



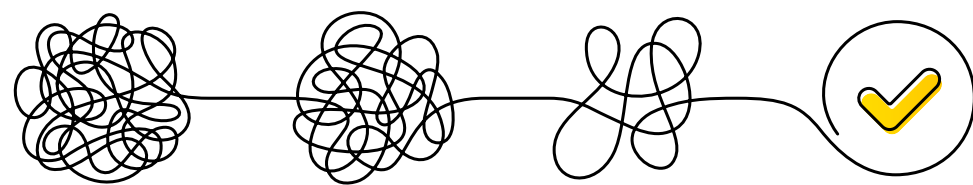
PARA LAS FAMILIAS

# PREVENCIÓN SUICIDA: RECOMENDACIONES

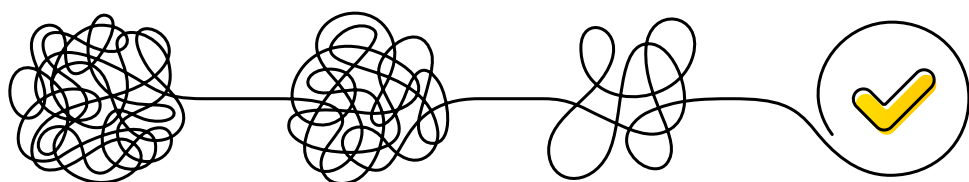
EQUIPO DE CONVIVENCIA ESCOLAR

## ¿QUÉ ES?

“**Septiembre Amarillo**” es una campaña de la OMS asociada a la Prevención Suicida.



Su objetivo es **concientizar** sobre la importancia de la prevención, ya que el suicidio puede **prevenirse hasta en un 90%**



En 2024, la tendencia en Chile llegó a una tasa de **10,4 muertes por suicidio por cada 100.000 habitantes**, siendo uno de los promedios más altos en América Latina.

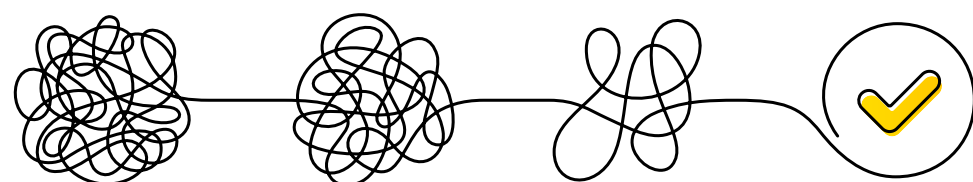
## PREVALENCIA

En el caso de los niños, niñas y adolescentes, el suicidio se configura como una de las **primeras causas de muerte** en Chile.

## ROL FAMILIA

La familia se configura como una de las primeras redes de apoyo de los niños, niñas y adolescentes.

Su rol se enfoca en ser el **primer filtro de detección** ante riesgo suicida junto con ser el **principal soporte para el tratamiento**.



# SEÑALES

## 1) Tristeza frecuente

Bajo ánimo frecuente, llantos intensos, inestabilidad emocional.

## 2) Ideaciones suicidas

Pensamientos asociadas a la muerte propia:

- “Quiero desaparecer”
- “Ya no puedo más”
- “Prefiero/ quiero morir”

## 3) Aislamiento

Se aleja de amigos, familiares y/o redes de apoyo.

## 4) Cambios de hábitos

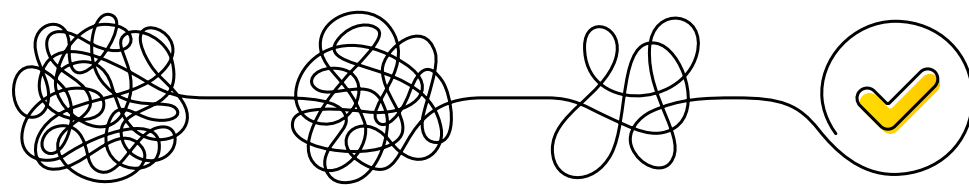
Cambios de apetito (comer demasiado o muy poco apetito), insomnio o hipersomnia, entre otras.

## 5) Actos de despedida y/o autolesiones

- Dejar cartas de despedida o mensajes en redes sociales.
- Cortes, rasguños, quemaduras

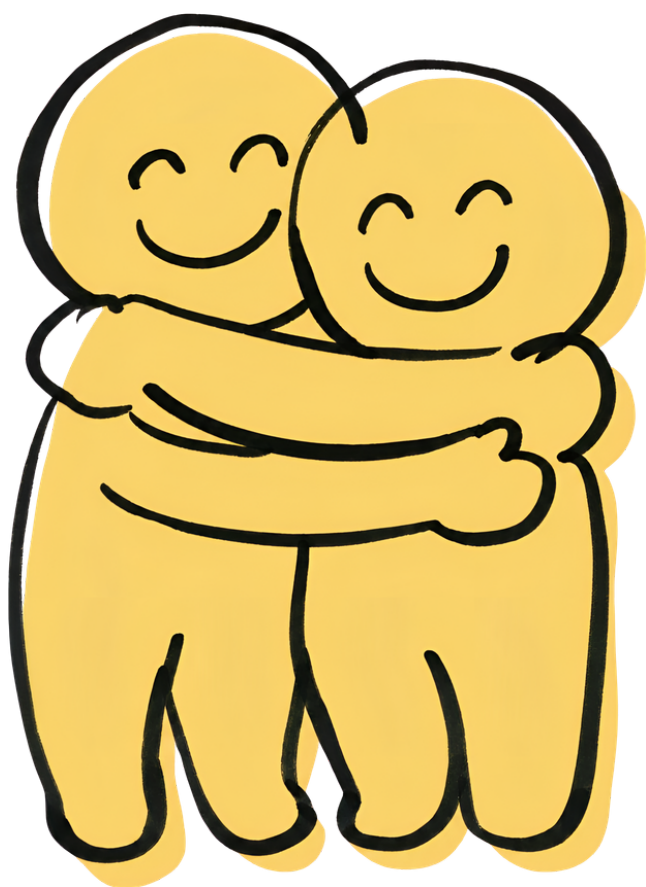


# ¿CÓMO ABORDAR?



## 1) Observar con criterio:

Observar las **señales tempranas** que puede presentar tu hijo/a. Por ejemplo: “Ayer vi que estabas muy triste y no quisiste comer ¿Cómo te sientes ahora? ¿Te gustaría hablar de eso?”



## 2) Contener sin juzgar:

Contener implica bajar la exigencia, ofrecer calma y sostener límites seguros: validar, vincular y visualizar.

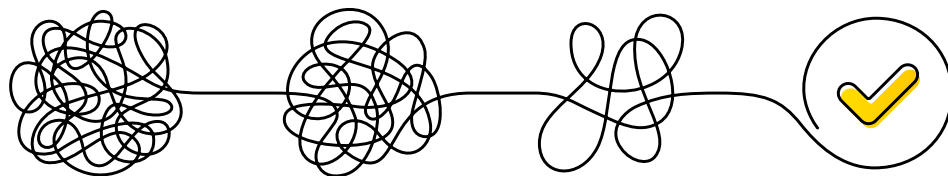
- **Validar:** “Tiene sentido que te sientas así con lo que pasó”
- **Vincular:** “Me importas, no estas solo/a”
- **Visualizar:** “¿Aplicamos esta estrategia para calmarnos y luego buscamos ayuda?”

## 3) Activar redes de apoyo:

Se debe activar las redes de apoyo: avisar a profesional psicólogo, psiquiatra o profesional salud mental, acudir a CESFAM o centro asistencial para evaluación.

En caso de intento suicida y/o autolesiones, se debe acudir **inmediatamente a urgencias o centro asistencial.**

## LÍNEAS DE APOYO



- \*4141: Fono de Prevención Suicida (24 horas). Cuenta con equipo de psicólogos especializados en el área.
- [hablemosdetodo.injuv.gob.cl](http://hablemosdetodo.injuv.gob.cl): Página de Prevención Suicida. Chat activo con psicólogos especializados en el área.
- 800200818 Fono Infancia: Fono de Asesoría Psicológica especializada en Infancias y Adolescencias.
- 60036077.77 Salud Responde: Fono de Orientación Psicológica para Población General (Lunes a Viernes, 08:30 a 20:30 hrs).
- 1412 Fono Drogas y Alcohol: El SENDA entrega este servicio gratuito, anónimo, confidencial y disponible las 24 horas del día