



LA ESCUELA COMO ESPACIO DE CUIDADO

PREVENIR ES RESPONSABILIDAD DE TODOS

EQUIPO DE ORIENTACIÓN ESCOLAR

En los últimos meses las consultas sobre conductas de riesgo, como autolesiones, trastornos de la conducta suicida, trastornos del estado de ánimo y de ansiedad, aumentaron significativamente.

CONCEPTOS IMPORTANTES

AUTOLESIONES: Incisiones generalmente superficiales en la piel. Conducta compulsiva, no impulsiva. Ocultamiento.

TRASTORNO DE LA CONDUCTA SUICIDA: Es un problema de salud, es multicausal y complejo (biológico, psicológico, social).

TRASTORNOS DEL ESTADO DE ÁNIMO: Estado de ánimo complejo y patológico que dificulta la adaptación de la persona a la vida diaria.

TRASTORNOS DE ANSIEDAD: Miedo y ansiedad excesivos, con alteraciones conductuales asociadas.



ACCIONES PREVENTIVAS QUE TODOS PODEMOS REALIZAR PARA QUE LA ESCUELA SEA UN ESPACIO DE CUIDADO

ESCUCHAR ACTIVAMENTE: Dar lugar a la expresión de la persona.

VALIDAR: Consiste en verbalizar que las ideas, percepciones y emociones de la persona, tienen sentido y son entendibles dentro de su historia y contexto actual. Marsha Linehan

ACOMPañAR Y EMPATIZAR: Estar cerca y ponerse en el lugar del otro, intentando ver las cosas desde su punto de vista, sin juzgar.

COMUNICAR A otros para actuar en conjunto es importante. Atender las situaciones complejas siempre en red: FAMILIA – ESPECIALISTAS – ESCUELA

V.A.R: VALIDAR - ACEPTAR - RESOLVER



ALGUNAS SEÑALES DE ALARMA

- AISLAMIENTO
- DIFICULTAD PARA COMER, DORMIR Y/O TRABAJAR O ESTUDIAR
- ANSIEDAD
- PERSISTENCIA DE IDEAS NEGATIVAS
- DESESPERANZA
- ENOJO, IRA REITERADOS
- FALTA DE INTERÉS EN LAS ACTIVIDADES COTIDIANAS



MITOS SOBRE EL SUICIDIO



Mito 1: “El que dice que se va a suicidar en realidad no lo hace”

Mito 2: “No desean morir, sólo quieren llamar la atención”

Mito 3: “Si de verdad se hubiera querido matar, lo hubiera hecho”

Mito 4: “El que se repone de una crisis suicida no corre peligro de recaer”

Mito 5: “Toda persona que se suicida está atravesando una depresión”

MÁS MITOS



Mito 6: “El suicidio es algo que se hereda”

Mito 7: “Para intentar suicidarse hay que ser un cobarde o un valiente”

Mito 8: “No se puede prevenir, es algo que ocurre por impulso” Puede o no ser así.

Mito 9: “Hablar del suicidio puede incitar a una persona en riesgo”

Mito 10: “Para acercarse a una persona en crisis suicida hay que estar preparado”

Mito 11: “El suicidio no nos ocurre a nosotros sino a otros”

Sr.Adulto:

Puedo tener de todo y sentirme vacío

Puedo sonreír y estar triste

Pregunta cómo me siento, no des por sentado
que por ser chico está todo bien

Animate a hablar de tus miedos, puede ser que
coincidan con los míos.

Permitime hablar de lo que siento. Me hace
bien. Puede parecer que no sé nada, pero
quién sabe de sentimientos.



Un adolescente

***Equipo de Orientación
Escolar de la Escuela
Industrial D.F.S UNSJ-
Psicólogas:***

***Mag.Lic. Gabriela Camargo
Lic.María Inés Stanziola
Lic.Analía Trifonoff
Lic.María Eugenia Moya***