse con sus compañeros y educadores; viven múltiples sentimientos; alegrías, tristezas, frustración, rechazo, soledad, bajo rendimiento académico, decepciones amorosas, deficientes relaciones interpersonales con docentes, pares e iguales; crisis familiares, enfermedades que comprometen la salud física y mental; matoneo, conductas que presentan dentro y fuera del aula de clase, entre otros factores, facilitan y posibilitan la observación y el diálogo oportuno, elementos fundamentales para la prevención e intervención en lo que se refiere a conductas suicidas en estudiantes. Teniendo en cuenta lo anterior, las comunidades educativas se presentan como un lugar protector para realizar acciones preventivas de conductas de riesgo y promocionales de estilos de vida saludables en torno a esta problemática.

Diversos estudios¹ han determinado que las edades en que se comete suicidio en jóvenes son variables; aunque es menos frecuente antes de los 12 años, se presenta con una incidencia más amplia en adolescentes cuyas edades oscilan entre los 15 y los 19 años, edades en las que la mayoría de estos están escolarizados. Son los varones quienes tienen una mayor prevalencia de muerte a causa del suicidio, debido a que utilizan métodos más violentos, como las armas de fuego, mientras que en las mujeres las tasas de intento de suicidio son predominantes, pero la facilidad de expresarse y de solicitar ayuda permite que estos en pocas ocasiones culminen con resultados fatales.

Los métodos son variables y van desde intoxicaciones con medicamentos, inhalación de gases, uso de pesticidas, herbicidas, armas de fuego, ahorcamientos, entre otros.

¹ Prevención del Suicidio. Un instrumento para docentes y demás personal institucional. OMS Ginebra, 2001.
Suicidio en niños y adolescentes www.monografias.com/trabajos11/suni/suni.shtml.
Factores de riesgo suicida en la niñez. psicologia-online.com/ebooks/suicidio/niñez.shtml.

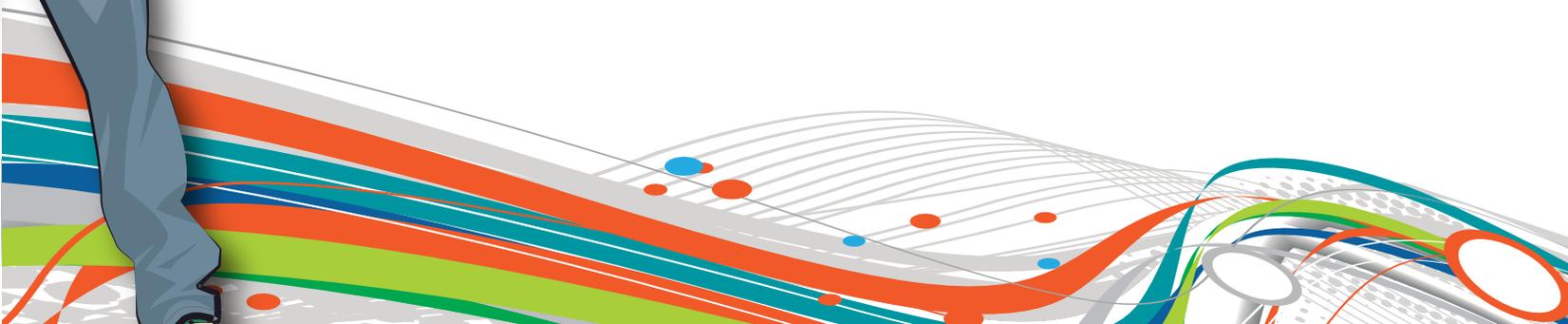


La presencia de conductas suicidas en los colegios, el no reconocer los factores de riesgo y los signos de alerta que presentan las y los alumnos con ideación suicida, y sumado a esto el no saber qué hacer cuando se presenta la situación de crisis, hace tomar conciencia sobre la importancia de crear en las comunidades educativas grupos interdisciplinarios conformados por rectores, docentes, orientadores, trabajadores sociales, psicólogos y otros actores comprometidos, que están en capacidad de reconocer y ser los primeros respondientes a situaciones de conducta suicida con sensibilidad y respeto, teniendo en cuenta que informar a los docentes, padres, adultos cuidadores y estudiantes no es incitar a que se presente la conducta, pero contribuye a ayudar a salvar una vida.

El manejo adecuado de la información es fundamental, razón por la que se recomienda no hablar explícitamente sobre el suicidio a los estudiantes, sino enfocarlo desde los factores protectores de la salud mental (autoestima, proyecto de vida, expresión de emociones, resiliencia, valores, espiritualidad, adecuada toma de decisiones, entre otros). Lo anterior, reforzado con una capacitación en habilidades para la vida e incorporación de estas estrategias al currículum escolar, lo cual posibilitaría un proyecto de vida integral como herramienta fundamental de una sana salud mental escolar.

La ruta de prevención de la conducta suicida abarca el contexto familiar teniendo en cuenta variables que inciden en la presencia de estos eventos, como son: una forma de evitar o huir de una situación desagradable o intolerable, un intento de atraer la atención, obtener cariño, pedir ayuda o descargar la ira reprimida hacia los padres autoritarios, entre otros. La multifactorialidad de hechos y eventos que pueden precipitar o favorecer la presencia de conducta suicida en el hogar, realza la importancia del aprendizaje emocional, aquel que permite a los hijos aprender a expresar de forma asertiva sus emociones y sentimientos; este se logra a través del modelamiento que estos asimilan de padres o cuidadores que manejan adecuadamente sus propios sentimientos; padres o adultos cuidadores que son capaces de escuchar atentamente a sus hijos en cualquier situación y edad, sin intervenir con palabras antes de que ellos hayan expresado totalmente sus inquietudes; les dan espacio para comunicarse sin sentirse juzgados; padres o adultos cuidadores capaces de transmitirles que sus ideas, sentimientos, emociones, frustraciones, logros y alegrías son importantes para ellos. Cuando los niños, niñas y jóvenes saben que son escuchados y comprendidos aprenden a confiar en sí mismos, en sus sentimientos y a manejar emociones como la tristeza, antipatía, vergüenza, ira o rechazo. Para tener éxito en las relaciones sociales es fundamental mantener un adecuado control de las emociones, por encima del carácter personal, y ello se consigue si se les facilita herramientas al interior de la familia. Lo anterior es posible si se tienen en cuenta pequeñas recomendaciones como:

- Escuchar atentamente a los hijos, sin intervenir hasta que ellos terminen de expresarse.
- Darles tiempo a que se expliquen y que lleguen a sus propias conclusiones.
- Conceder credibilidad y confianza a sus sentimientos, no recriminarlos ni juzgarlos.
- No hacer juicios previos ni “etiquetar” con palabras burlescas.



- Ayudarles a identificar lo que sienten, y reconocer y diferenciar sentimientos como: temor, ira, miedo, alegría, entre otros.
- Promover en casa un ambiente general de escucha, respeto, responsabilidad y tolerancia por los sentimientos de todos los miembros.
- Fortalecer a nuestros hijos en habilidades de afrontamiento, autoestima y resiliencia.
- Acompañar a nuestros hijos en el desarrollo de un proyecto de vida integral.

Desde la Secretaría de Educación se ha diseñado una ruta de prevención integral, dirigida a las comunidades educativas, con el objeto de contribuir a la consolidación de las acciones hacia la prevención del intento de suicidio y el suicidio consumado y garantizar la intervención oportuna de los casos identificados. Estas acciones son:

SEÑALES DE ALERTA-IDENTIFICACIÓN DE CASOS

La presencia y duración en el tiempo de estas señales pueden indicar una posible conducta suicida desde ideación e intento en la población estudiantil.

No podemos hablar de una "personalidad suicida", pero hay signos que nos pueden alertar acerca de posibles señales en los niños, las niñas y los jóvenes.

- Decepción y culpa ante la imposibilidad de satisfacer las expectativas paternas.
- Antecedentes de suicidio en familiares, amigos y/o compañeros.
- Dificultades en la comunicación y tendencia al aislamiento.
- Escasas relaciones interpersonales.
- Abuso de sustancias tóxicas.
- Cortes o golpes en el cuerpo.
- Ideas, fantasías o intentos previos.
- Tristeza, depresión y aislamiento.
- Insomnio.
- Terrores nocturnos.
- Golpearse la cabeza o rascarse compulsivamente hasta lastimarse.
- Actitudes desafiantes y negación del peligro.
- Exposición permanente a situaciones de riesgo para la vida propia y ajena.
- Accidentes domésticos reiterados: quemarse golpearse, fracturarse, ingerir tóxicos (lavandina, detergente, perfume, insecticidas, etc.) o medicamentos del hogar.
- Estar expuesto a situaciones de violencia familiar y abuso sexual.
- Considerar al suicidio como un acto heroico.
- Ensimismamiento, urgencia por estar solo, y aislamiento.
- Mal humor.
- Cambios de personalidad.



- Amenaza de suicidio.
- Entrega de las pertenencias más preciadas a otros.
- Cambios en los hábitos de dormir: llegando a los extremos, es decir, se duerme poco o excesivamente.
- Retraimiento de sus amigos, de su familia o de sus actividades habituales.
- Actuaciones violentas, comportamiento rebelde o el escaparse de la casa.
- Uso y abuso de sustancias psicoactivas o de alcohol.
- Abandono poco usual en su apariencia personal.
- Cambios pronunciados en su personalidad (parecen tristes, aislados, irritados, ansiosos, cansados, indecisos, apáticos o agresivos).
- Aburrimiento persistente, dificultad para concentrarse o deterioro en la calidad de su trabajo escolar.
- Quejas frecuentes de dolores físicos, tales como dolores de cabeza, de estómago y fatiga, asociados con su estado emocional.
- Pérdida de interés en sus pasatiempos y otras distracciones.
- Poca tolerancia de los elogios o los premios.
- Cambios en el comportamiento (falta de concentración en la escuela, trabajo o en tareas rutinarias; calificaciones que empeoran).
- Cambios en sus hábitos alimenticios (episodios de inapetencia o de bulimia).
- Cambios físicos (falta de energía, subir o bajar de peso repentinamente; falta de interés en su apariencia).
- Un cambio drástico en su vida o una pérdida de un ser querido (ya sea por causa de muerte, divorcio, separación o relación amorosa y de amistades fracasadas).
- Bajo nivel de autoestima (no sienten que tienen valor alguno; sentido de culpabilidad u odio hacia sí mismos).
- Falta de esperanza en el futuro (sienten que nada va a mejorar; que nada cambiará).
- Preocupación con la música, arte o reflexiones personales sobre la muerte.
- Amenazas directas por suicidarse al decir cosas como, "¡mejor quisiera morirme!", "mi familia estaría mejor sin mí". O "no tengo razón para vivir." Estas amenazas hay que tomarlas siempre en serio.
- Quejarse de ser "malo" o de sentirse "abominable".
- Lanzar indirectas como: "no les seguiré siendo un problema", "nada me importa", "para qué molestarse" o "no te veré otra vez."
- Ponerse muy contento después de un período de depresión.



EL PAPEL DEL DOCENTE

Teniendo en cuenta la cantidad de tiempo que los escolares permanecen en el aula de clase, la posibilidad que existe para observación directa de ellos, sus actitudes, comportamientos y los posibles cambios que presenten en sus conductas hacen que el papel del docente sea fundamental, debido a que es este quien en primera instancia podría identificar las señales de alarma, haciendo intervención básica y facilitando la aproximación de otros profesionales y padres de familia mediante las remisiones y las citaciones, siendo de gran valía los aportes para la formación de redes de apoyo que permitan la intervención integral en la problemática y mejorando de esta forma la calidad de vida de quienes afecta.

MANEJO DE ESTUDIANTES CON POSIBLE CONDUCTA SUICIDA EN LAS INSTITUCIONES EDUCATIVAS²

Prevención general, antes de que suceda un acto suicida:

Identificación temprana y oportuna de los niños, niñas y las y los adolescentes con indicadores que evidencian un alto riesgo de conducta suicida.

Fortalecimiento de la salud mental de los docentes y demás miembros del equipo institucional:

Es esencial asegurar el equilibrio emocional de las y los maestros y demás personal institucional; necesitan materiales de información que aumente su comprensión y proponga reacciones adecuadas para el enfrentamiento de su propia tensión, la de los estudiantes, colegas y posibles enfermedades mentales, teniendo apoyo y, en caso necesario, tratamiento.

Fortalecimiento de la autoestima de los estudiantes:

La autoestima positiva protege a los niños, niñas y adolescentes frente a las situaciones que comprometan la salud mental y los habilita para manejar adecuadamente situaciones difíciles y estresantes de la vida. La autonomía y el dominio son las bases sobre las cuales se puede desarrollar una autoestima positiva en la niñez temprana. El logro de la autoestima por los niños, niñas y jóvenes depende del desarrollo de sus habilidades físicas, sociales y vocacionales. Para tener una alta autoestima, los niños, niñas y las y los jóvenes necesitan ser capaces de relacionarse con el sexo opuesto, prepararse para una ocupación que les permita mantenerse y establecer una filosofía viable y significativa de la vida. Para desarrollar la autoestima en ellos puede usarse una variedad de técnicas, por ejemplo:

- Acentuar las experiencias positivas de la vida que ayudaron a forjar una identidad positiva en los jóvenes. Las experiencias positivas pasadas aumentan las posibilidades de que los jóvenes tengan en el futuro mayor confianza en sí mismos.
- No debe presionarse constantemente a los jóvenes para hacer más y mejor.

2. Prevención del Suicidio. Un instrumento para docentes y demás personal institucional. OMS Ginebra, 2001.

- No es suficiente que los adultos manifiesten que quieren a los niños, niñas y jóvenes, estos tienen que sentirse queridos. Existe una gran diferencia entre ser querido y sentirse querido.
- No solo los niños tienen que ser aceptados sino apreciados tal como son.
- Tienen que sentirse especiales solo por el hecho de existir.
- Constituye una estrategia efectiva introducir una capacitación de habilidades para vivir, primero a través de expertos visitantes y posteriormente como parte del currículo regular. El programa debe proporcionar conocimientos a los estudiantes sobre cómo apoyarse unos a otros y si es necesario buscar ayuda adulta.
- El sistema educativo debe también realzar el desarrollo y la consolidación del sentido de identidad de los niños, niñas y las y los jóvenes.
- Promover la estabilidad y continuidad de la escolarización.

Promoción de la expresión de emociones:

A los niños, las niñas y las y los jóvenes se les debe enseñar a tomar sus sentimientos con seriedad y alentarlos a confiar en sus padres y otros adultos como maestros, médicos o enfermeras que atiendan la institución, amigos y otros adultos cuidadores.

Prevención de la intimidación o violencia en el centro educativo:

El sistema educativo debe contar con disposiciones específicas disponibles para prevenir el manoteo intimidatorio y la violencia escolar dentro y en los alrededores de las instituciones de forma de crear un contexto seguro y libre de intolerancia.

Provisión de información sobre los servicios de atención:

La disponibilidad de servicios específicos se debe asegurar publicando los números de teléfono y direcciones, tales como las líneas de ayuda para crisis y emergencias y los números de las emergencias psiquiátricas, de forma tal que estén disponibles para los jóvenes.

Intervención cuando se identifica el riesgo de suicidio:

En la mayoría de los casos los niños, las niñas y las y los jóvenes en riesgo de comportamiento suicida experimentan también problemas de comunicación. Consecuentemente, es importante establecer una comunicación efectiva y afectiva.

Comunicación:

El primer paso en la prevención de suicidio es lograr la confianza en la comunicación. Durante el desarrollo de la situación suicida, la comunicación mutua entre los jóvenes y los que se encuentran a su alrededor es de importancia crucial. La falta de comunicación y el quiebre de la red de apoyo dan lugar al silencio y aumento de la tensión en la relación. El silencio y la ausencia de diálogo a menudo son causados por el miedo del adulto de impulsar al niño o al joven a cometer el



acto suicida; si discute con él o con ella sus pensamientos y mensajes suicidas caen en la obvia ambivalencia. Comprensiblemente, la confrontación del adulto con la comunicación de la intención suicida de un niño o de un joven trae a primer plano sus propios conflictos psíquicos. La tensión psicológica de un encuentro con un niño o joven con intenciones suicidas es generalmente muy intensa e involucra un amplio rango de reacciones emocionales.

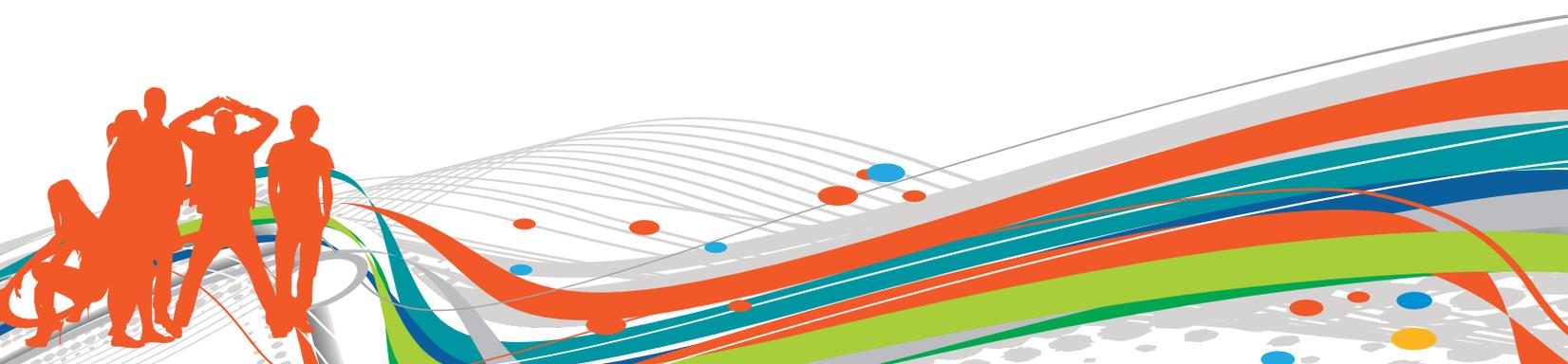
La hipersensibilidad del estudiante suicida surge tanto en la comunicación verbal como no verbal. Aquí, el lenguaje corporal juega un papel tan importante como la comunicación verbal. Sin embargo, los adultos no deben desalentarse por la renuencia a hablarles que puedan presentar los niños y adolescentes con comportamiento suicida, pues también despliegan marcada ambivalencia acerca de si aceptar o rechazar la ayuda que se les ofrece. Esta ambivalencia tiene evidentes repercusiones en el comportamiento del estudiante, que puede mostrar cambios rápidos que van desde la búsqueda de ayuda hasta el rechazo y puede ser fácilmente malinterpretado por otras personas.

Mejoramiento de las habilidades del equipo institucional:

Puede ponerse en práctica mediante capacitación o procesos formativos dirigidos a mejorar la comunicación entre los docentes y los estudiantes y aumentar la conciencia y comprensión del riesgo de suicidio. El entrenamiento de todo el equipo institucional en la capacidad de hablar entre ellos y con los estudiantes sobre situaciones relativas a la vida y la muerte, mejorar sus habilidades para identificar los motivos de su problemática, la depresión y el comportamiento suicida, y aumentar el conocimiento sobre el apoyo disponible, son medios cruciales para la prevención del suicidio.

Referencia a profesionales:

Una pronta intervención, con autoridad y decisión, (por ejemplo, conducir o canalizar al estudiante con conducta suicida a un médico general, a un psiquiatra infantil, al orientador escolar o a un centro de emergencia), puede salvar una vida. Para ser efectivos, los servicios de salud para jóvenes tienen que ser de fácil acceso, atractivos y no estigmatizadores. Los estudiantes con conducta suicida tienen que ser referidos de forma personal y activa por el equipo institucional y recibidos por un equipo compuesto de médicos, enfermeras, trabajadores sociales, psicólogos y representantes legales cuya tarea es proteger los derechos de los niños, niñas y jóvenes. Esta transferencia activa del joven hacia el sistema de atención de salud, lo previene de abandonar los estudios durante el proceso de referencia, lo que podría suceder si este proceso solo se realiza por correspondencia.



Retirar los medios para el suicidio de la proximidad de los estudiantes con comportamiento suicida:

Varias formas de supervisión, así como el retirar o poner bajo llave las medicinas peligrosas, armas de fuego, pesticidas, explosivos, cuchillos y otros, en los colegios, hogares y otros contextos son medidas muy importantes para salvar vidas. Dado que estas medidas por sí solas no son suficientes para prevenir el suicidio, debe ofrecerse al mismo tiempo apoyo psicológico cuando el suicidio ha sido intentado o cometido.

Informar al equipo institucional y a los compañeros:

La institución debe tener planes de emergencia acerca de cómo informar al equipo institucional, especialmente a los docentes y también a los estudiantes compañeros y adultos cuidadores y padres, cuando el suicidio se cometió en la institución, con la finalidad de prevenir suicidios en cadena.

El efecto de contagio proviene de la tendencia de los niños y jóvenes con conducta suicida a identificarse con las soluciones destructivas adoptadas por personas que intentaron o cometieron suicidio.

Es importante identificar a todos los estudiantes en riesgo de suicidio, tanto en el mismo curso como en otros. Un conjunto de suicidios en cadena puede comprender no solamente niños, niñas y adolescentes que se conocen unos a otros, incluso jóvenes que estén lejos o son completamente desconocidos de las víctimas del suicidio, pueden identificarse con su comportamiento y recurrir al suicidio. Los compañeros del colegio, el equipo escolar y los padres deben ser informados de un suicidio consumado o de un intento de suicidio de un estudiante, pues un acto de este tipo debe ser concienzudamente manejado con prudencia y respeto.



PARA TENER EN CUENTA

Antes cualquier señal, debemos:

- Creerles a los estudiantes y tomarlos en serio.
- Entender sus sentimientos y alentarlos a que actúen, luchen y se esfuercen por superar las dificultades.
- Ayudarles a encontrar respuestas y alternativas para la vida.
- Hacerles saber que se desea ayudarlos y se sabe cómo.
- Facilitar que verbalicen y expresen sus sentimientos.
- Explorar los motivos del intento o ideación sin temor y con seriedad.
- Enseñar a los niños y las niñas, las y los jóvenes a que pidan ayuda en los momentos de angustia, antes de tomar decisiones.
- Estimular sus cualidades positivas y éxitos recientes.
- Buscarle ayuda profesional especializada (psicólogo o psiquiatra).
- Citar o visitar a su familia y orientarla sobre cómo apoyar y comunicarse clara y directamente con el estudiante.
- No retar al paciente ni aliarse a su solución de muerte.
- Ayudarlos, darles cariño, seguridad y no juzgarlos.
- Entrenar a la familia en la realización de comunicaciones cálidas y espontáneas entre sus miembros.
- Darles apoyo emocional y de soluciones a los familiares.
- Propiciar la comunicación del individuo en riesgo y su familia con grupos de autoayuda y mutua ayuda.
- Evitar que un problema que se repite (malas notas, falta de limpieza, desatención, etc.) se convierta en único tema de conversación con el estudiante.
- Evitar situaciones de abandono, aislamiento o angustia que puedan desbordar los niveles de control del niño, niña y adolescente.
- Tener presente los períodos críticos de los niños, niñas y adolescentes (cambios de ciudad, muerte de un familiar o de un amigo, entre otras).
- Crear redes de apoyo; el niño o el adolescente por naturaleza necesita estar activo física y mentalmente para evitar mentalizar ideas negativas.
- Integrarlo a actividades productivas, recreativas y socializadoras.
- No estigmatizarlos y aceptarlos como son.
- Enseñarles a afrontar emociones y situaciones negativas: Hay que transmitirles que siempre hay salida y ayudarles a que aprendan a manejar los fracasos y los retos.

Los estudiantes con conducta suicida le dan a la gente que los rodea suficientes avisos, señales y margen para intervenir. En el trabajo de prevención de suicidio y promoción de la salud mental escolar, los docentes y el equipo institucional deben tener en cuenta que es fundamental:

- Identificar a los estudiantes con trastornos de personalidad u otros de compromiso mental y ofrecerles apoyo psicológico.
- Forjar lazos cercanos con los jóvenes hablándoles y tratando de entenderlos y ayudarlos.
- Ser observador y estar entrenado en el reconocimiento temprano de las señales de conducta suicida, ya sea a través de afirmaciones verbales o cambios en el comportamiento.
- Ayudar con sus trabajos a los estudiantes menos diestros.
- Evaluar las razones de las faltas injustificadas.
- Desestigmatizar la enfermedad mental.
- Remitir a los estudiantes para el tratamiento de los trastornos psiquiátricos.
- Prevenir a los estudiantes sobre el acceso a los medios aptos para el suicidio (drogas tóxicas o letales, pesticidas, armas de fuego, corto punzantes, entre otros).
- Proporcionar a los docentes y otros miembros del equipo interinstitucional acceso inmediato a medios para aliviar su estrés en el trabajo.

CÓMO ACTUAR ANTE UNA PERSONA QUE SE QUIERE SUICIDAR

14

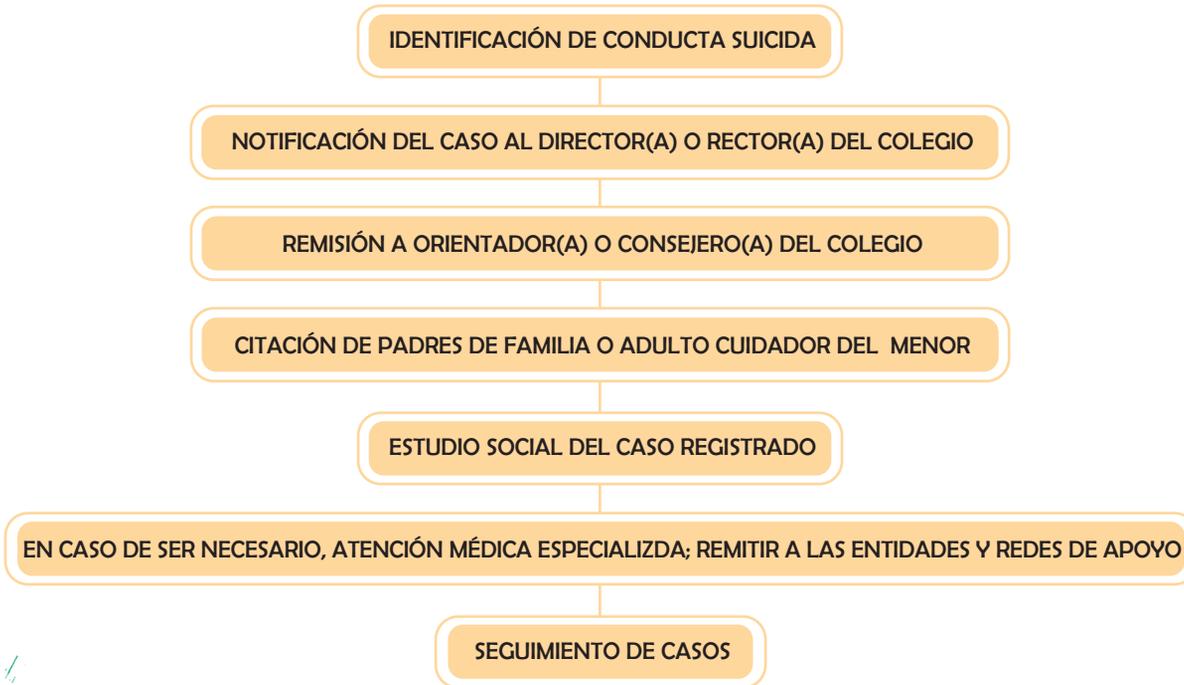
- Mostrar empatía, con actitud tranquila y no crítica.
- No mostrar nerviosismo.
- Trato cortés y comprensivo.
- Retirar todos los medios lesivos que estén al alcance de los niños, niñas y las y los jóvenes con ideación suicida.
- No evitar el tema: Preguntar sobre el deseo de morir no propicia el suicidio.
- La persona con ideación suicida se alivia al ser preguntado, al poder expresar sus sentimientos íntimos: ¿Se siente mal, muy preocupado e incluso desesperado?, ¿En ocasiones ha deseado dejar de vivir? ¿Ha pensado en hacerse daño a sí mismo?

En todo caso es necesario avisar a los servicios médicos para valoración y, si la conducta es clara y el riesgo inminente, avisar también a la Policía de Menores.



ABORDAJE INTEGRAL PARA LA ATENCIÓN DE CONDUCTAS SUICIDAS

Ante la identificación de un caso de ideación suicida la intervención debe ser inmediata, con el fin de salvar la vida del estudiante; esta debe ser realizada con respeto y salvaguardando la integridad del menor.



15

PRINCIPALES FACTORES PROTECTORES DE LA CONDUCTA SUICIDA EN JÓVENES

FACTORES PROTECTORES PERSONALES

- Sentido de vida.
- Capacidad de planear y proyectar el futuro.
- Habilidades sociales para solucionar problemas y resolver conflictos.
- Capacidad para una adecuada toma de decisiones.
- Manejo adecuado de la ira y de control de impulsos.
- Autoconfianza.
- Buenas relaciones interpersonales.
- Fuerte autoestima y auto-concepto.
- Manejo adecuado de la frustración.
- Desarrollo mental sano.
- Factores personales resilientes.



FACTORES PROTECTORES SOCIO-AMBIENTALES

- Redes sociales de apoyo.
- Acceso a servicios de salud.
- Vínculos fuertes y sanos con pares e iguales y con adultos.
- Valores humanos.
- Espiritualidad.
- Ambientes comunitarios seguros.
- Responsabilidad de acuerdo con la edad.
- Acceso restringido a medios letales.
- Campañas de promoción de estilos de vida saludables.
- Campañas de prevención de conductas de riesgo.

FACTORES PROTECTORES FAMILIARES

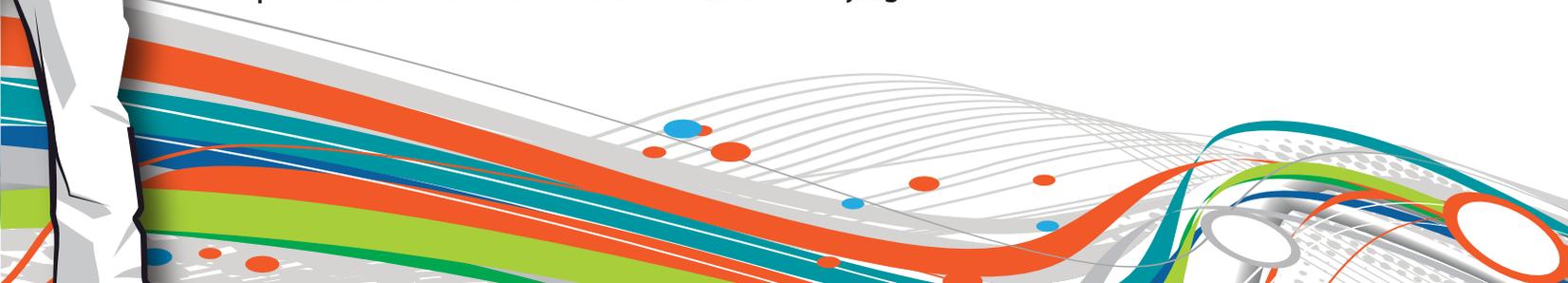
- Compromisos mutuos.
- Compartir intereses y apoyo emocional.
- Comunicación adecuada.
- Espacios para el sano esparcimiento.
- Expresión de sentimientos.
- Estilos de crianza democráticos.
- Aceptación a los cambios.
- Respeto y tolerancia.
- Autoridad racional.
- Calidad en la presencia física de los padres o cuidadores.
- Normas y reglas claras.

FACTORES PROTECTORES ESCOLARES

- Programas que prevengan la exclusión, la discriminación y el acoso escolar y sexual.
- Fácil acceso a la atención psicosocial en la escuela.
- Participación de la familia en el contexto escolar.
- Sentido de pertenencia escolar.
- Ambiente escolar agradable.
- Redes de apoyos escolares.
- Canalización de casos detectados a las entidades de apoyo.
- Divulgación de los servicios de atención psicológica y/o psiquiátrica.

¿QUÉ NO HACER?

- No dé consejos; trate de entender los motivos que originan ese estado.
- No discuta con él o ella sobre el suicidio; no entre en debate sobre si es correcto o incorrecto; tampoco discuta sobre sus sentimientos. Escuche sin juzgar.



- No lo ponga en una situación de reto o desafío para mostrarle que es incapaz de hacerlo.
- No permita que le haga jurar que va a mantener el secreto.
- No trate de arreglárselas solo con la situación.

¿QUÉ ES MUY ACONSEJABLE?

- Busque la ayuda de alguna organización especializada en prevención del suicidio.
- En el ámbito escolar busque a un docente, preceptor o decano.
- Fuera de la escuela: hable con los familiares.
- Si ya hubo alguna acción de autodaño, acuda lo más pronto posible a una guardia hospitalaria.
- Si la persona que intenta suicidarse o se lastima está en algún tratamiento por su salud mental, comuníquese inmediatamente al profesional responsable de la conducción del mismo.

GUÍA METODOLÓGICA

Saludito

Hola amigos y amigas, directivos, orientadores, docentes, padres, madres y líderes de nuestra comunidad educativa. La Secretaría de Educación Distrital agradece la disposición y compromiso con nuestra juventud. Ahora que han llegado hasta esta parte de la cartilla, brindaremos algunos elementos que facilitarán la labor en el acompañamiento activo desde la prevención de la ideación y conducta suicida y la promoción de la salud mental en nuestros estudiantes.

¡Todo un reto!

Sabrán de antemano que desarrollar procesos formativos con nuestros jóvenes puede convertirse en una tarea titánica (por no decir menos); la indisposición, indiferencia y cultura de “todo es ridículo y aburrido” se encuentran a la orden del día; sin embargo, este segmento tiene interesantes herramientas que permitirán de una forma más dinámica y lúdica conquistar el corazón de los jóvenes y brindarles espacios participativos de aprendizaje significativo en torno al sentido y proyecto de vida desde el marco de la prevención integral de la conducta suicida.

¡Menos mal!

Durante todo el recorrido por la cartilla hasta este punto han encontrado información invaluable que fortalece las competencias en la detección de la problemática en contexto y diversas respuestas y rutas que pueden implementar; sin embargo, seguramente tienen la duda sobre cómo iniciar una campaña o proceso. ¿Qué vivencias formativas pueden resultar efectivas y entrar en frecuencia con lenguajes y dinámicas juveniles? Pues bien, en esta guía práctica explicaremos



cómo desarrollar exitosamente talleres, actividades y procesos de trabajo grupal con nuestra juventud, siguiendo sencillas, pero eficaces, pautas metodológicas que encontrarán en las próximas páginas; de esa manera, observarán resultados de gran beneficio en los y las estudiantes de la institución, lo cual, sumado a la importante experiencia y liderazgo, nos brindará un proceso de acompañamiento de alto impacto en la comunidad educativa.

Ok

Por lo anterior, en el próximo segmento encontrarán conceptos y definiciones claves que esperamos puedan aprender y aprehender. Recuerden, Albert Einstein solía decir: “La definición de locura consiste en esperar resultados diferentes haciendo lo mismo”. Y ya que no estamos locos vamos a lograr un resultado diferente haciendo las cosas diferentes! en la promoción y prevención de la conducta suicida; un resultado más positivo y de mayor impacto. Vamos por nuestros jovencitos y jovencitas en este reto del cual ya hacemos parte fundamental!

CONCEPTOS BÁSICOS

Aprendizaje experimental:

Metodología aplicada que dinamiza los procesos de enseñanza-aprendizaje, facilitando escenarios reflexivos a partir de vivencias dirigidas y enmarcadas desde lo metafórico. Lo anterior con una fuerte connotación de reto y desafío. Se caracteriza por tener 4 etapas importantes:

1. Experiencia (reto, dinámica y juego).
2. Reflexión (¿qué sentiste durante?).
3. Conceptualización (¿por qué se dieron los sucesos de esa manera?).
4. Transferencia (dado lo que has expresado ¿qué te quiere decir esta experiencia de cara a tu realidad?).

Vivencias terapéuticas:

Proceso regulador cuya incidencia aporta en reorganización cognitiva, física, emocional y social de los y las participantes.

Experiencias lúdicas:

Escenarios de interacción a través del desarrollo recreativo y metódico de pautas lúdicas y de integración.

PAI:

Siglas que significa Plan de Acción Inmediato, y se interpreta como el resultado consecuente de asumir compromisos específicos en relación con cambios comportamentales observables; dichos cambios afectarán positivamente el entorno que corresponda, sea este familiar, social, académico, laboral, etc.

Facilitación:

Proceso de acompañamiento activo y orientación creativa de procesos de aprendizaje en un grupo determinado.

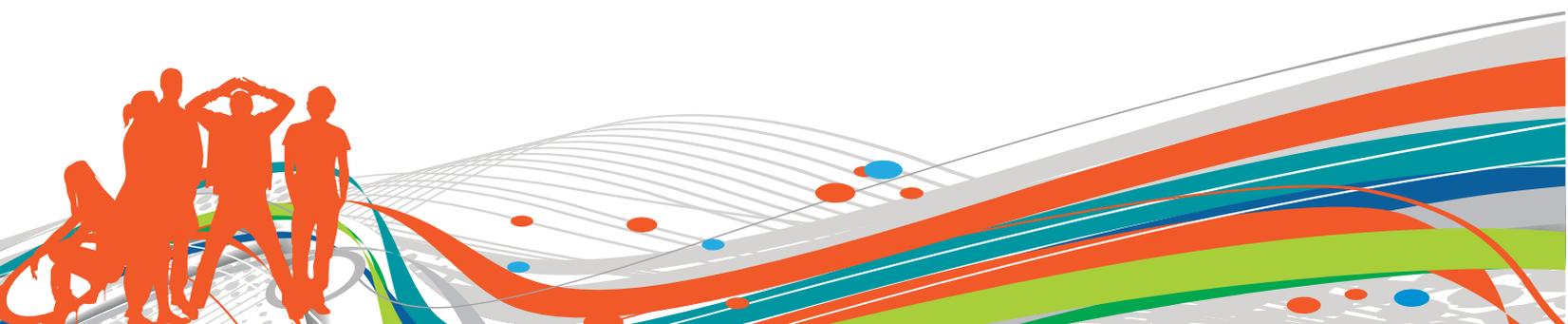


Facilitador:

Persona que ejerce el liderazgo responsable y consecuente de un equipo dado, provocando aprendizajes y crecimiento al interior del colectivo, moderando y desarrollando una metodología de trabajo dada. Para este caso aplica el término Facilitador de Aprendizaje Experiencial.

EN RESUMEN

La idea de esta guía práctica es que brinde herramientas para que inicien un proceso de facilitación a través de la metodología de aprendizaje experiencial, vivencias terapéuticas, experiencias lúdicas y Planes de Acción Inmediatos (PAI). Si aceptan la invitación (sabemos que lo harán, ya que son líderes), las próximas páginas fortalecerán las competencias como facilitadores escolares de procesos formativos en prevención integral de la conducta suicida en jóvenes.



CAJA DE HERRAMIENTAS

ACTIVIDAD: CARTA A UN SUICIDA

Objetivo:

Concientizar sobre la importancia del sentido y valor de la vida desde una experiencia de juegos de roles e imaginiería, brindándole al participante aprendizajes asociados a las razones de vida y las redes de apoyo familiares y sociales.

Material:

Hojas, lapiceros, tapajos y/o vendas; reproductor de audio y música de relajación y de mensaje de vida.

Tiempo:

90 minutos aproximadamente.

PROCESO

1. Entréguele una hoja y un lapicero a cada participante.

2. Relajación e imaginiería. Compártales una historia cuyo eje principal sea algo como:

“Imagina a tu mejor amigo o amiga, supón que hoy le has visto y se notaba decaído o decaída y a pesar de tus intentos no le pudiste animar, tú sabes que él o ella están pasando por un momento muy difícil y no tiene muy claro cómo manejar la situación, eso te preocupa y quieres hacer algo para subirle el ánimo y que vuelva a ser esa persona alegre y espontánea que siempre has admirado. Esa misma noche llegas a casa con un mal presentimiento; la conducta de tu amigo o amiga en los días anteriores ha sido muy extraña, alejándose cada vez más de todo y todos, le has visto llorar recientemente, le has escuchado maldecir su propia existencia e incluso murmurar extrañas ideas de muerte isuena tu celular!

Es tu amigo o amiga, su voz es temblorosa, se escucha llanto de fondo y solo te dice –gracias por todo, fuiste un gran amigo. Lo siguiente que escuchas es el sonido ensordecedor de un disparo.

Varias horas después en la clínica te permiten pasar a verle, él o ella se encuentra medianamente conciente, no puede hablar puesto que el disparo afectó su mandíbula tremendamente; pese a ello, con odio y dolor en su mirada y haciendo un enorme esfuerzo escribe en un pedazo de papel –lo volveré a intentar y esta vez no fallaré–.

También sabes que por las circunstancias del accidente no puede escuchar con claridad y mientras reposa a tu lado observas una hoja y un lápiz que se encuentran muy cerca de ahí”.

3. Pídeles al abrir los ojos escribir una carta a su amigo o amiga del ejercicio imaginario, en la cual hablen de las razones de vida que él o ella tienen y de los motivos por los cuales debe seguir viviendo y nunca más intentar suicidarse.

4. En parejas compartirán el contenido de su carta y luego harán comentarios al respecto.

5. Retroalimentación. A todo el grupo bríndele preguntas relacionadas con:

–¿Cómo se sentía en los diversos momentos de la historia?

–¿Cuáles fueron los principales elementos que observó en su carta y la de su compañero o compañera?

6. PAI.

Dentro de su contexto familiar, académico, laboral, sentimental, social, etc., existe una persona **IMPORTANTE PARA USTED** que presenta actitudes y comportamientos que denotan falta de interés y baja motivación; lo que hará en este preciso instante es crearle una pequeña pero valiosa carta con un mensaje de vida y de motivación existencial. Hágalo ahora, no dude en entregarla, esa carta puede salvar una vida!

OBSERVACIONES

- Previamente deles un saludo especial a los y las participantes; rompa el hielo con alguna broma o un pequeño juego.
- Seguidamente explique brevemente y de forma amena el objetivo, tema y metodología del taller.

- Pídeles que se coloquen los tapaojos o la venda (si no tienen, que utilicen su propio saco u otra prenda).
- Coloque música instrumental de fondo.
- Cree un ambiente tranquilo y de concentración.
- Adapte el guión de la manera más conveniente y con su propio estilo de facilitador. Si desea puede grabarlo previamente, hágalo muy narrativo, dramático y convincente.

- Coloque música de vida de fondo.

- Que no hablen con nadie.

- Si alguien lloró durante el proceso, solicítele respetuosamente que comparta el porqué de su sentir.

- Coloque música de vida de fondo.
- Explique que no debe ser un escrito muy largo.
- Invítelos a que decoren y personalicen la carta.
- Recuérdelos que el contenido de la carta es absolutamente confidencial y nunca se le pedirá leerlo en público o similares.

ACTIVIDAD: SUEÑOS DE PAPEL

Objetivo:

Generar una experiencia reflexiva a través de un ejercicio de aprendizaje experiencial, el cual enfocará la importancia en los y las jóvenes sobre crear, definir y luchar por su proyecto de vida, a pesar de las dificultades.

Material:

Prepara hojas de papel en blanco, algunos marcadores, colores, etc. No está de más pegamento y tijeras, también reproductor de audio y música de mensaje de vida.

Tiempo:

90 minutos aproximadamente.

22

PROCESO	OBSERVACIONES
1. Entregue una hoja en blanco a cada participante.	-Coloque música apropiada de fondo en los momentos reflexivos. -Espacio cubierto. -Participantes vestidos con ropa cómoda. -Siempre ubíquelos en círculo. -Haga un rompehielos antes de empezar; algo muy corto y divertido. -Explique objetivo, tema y metodología del taller, hágalo muy rápido y sin cátedra; ¡mucho carisma!
2. Pídeles que mediten algunos segundos sobre un sueño importante para ellos, algo que haga parte fundamental de su futuro; puede ser, un viaje, familia, pareja, estudio, proyecto laboral, etc.	-Música de fondo: mensaje de vida.
3. Ahora plasmarán ese sueño en la hoja de papel, por medio de varios plegados; pueden utilizar los materiales ya mencionados.	-Observe y registre comportamientos y disposiciones; le servirán para la retroalimentación. -Ya sabe..., que no hablen en esta etapa. -Tome dos cómplices de entre los participantes y prepárelos con sigilo (más adelante sabrá ¡el porqué!).
4. Después cada integrante, brevemente, explicará el porqué de su figura, su valor, significado y/o trascendencia. Al finalizar su intervención dejará la figura en el centro.	-INDICACIÓN: una vez todos finalicen, diga: "no importa lo que suceda, BAJO NINGUNA CIRCUNSTANCIA se muevan manténganse siempre en su sitio. SIEMPRE.
5. Inesperadamente se levantarán los dos cómplices y comenzarán eufóricamente a romper, rasgar, arrugar y destrozar los trabajos de todos y todas.	-Observará todo tipo de reacciones: confusión, risa, llanto, enojo, etc; sin embargo, insista en "que nadie haga nada".
6. Reflexión: -¿Qué sentía mientras observaba sus sueños acabados? -¿Por qué no hizo algo al respecto? -¿No hizo nada solo porque alguien le dijo que no lo hiciera, qué opina de ello? -¿Piensa que en ocasiones tan solo dejamos que nos arrebatan y pisoteen nuestros sueños?	-Tome este modelo de preguntas, modifíquelo y amplíelo según su necesidad, colóquelo su propio estilo de facilitador y sea tan agudo con las preguntas como sea posible. -Si alguien lloró solicítele respetuosamente su opinión y el porqué de su reacción.
7. PAI: Piense en una situación que esté viviendo, en la cual alguna meta y/o sueño suyo esté siendo truncado; cree un plan de acción con tiempo y acciones determinadas para contrarrestarlo. No deje que nadie arrebathe sus sueños. ¡Nunca deje de soñar!	-Entréguele una hoja y bolígrafo a cada participante. -Explíqueles que nunca tendrán que expresar públicamente el contenido de lo que escribirán y que será un tema absolutamente personal y reservado. -Invítelos a que tomen con máximo compromiso el plan de acción inmediato que acaban de crear. -Coloque música de mensaje de vida como fondo.

Fin del proceso, despídase fraternalmente con su propio estilo de facilitación

ACTIVIDAD: PENSANDO EN MÍ

Objetivo:

Promover un espacio de aprendizaje a través de la relajación y el auto-análisis para fortalecer los factores protectores y el recurso interno de los jóvenes estudiantes.

Material:

Reproductor de audio, música de relajación, bolígrafos, fotocopias de formato (anexo al final de la tabla), tapaojos y/o vendas.

Tiempo:

50 minutos aproximadamente.

PROCESO	OBSERVACIONES
<p>1. Pídeles que se relajen, se estiren, hagan su respiración más lenta y profunda, que descansen y en silencio se concentren en la música de fondo y en su voz.</p>	<ul style="list-style-type: none"> -Ubíquelos cómodamente en sillas. Preferiblemente en círculo. -Previamente deles un fraterno saludo y ponga en práctica algún rompehielos sumamente corto. -Pídeles que se coloquen los tapaojos o la venda (si no tienen, que utilicen su propio saco u otra prenda). -Música de relajación de fondo.
<p>2. Léales MUY pausadamente y de manera muy fraterna lo siguiente:</p> <p>Un día sin saberlo tú, la vida habitó en ti y aquí la tenemos en el latido automático de un órgano del cuerpo. La vida al soplo del aire que va y viene rítmicamente a tus pulmones; el aire y el movimiento simbolizan la vida y a nuestro alrededor personas, materia, movimiento, progreso, nacimiento y muerte.</p> <p>¿Quién soy en ese torbellino de tiempo, movimiento, vida y espacio? Todo día pasa por nuestras manos como un río que no se detiene ¿qué he hecho con mi vida y qué estoy haciendo con ella?, la vida se siente orgullosa de mí o pasa inadvertida por mis manos, la vida está en mí, en mis manos y puede ser convertida por mí en creatividad, plenitud y felicidad.</p> <p>“Soy una persona única e irrepetible en el universo. No existe otra persona igual que yo, con la misma historia, con las mismas características ni con la misma forma de ver el mundo como yo lo veo”.</p> <p>“Yo soy una persona en proceso, en cambio continuo, este cambio se realiza en función de mi realidad familiar, social, escolar y en función de mis decisiones”.</p> <p>“Yo soy una persona libre y responsable de lo que hago con mi vida, de ella puedo tomar los elementos más valiosos y útiles para la realización de mi propia persona. Examino qué valores vivo; qué es lo que me motiva y entusiasma y qué personas me aportan cosas lindas y valiosas a mi vida”.</p> <p>“Yo soy una persona que vive en comunidad con los demás y no soy indiferente a lo que pasa con los otros; lo que siembro recojo. Si mi aporte es de indiferencia y mezquindad así será mi propia existencia”.</p> <p>“Soy una persona en conflicto con fuerzas opuestas dentro y fuera de mí. Justo e injusto al mismo tiempo, que puede odiar y amar, con fortalezas y debilidades, con estancamientos y deseos de cambio, pleno y vacío, creativo y destructivo, lo mismo que percibo dentro de mí es el reflejo de lo que está a mi alrededor y en las demás personas. Esta es la vida, nacemos en plenitud de vida y al mismo tiempo nos acercamos a la muerte”.</p> <p>“Soy una persona en el tiempo y en el espacio. Lo que ya pasó quedó atrás. Ya no soy ese; lo que va a venir aún no llega, solo tengo mi presente y la respuesta a mi vida la doy yo aquí y ahora, en este lugar, en esta realidad que tengo en las manos en este día; el futuro depende de mi respuesta de hoy y no de las promesas que me haga para mañana”.</p>	
<p>3. Reflexión: Invítelos a llenar un formato de “auto-análisis reflexivo en el cual podrán capitalizar la experiencia que acaban de tener con la relajación y la lectura.</p>	<p>-Este formato de “auto-análisis reflexivo” se encuentra en la página siguiente para facilitar que lo fotocopie.</p>
<p>4. PAI: El reto consistirá en ubicar el formato en un lugar que les brinde acceso continuo a él y les sirva como elemento de remembranza y apoyo sobre su sentido y valores de vida.</p>	<p>-Por ejemplo pueden ubicar el formato en el cuaderno preferido, al respaldo de la puerta del cuarto, junto a la mesita de noche o al lado del espejo del armario, etc.</p>

ACTIVIDAD: MI ESCUDO DE VIDA

Objetivo:

Aprender a identificar cualidades personales y expresar a los demás aspectos positivos que nos hacen estar felices con nosotros mismos.

Material:

8 pliegos de papel periódico, cinta, aerosoles, marcadores, témperas, revistas, tijeras, pegamento, etc.

Tiempo:

80 minutos aproximadamente.

PROCESO	OBSERVACIONES
1. Entrega de material.	-Previamente deles un saludo especial a los y las participantes; rompa el hielo con alguna broma o un pequeño juego.
2. Pídeles que utilizando los materiales armen un gran ESCUDO DE VIDA (Mural) en el que puedan representar los aspectos positivos de su vida. Sugiera que el gráfico sea lo suficientemente grande como para poderlo representar con frases y escritos y pegar recortes de imágenes que representen los diferentes aspecto de su vida. Pida a los y las estudiantes que anoten y peguen imágenes y símbolos representativos que consideren lo mejor de sí. Por ejemplo: “LO MEJOR DE MÍ MISMO, “ MIS CUALIDADES O FORTALEZAS...”; recorten figuras que representen sus metas a corto plazo, también escriban y peguen imágenes que representen las metas dentro de varios años y acciones que realizan para lograr todas las metas...”	-Realice una rápida introducción en torno al tema de la autoestima; pregunte al curso en términos generales sobre: ¿Qué es la autoestima, cómo se manifiesta? ¿Qué son las metas? ¿Qué son metas a corto, mediano y largo plazo? -Puede subdividirlos en grupos, cada uno toma un pliego y al final los unen todos.
3. Reflexión: ¿Qué aspectos de uno o varios compañeros nos han llamado la atención? ¿Somos diferentes los unos de los otros? ¿En qué aspectos? ¿Es agradable fijarnos en los aspectos positivos de las personas? ¿Cómo nos sentimos al realizar la actividad? ¿Qué les gusto de la actividad?	-Intente al interior de los mismos subgrupos provocar la conversación reflexiva sobre los interrogantes planteados y los que tú además consideres pertinentes.
4. PAI: Una vez terminado el ESCUDO elijan una pared del aula para armar una galería de arte y permitir que todos(as) los(las) estudiantes asistan y observen la exposición.	-Ya que es factible que el ESCUDO DE VIDA no dure mucho tiempo, procuren tomarle una fotografía que puedan compartir posteriormente a través de sus redes sociales.

ACTIVIDAD: DILEMA DEL MÉDICO

Objetivo:

Construir escenarios para el diálogo crítico y constructivo desde la metodología de análisis de caso y debate fortaleciendo los conceptos de horizonte vital y redes de apoyo.

Material:

Tablero y marcador.

Tiempo:

60 minutos aproximadamente.

26

PROCESO	OBSERVACIONES
<p>1. Organización inicial. Subdivida a todo el grupo en tres sub-grupos de trabajo.</p>	-La división puede hacerla a través de un juego o prueba de rapidez, eso lo hará más divertido y le ayudará a romper el hielo.
<p>2. Léales el siguiente dilema médico:</p> <p>Yurleidy, del curso 1104, tenía cáncer terminal y no había esperanza de salvarla. Ella tenía dolores terribles y estaba tan debilitada que una fuerte dosis de un tranquilizante como la morfina le habría causado la muerte. Ella dijo que no podía soportar más el dolor y que de todas maneras moriría en unas cuantas semanas. En una leve mejoría, ella rogó al doctor Brayan Steven Siachoque que le administrase la morfina suficiente para matarla y así dejar de sufrir, ya que sus dolores eran insostenibles. El doctor Brayan Steven realizó los preparativos y accedió.</p>	-Previamente le asignará a cada grupo una postura con la cual DEBERÁN estar de acuerdo, de tal manera que algunos serán la(el) paciente, otros el doctor, y los últimos serán la familia.
<p>3. Dilema:</p> <p>Cada equipo explicará por qué está de acuerdo con el rol al cual estaban siendo condicionados en apoyar con las siguientes preguntas como eje: ¿En qué medida encuentra usted aceptable o inaceptable la conducta del doctor? ¿Qué piensa usted de la decisión que tomo Yurleidy? ¿Está usted en capacidad de decidir sobre la vida o la muerte de una persona, o de su propia muerte?</p>	-Después del debate, intente al interior de los mismos sub- grupos provocar la conversación reflexiva sobre los interrogantes planteados y los que usted además considere pertinentes.
<p>4. PAI:</p> <p>Escriba las siguientes preguntas en el tablero y pídale que anoten en su cuaderno la interrogante con la cual se sientan más identificados y la resuelvan en su hogar. ¿Qué opinan de la frase: “Debo amar y tratar a los demás como quisiera que fueran conmigo?” ¿Recibí buen trato de mis padres en la infancia? ¿Quiero repetir con mis hijos e hijas el mismo modelo de infancia que tuve? ¿En su familia qué es más frecuente: los regaños y castigos para los hijos o los elogios y los estímulos? ¿Estoy feliz de vivir con mi familia? ¿Estar con mi pareja y con mis hijos e hijas es agradable? ¿Siento que me aman y me valoran?</p>	-Si alguna respuesta resulta negativa, invítelos a que diseñen una estrategia de vida para a cambiar ese resultado.

Fin del proceso, despídase fraternalmente con su propio estilo de facilitación

GUÍA PARA TALLER DE PADRES O ADULTOS CUIDADORES, ¿QUÉ ES UN BUEN TRATO EN LA FAMILIA?

Es tener la alegría y la disponibilidad de tiempo y espacio para compartir con los hijos y la pareja, estar pendientes de ellos, conversar, jugar y pasear, viéndolos crecer y desarrollarse. En esa relación cotidiana acontece el milagro de amar y ser amado y se construye entre todos un vínculo afectivo sólido.

Al destinar tiempo para los hijos y nuestra pareja nos concedemos tiempo a nosotros mismos: he ahí la clave para vivir felices en familia. Los niños necesitan cuidados y acompañamientos diarios: nosotros, los padres y los cuidadores, al acompañarlos, impulsamos su autonomía y libertad. Uno de los aspectos más importantes en la vida de los seres humanos es el fortalecimiento del vínculo afectivo entre la familia. Por lo tanto, es fundamental promover en ella la cultura del buen trato, es decir, de la tolerancia, del respeto de la diferencia, del espacio para el diálogo y el respeto por los diferentes puntos de vista.

¿Por qué hay familias que, a pesar de las dificultades y dilemas de la vida actual, mantienen un buen trato entre todos sus miembros?

Porque tienen un buen nivel de comunicación, se escuchan y tienen en cuenta los puntos de vista de todos sus integrantes; porque hay respeto y dignidad en sus relaciones, y sus integrantes se valoran y ayudan unos a otros. Su ambiente familiar favorece la autonomía individual, y en general, sus miembros son consecuentes con lo que piensan, sienten y actúan.

Así mismo, padres e hijos reconocen y aprenden cuando hay logros, desaciertos y equivocaciones y tienen una imagen positiva de sí mismos; el ambiente del que vienen esas familias es de seguridad y comprensión y aun cuando es normal que existan desacuerdos, crisis e incertidumbres, los conflictos se resuelven positiva y pacíficamente.

Otro rasgo fundamental es que el padre y la madre no luchan por el poder, sino que comparten la autoridad; ambos ejercen el liderazgo, comparten los derechos, los deberes y las responsabilidades de todos y cada uno, así como las normas. Los miembros de la familia son solidarios, demuestran afecto y deseos de vivir mejor y expresan sus sentimientos y opiniones por medio del diálogo reflexivo.

El buen trato se manifiesta en todas las etapas de desarrollo del ser, si desde antes de nacer el hijo es deseado y si la pareja construye su vínculo afectivo hacia el recién nacido, que se concreta cuando la madre y el padre lo acarician, lo cargan y lo miman.

También, si todos en la familia disfrutan y manifiestan el cariño hacia este nuevo ser, mientras lo alimentan, lo cuidan, lo acompañan y lo comprenden en su crecimiento a través de los años.



El buen trato, por tanto, es consecuencia del afecto y de una buena salud emocional y mental de todos los miembros de la familia, y se expresa por medio de la presencia que acompaña, del contacto con la piel, los abrazos, las miradas, los gestos y las conversaciones.

Veamos un ejemplo de un buen trato:

Mientras la familia almuerza, al niño se le cae el vaso de jugo y se le rompe. En una familia conflictiva este accidente provoca un regaño, unos gritos y una paliza, que hace, además, que el niño se quede sin almuerzo. En una familia que practica el buen trato, al ocurrir este incidente se dialoga con el niño, utilizando frases como: “Caramba, Juan ¿se te regó el jugo? A cualquiera le puede pasar, limpiemos, te daré otro vaso de jugo y continúa con tu almuerzo”. Y si en una familia hay buen trato con toda seguridad un niño tratará bien a los demás, pues uno da lo que recibe.

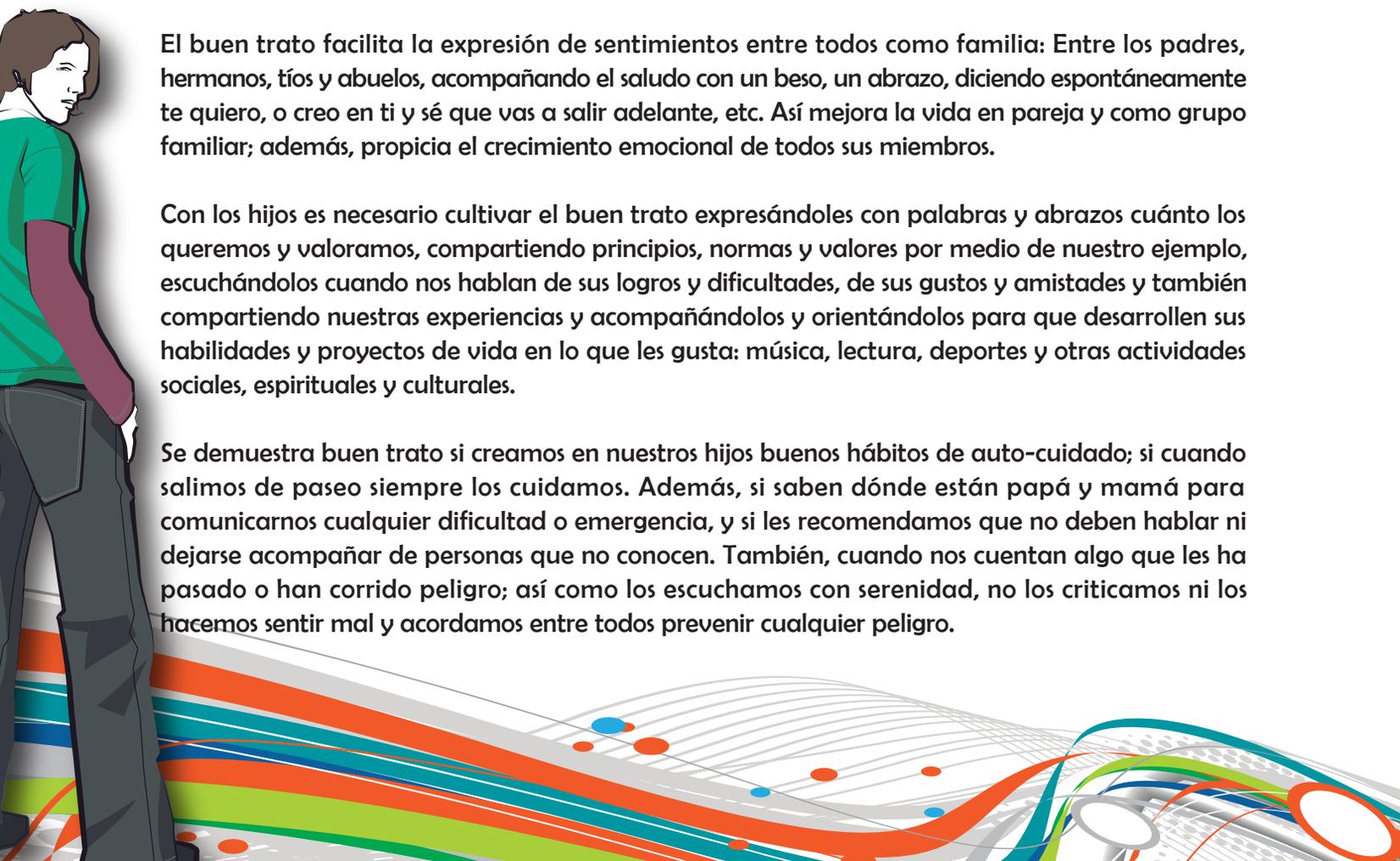
Cómo practicar el buen trato:

- Comunicándose constantemente para hacer las cosas en familia, para progresar, divertirse, cuidarse y ser solidarios con los triunfos y dificultades del otro, lo cual, ni más ni menos, es darse cada día espacios para la ternura, para planear la vida, comentar sin herir las cosas que no nos gustan y acordar juntos cómo cambiarlas.
- Para quienes viven en pareja, el buen trato consiste en un proyecto de vida que se construye día a día, respetando la personalidad de cada uno.

El buen trato facilita la expresión de sentimientos entre todos como familia: Entre los padres, hermanos, tíos y abuelos, acompañando el saludo con un beso, un abrazo, diciendo espontáneamente te quiero, o creo en ti y sé que vas a salir adelante, etc. Así mejora la vida en pareja y como grupo familiar; además, propicia el crecimiento emocional de todos sus miembros.

Con los hijos es necesario cultivar el buen trato expresándoles con palabras y abrazos cuánto los queremos y valoramos, compartiendo principios, normas y valores por medio de nuestro ejemplo, escuchándolos cuando nos hablan de sus logros y dificultades, de sus gustos y amistades y también compartiendo nuestras experiencias y acompañándolos y orientándolos para que desarrollen sus habilidades y proyectos de vida en lo que les gusta: música, lectura, deportes y otras actividades sociales, espirituales y culturales.

Se demuestra buen trato si creamos en nuestros hijos buenos hábitos de auto-cuidado; si cuando salimos de paseo siempre los cuidamos. Además, si saben dónde están papá y mamá para comunicarnos cualquier dificultad o emergencia, y si les recomendamos que no deben hablar ni dejarse acompañar de personas que no conocen. También, cuando nos cuentan algo que les ha pasado o han corrido peligro; así como los escuchamos con serenidad, no los criticamos ni los hacemos sentir mal y acordamos entre todos prevenir cualquier peligro.



El buen trato se extiende también al compartir amigablemente la vida familiar con nuestros vecinos y conocidos, con la familia extensa (tíos, primos, abuelos y padrinos), pues los niños saludan a los vecinos y ellos los conocen y aprecian. Así entre todos nos cuidamos y no permitimos el maltrato ante cualquier emergencia y entre todos sabemos cómo actuar ante un caso de violencia familiar, maltrato infantil o abuso sexual.

El buen trato debe evidenciarse en el ambiente educativo, ya que los niños, al darlo y recibirlo, se sienten felices, pues allí conocen amigos/amigas con los que juegan, estudian y se ayudan mutuamente cuando alguno tiene problemas. Si los alumnos y padres participan en las actividades culturales y deportivas, en reuniones y espacios de formación para conocer y hacer seguimiento al proceso educativo de sus hijos, allí se conocerán personalmente con los cuidadores y profesores, y tendrán la oportunidad de comunicarse entre todos, oportuna y amablemente, los logros, retos y dificultades en la crianza y formación de los niños.

Un niño al que se le brinda buen trato expresa cotidianamente las siguientes emociones y opiniones:

- Soy feliz porque amo y me siento amado y valorado por mis padres, mis hermanos mi familia, amigos, vecinos y el centro educativo.
- Me llaman por mi nombre, me escuchan, reconocen mis cualidades, mis logros y esfuerzos y me lo dicen espontáneamente.
- Me siento contento al llegar a la casa o a la escuela.
- Puedo opinar y discutir sobre cualquier aspecto, y cuando estoy en dificultades reconocen mi estado de ánimo.
- Nunca me ridiculizan o rechazan haciéndome sentir mal si me equivoco.
- Mi familia y mis profesores saben dónde estoy y me cuidan en la casa, en la calle, en el parque o de paseo.
- En mi familia todos nos tratamos bien, puedo hablar sobre cualquier cosa que me pasa y me escuchan y me dan ejemplo al solucionar pacíficamente los conflictos.

El buen trato y el afecto son las herramientas propicias para lograr el bienestar de la niñez y la juventud, de la familia y de la sociedad; esta es una labor que debemos llevar a cabo todos los días.

Comprometámonos y evaluemos:

- Cultivemos el buen trato como parte fundamental del proyecto de vida personal, familiar y social.
- Propiciemos en nuestra familia la comunicación, el diálogo y la escucha permanentes.
- Hagamos del buen trato una posibilidad de comprender que no todos somos iguales, que no necesariamente pensamos, sentimos y actuamos de la misma manera, que somos seres humanos

diversos y diferentes y que en la medida en que respetemos estas diferencias podremos actuar con mejores posibilidades de vivir sana y armónicamente.

- Hoy es el día para decir y expresar a mi pareja y a mis hijos e hijas cuánto los quiero, mediante un abrazo o un detalle inesperado.
- Hoy es un buen día para que conversemos y compartamos nuestros dones y experiencias en la plenitud de la vida familiar.
- Intentemos ser siempre el mejor padre o madre, compartiendo el tiempo con nuestros hijos, acompañándolos en el sendero de la vida y orientándolos con nuestra experiencia y ejemplo positivo.

Construyamos en Colombia, entre todos, el buen trato para hacer de nuestro hogar, nuestro barrio y nuestro país el mejor lugar del mundo.

CÓMO PREVENIR LA ANSIEDAD, TÉCNICAS DE RELAJACIÓN Y CONTROL

La relajación es un estado de conciencia, que se busca voluntaria y libremente que el cuerpo humano perciba niveles de calma, paz, felicidad, alegría entre otras emociones; nos introducen en la práctica sencilla y eficaz de toda una serie de ejercicios que nos pueden proporcionar un descanso más profundo, en un mundo en que el estrés permanente nos agrede y resulta muy útil aprender a usar la imaginación para mejorar nuestro descanso y así poder encontrarnos con energías renovadas cada día.

La práctica diaria de la relajación nos aporta múltiples beneficios:

- Aumento del nivel de conciencia.
- Mayor nivel de reposo. Descanso más profundo.
- Mejora nuestra salud.
- Más resistencia frente a las enfermedades.
- Equilibrio en la tensión arterial.
- Mejor oxigenación.
- Aumento del nivel de energía, vitalidad.
- Predominio de los pensamientos positivos.
- Resistencia frente a hábitos erróneos: fumar, alcohol, comidas excesivas, etc.
- Disminución del estrés.
- Mayor capacidad de aprendizaje.
- Mejora de la capacidad de recordar datos.



Vamos a realizar un sencillo ejercicio de relajación:

A partir de este instante vas a visualizar una playa de arena dorada, es del tipo de arena que más te gusta y tiene un color bajo el sol para disfrutar observándola... me gusta esta playa... la visualizo... miro hacia el horizonte y observo un mar tranquilo y azul que se desliza con suavidad hasta la orilla, donde lentamente las olas se deshacen mientras se desgrana el dulce sonido de la espuma. Visualizo toda la playa, el mar azul... la arena dorada... me tumbo sobre la arena y resulta muy placentero absorber su calor... la energía del sol acumulada en los granos de arena penetra en mi espalda y la relaja, siento ese calor acumulado y como se filtra en mi espalda... es relajante... es muy agradable... es una sensación deliciosa... el mar azul... el cielo azul sin nubes... el sonido del viento en las hojas de los árboles que hay detrás de mí... el calor en mi espalda...el sol incide sobre mis brazos y los calienta... al tiempo que se hunden pesados en la arena que los calienta... relajándose más y más... el sol calienta mi pecho y mis piernas... mi piernas... que se hunden pesadas en la arena que las calienta, relajándose más y más... Escucho el sonido rítmico y balanceado de las olas que parecen mecerse en este mar azul tranquilo... bajo este cielo azul precioso... escucho el sonido del viento en las hojas de los árboles... percibo el olor salobre del mar azul... tomo conciencia de mi cuerpo descansando relajado... más relajado.

Tomo conciencia de este estado de conciencia tranquila, relajante, llena de paz y tranquilidad... y... Me preparo para abandonar el ejercicio... conservando todos los beneficios, consciente o inconsciente, que me aporta... contamos lentamente 1...2...3... abro y cierro las manos lentamente tomando conciencia de las pequeñas articulaciones de los dedos... tomo aire con más intensidad... realizando una respiración profunda... y abro los ojos... conservando el estado de relax y calma que he logrado con el presente ejercicio de relajación.

Exposición a situaciones evitadas:

Necesitamos aprender a afrontar todas aquellas situaciones y/o estímulos que nos producen temor, pero para ello hay que ponerse metas u objetivos graduales a aquello que tememos.

Reestructuración cognitiva:

Muchos de estos miedos son producto de nuestros pensamientos que no ven la realidad de una manera objetiva, por lo que necesitamos cuestionarnos sobre nuestra manera de ver las cosas y enfocarlas de una manera más real y positiva.

Auto-instrucciones:

Una vez que hemos identificado los pensamientos que nos conducen a la ansiedad, podemos cambiarlos por otros más operativos.

Técnica de distracción cognitiva:

Consiste en poner nuestra atención en otra cosa en el momento en que aparezca un pensamiento que nos produzca malestar o ansiedad. Nos puede ayudar el centrarnos en algo que tengamos alrededor, otras personas, un paisaje, etc.





BIBLIOGRAFÍA

Ajá, L. (2003). El suicidio y los factores indicadores de riesgo. Bogotá: Guilford Press. p.553 – 573.

Burak Donas, S. (1999). "Proteccion, Riesgo y Vulnerabilidad", en Adolescentes Latinoamericanos, Vol. 4. N° 1.

<http://www.mineducacion.gov.co/1621/article-87284.html>.

Téllez, J. y Forero, J. (2003). Suicidio. Neurobiología, Factores de Riesgo y Prevención. Bogotá: Asociación Colombiana de Psiquiatría Biológica.

Aja, L.(2010). Previniendo y Tratando Suicidio y Adicciones.

Aportes Conceptuales, Daniel Díaz, Terapeuta Psicosocial. Coordinador de Lúdica Programas de Bienestar.

[www. ejercicios de relajación.com](http://www.ejercicios de relajación.com).



