



Cómo prevenir y actuar ante el suicidio

Guía para personas afectadas, familiares, docentes y supervivientes.



***Teléfono de
la esperanza***

telefonodelaesperanza.org

¿Por qué esta guía?

El Teléfono de la Esperanza desde su fundación en 1971, ofrece ayuda a personas que se encuentran viviendo crisis, en numerosas ocasiones crisis por suicidio. A lo largo de los años hemos ido aprendiendo cómo acompañar y ayudar a las personas en estas situaciones, ampliando nuestros servicios y mejorando nuestros recursos.

En este tiempo también hemos puesto nuestra experiencia y conocimientos al servicio de las instituciones públicas, colaborando en la elaboración de Guías de Prevención de suicidio en diferentes gobiernos autonómicos o provinciales.

Pero en paralelo a ese trabajo, creemos importante contar con una guía completa, que integre diferentes perspectivas, y que ofrezca recursos no ligados a una única provincia o Comunidad Autónoma.

Asociación Internacional Teléfono de la Esperanza

Sede social: C/ Francos Rodríguez, 51, chalet 44. 28039 Madrid.

Año de publicación: 2019



Índice

¿Sabías qué...?	pág. 4
Fases de la conducta suicida	pág. 6
Señales de alerta	pág. 7
¿Qué puedes hacer tú?	pág. 9
Si estás pensando en el suicidio	pág. 10
Si has tenido un intento de suicidio	pág. 12
Si tu familiar o amig@ está pensando en el suicidio	pág. 13
Si tu familiar o amig@ ha intentado suicidarse	pág. 15
Si tu familiar o amig@ se ha suicidado	pág. 16
Si tu familiar o amig@ ha perdido a un ser querido por suicidio	pág. 19
Si eres docente y en el centro ha habido una crisis de suicidio	pág. 21
¿Qué ofrecemos en el Teléfono de la Esperanza?	pág. 24
Otros recursos de apoyo	pág. 25
Bibliografía	pág. 26

¿Sabías qué...

-  **es más frecuente de lo que creemos?** Cada año se suicidan en el mundo más de 800.000 personas y se estima que ocurre un suicidio cada minuto y un intento cada tres segundos. Actualmente es la primera causa de muerte no natural en España (por delante de los accidentes de tráfico).
-  **la conducta suicida va más allá del intento de suicidio?** También incluye la ideación suicida (pensamientos sobre suicidio, deseos de morir, plan suicida) o actos suicidas (acciones autolesivas con mayor o menor grado de intencionalidad suicida).
-  **no hay una sola causa que explique el suicidio?** Es el resultado de una compleja interacción de factores biológicos, genéticos, psicológicos, sociales, culturales y medioambientales. Es difícil explicar por qué algunas personas activan conducta suicida mientras otras, en una situación similar, no lo hacen.
-  **la mayoría de suicidios pueden prevenirse?** Los pensamientos suicidas normalmente están asociados a problemas que son transitorios y que, aunque sean muy graves, pueden resolverse con tiempo y con ayuda de familiares, personas allegadas, amistades y profesionales.
-  **no se limita a un tipo concreto de población?** El suicidio puede afectar a personas de cualquier edad, cultura o grupo poblacional.



¡Sabías que...

-  **hablar del suicidio (de manera responsable) reduce el riesgo de realizarlo?** Poder hablar con alguien de lo que le pasa, de sus ideas de muerte, de ser una carga o de su pérdida, posibilita que alivie su tensión y le hace sentir que nos importa, además de darle tiempo para reflexionar, valorar otras opciones y pedir ayuda.
-  **la mayoría de personas con ideas suicidas expresan previamente su intención?** Pueden hacerlo con palabras, amenazas, gestos o cambios de conducta. Por ello es importante conocer las señales de alarma y detectarlas.
-  **no todas las personas que se suicidan tienen un trastorno mental?** Cualquier persona que esté viviendo una situación emocional intensa y muy dolorosa, sentida como intolerable e interminable, puede desarrollar ideación suicida. Detrás de la conducta suicida siempre hay un gran sufrimiento, pero no necesariamente un trastorno mental (aunque sí en muchos casos).
-  **el que una persona tenga pensamientos suicidas no significa que esté decidida a morir?** Toda persona que tiene ideas suicidas se encuentra en una situación ambivalente, debatiéndose entre el deseo de vivir y el de morir.
-  **no sólo l@s profesionales pueden ayudar a prevenir el suicidio?** Aunque es muy recomendable acudir a un especialista, también otras personas del entorno pueden sumarse y ayudar a una persona en situación de crisis suicida, escuchándola, comprendiéndola, no juzgándola y acompañándola en lo que necesite.





Fases de la conducta suicida

Las crisis de suicidio no aparecen de repente. Cuando una persona contempla esta posibilidad generalmente atraviesa tres fases:

FASE DE CONSIDERACIÓN

La persona considera que poner fin a su vida es una posibilidad para dar salida a una situación sumamente angustiada y dolorosa. Se concibe la muerte como una liberación, como una huida del “callejón sin salida” en el que se ha convertido su vida.



FASE DE AMBIVALENCIA

En esta fase la persona se siente atraída por la idea del suicidio pero a la vez duda de sus beneficios. La duración de esta fase es variable, en los individuos muy impulsivos incluso puede no llegar a darse.



FASE DE DECISIÓN

La persona tiene ya establecido un plan sobre cómo va a llevar a cabo su suicidio. A mayor precisión en los detalles, mayor riesgo suicida. Es en esta etapa donde se producen “avisos indirectos” sobre sus intenciones autodestructivas, como por ejemplo una mejoría espectacular de una depresión, despedidas o la preocupación por el testamento.



Señales de alerta

Muchas personas, antes de intentar suicidarse, evidencian una serie de señales y síntomas que hacen posible la detección del riesgo suicida.

VERBALES



Comentarios negativos sobre su futuro o relacionadas con el acto suicida o la muerte.

Expresan estar solas y aisladas y se ven incapaces de sobrellevar su vida cotidiana, sentimientos de impotencia, indefensión, depresión y desesperanza. “No valgo para nada”, “Esta vida es un asco”, “Mi vida no tiene sentido”, “Estaríais mejor sin mí”, “Lo mío no tiene solución”, “Las cosas no van a mejorar nunca”...



Despedidas verbales o escritas.

“Quiero que sepas que en todo este tiempo me has ayudado mucho”, “Siempre te querré”...



Amenazas o comentarios a personas cercanas sobre su intención.

“No deseo seguir viviendo”, “Un día de estos acabo con todo”...



Señales de alerta

NO VERBALES



Cambio repentino en su conducta.

Puede ser un aumento significativo de la irascibilidad, de la irritabilidad, un aumento en la ingesta de bebidas alcohólicas... O el otro extremo, un periodo de calma repentina cuando previamente ha presentado gran agitación. A veces esto puede deberse a que ya ha tomado una decisión para acabar con su sufrimiento.



Alteraciones del estado de ánimo.

Estando con depresión se da una mejora repentina e inesperada, momento en el cual pueden sentirse con fuerza suficientes para llevar a cabo sus planes de suicidio.



Cerrar asuntos pendientes, preparación de documentos, regalar objetos muy personales, cerrar cuentas en redes sociales...



Aislamiento personal y social.

Pérdida de interés por sus aficiones, apariencia física personal, obligaciones laborales, familiares y de amistad.



Recolección de información sobre formas de autolesionarse y métodos de suicidio.



Adquisición de posibles medios lesivos, sin ningún tipo de motivación aparente.



¿Qué puedes hacer tú?



Si estás pensando en el suicidio



Si has tenido un intento de suicidio



Si tu familiar o amig@ está pensando en el suicidio



Si tu familiar o amig@ ha intentado suicidarse



Si tu familiar o amig@ se ha suicidado



Si tu familiar o amig@ ha perdido a un ser querido por suicidio



Si eres docente y en el centro ha habido una crisis de suicidio





Si estás pensando en el suicidio

-  **Busca alguien en quién confíes y háblale de tus pensamientos y sentimientos.** No sientas vergüenza. Comunícate y explícale lo que te ocurre. Tu sinceridad es muy importante. Pensar que nadie te puede ayudar es un error. Deja que lo intenten, porque sólo es posible si tú lo permites.
-  **Acude a un/a profesional de la psicología o psiquiatría.** A través de tu médico/a de atención primaria o busca uno/a privado. Puedes pedir ayuda a un/a familiar o amigo/a que te ayude a gestionar una cita o te aconseje a quién acudir.
-  **Busca recursos y asociaciones.** Te pueden orientar y apoyar para conocer los recursos a los que puedes acceder.
-  **Confecciona o pon en marcha un Plan de Seguridad.** Esto reducirá el riesgo de un intento. Hazlo con la ayuda de profesionales, familiares o amistades. En la siguiente página te explicamos cómo.
-  **Dedícale tiempo a tus aficiones, aquellas que te resultaban gratificantes, y mejor si las compartes con otras personas.** Empieza poco a poco, no esperes a tener ganas para volver a realizarlas, las ganas las irás recuperando progresivamente y podrás, en un tiempo, disfrutar con ellas de nuevo.
-  **Aprende a reconocer cuándo puedes sufrir una crisis.** Identifica la situación que desencadena tu malestar, cómo te sientes ante ella y cuáles pueden ser las consecuencias. ¿Es al sentir un rechazo de alguien?, ¿al ver noticias sobre suicidios?... Ser consciente de esto te ayudará a saber cuándo poner en marcha tu Plan de Seguridad. El impulso suicida es siempre transitorio.



RECUERDA

- No estás solo/a
- Los pensamientos suicidas suelen estar asociados a problemas que pueden resolverse, aunque ahora seas incapaz de ver otras soluciones posibles. El tratamiento psicoterapéutico te ayudará a encontrar las opciones adecuadas.
- Las crisis de suicidio suelen ser pasajeras. Aunque ahora te parezca que esta situación será permanente, nunca lo es.

Haz tu PLAN DE SEGURIDAD

- **Señales de alarma:** Enumera las situaciones, pensamientos o conductas que en otras ocasiones han hecho que te sientas mal y que pensaras en quitarte la vida. Estas son las señales de alarma para que pongas en marcha este Plan de Seguridad. Por ejemplo: suspender un examen y sentir que no valgo, enfadarme con mi novio/a, etc.
- **Mis distracciones:** Enumera actividades que puedes hacer para distraer tu mente si aparecen ideas suicidas, mejor aquellas que solo dependan de ti. Por ejemplo: pintar porque me libera de las emociones desagradables, ver álbum de fotos, salir a pasear al parque porque me relaja, ir al gimnasio...
- **Mi red:** Incluye los contactos de las personas en quien confíes. Acude a ellas cuando te sientas mal, comparte abiertamente tus sentimientos y pensamientos con ellas. Por ejemplo: familiares, amig@s íntim@s, mi psicólog@.
- **Recursos de ayuda:** Incluye los contactos de recursos que puedan ayudarte en un momento de crisis. Ej. 112, Teléfono de la Esperanza
- **Mis escudos:** Enumera actividades que favorecen tu bienestar físico y emocional, y disminuyen el riesgo de padecer una crisis si las conviertes en hábitos. Ej. dormir suficientes horas, evitar alcohol y drogas, ejercicio físico. relajación. etc. Lleva un registro diario de tus escudos.





Si has tenido un intento de suicidio



Es muy posible que te sientas exhausto/a, enfadado/a, humillado/a y avergonzado/a. Es normal, porque las reacciones de los demás, el ingreso en el hospital o en otro centro, son abrumadoras.

Sin embargo, debes saber que es posible recuperarse, superar estos sentimientos y tener una vida satisfactoria, en la que no tengan cabida los pensamientos suicidas o que aprendas a vivir con ellos manteniéndote seguro/a.



Una vez que te hayan dado el alta médica es conveniente concertar una cita con tu médico/a de atención primaria o con un/a profesional de la salud mental, psiquiatría o psicología. Pedir información sobre lo que ha ocurrido, los efectos, tratamiento recibido, recursos y asociaciones de tu zona donde puedan darte orientación y apoyo.



Crea un plan de seguridad para reducir el riesgo de un futuro intento de suicidio. Debes ser sincero/a contigo mismo/a para que se adapte lo mejor posible a tus necesidades. En la página anterior te explicamos cómo hacerlo y qué incluir en él. Redáctalo por escrito para que lo tengas a mano cuando lo necesites. Puedes contar con la ayuda de familiares o amigos/as para su redacción.

Después de elaborar un plan con el que te sientas cómodo/a y entiendas claramente. Síguelo paso a paso porque es un elemento esencial en tu recuperación.



Si sigues teniendo pensamientos suicidas, debes comunicárselo a una persona en quien confíes y a tu médico. Sé sincero/a con ellos, escucha los consejos y acepta la ayuda que pueden darte.





Si tu familiar o amig@ está pensando en el suicidio

-  **Habla abiertamente de sus ideas de suicidio**, adoptando una posición reflexiva y de escucha, para conocer los motivos que le conducen a ellas. No ignores sus expresiones de desesperanza o deseos de morir, ni le compares con personas que han estado en peores dificultades. Lo importante es ofrecerle apoyo cálido, paciencia y tiempo. No le juzgues. Toma en serio sus amenazas pero sin entrar en pánico.
-  **Ayúdale a encontrar alternativas**. En este momento mantiene una “visión túnel” y no es capaz de ver ninguna solución a excepción del suicidio. Por eso es importante que le ayudes a ver sus problemas desde otra perspectiva y plantearle opciones para que encuentre alternativas de solución a aquello que ahora le hace sufrir tanto.
-  **Informa y conciencia a su entorno más cercano** sobre la situación y la importancia de darle apoyo, para evitar el aislamiento social y favorecer el apoyo emocional.
-  **No le dejes sol@ si el riesgo es elevado**. Pon atención a las señales críticas y ayúdale a disminuir su nivel de estrés en estas situaciones.
-  **Acude a los servicios de salud mental para solicitar ayuda profesional**.
-  **En caso de un intento, llama al servicio de emergencias 112 o llévale a Urgencias del hospital más cercano**
-  **Retira de su entorno todo tipo de materiales que puedan ser utilizados con finalidad suicida**. Suelen utilizar medios conocidos y accesibles.
-  **No le prometas confidencialidad**. Hazle ver que tú sol@ no puedes ayudarle, que es necesario implicar a otras personas/profesionales.



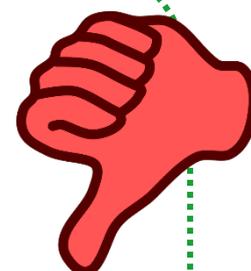
¿Qué decir?

- Estar presente, acompañar
- Escuchar atentamente, permanecer calmado/a
- Empatizar, comprender sus sentimientos
- Transmitir mensajes no verbales de aceptación y respeto
- Expresar respeto por sus opiniones y valores personales
- Hablar honesta y genuinamente
- Demostrar interés y calidez. “Me gustaría que me dieras una oportunidad para ayudarte”
- Centrarse en sus sentimientos
- Respetar los silencios, hablar de lo que piensa y siente no es fácil



¿Qué NO decir?

- Nunca juzgarle, ni verbalmente, ni de manera gestual.
- No reprocharle su manera de pensar/actuar. “¿Cómo puedes decir eso?”
- No criticar, no discutir, no utilizar sarcasmos, ni desafiarle. “¡No digas tonterías!”
- No minimizar la situación que está viviendo. “Ya se te pasará”
- No crear falsas expectativas ni hacerle promesas que no se pueden cumplir. “No te preocupes, todo va a ir bien, esto se solucionará”
- No entrar en pánico. Si no sabemos cómo actuar, escucharle con calma y buscar apoyo especializado en cuanto podamos.
- No utilizar argumentos como “Vas a hacer mucho daño a X” si no conocemos su relación con estas personas, porque quizás es eso precisamente lo que busca conseguir. Mejor argumentar en positivo acerca de lo importante que es para nosotr@s y para otras personas, sobre todo si conocemos quién o qué es lo que más le importa.





Si tu familiar o amig@ ha intentado suicidarse

Durante el ingreso en el hospital:

-  **Colabora con el personal médico para que puedan conocer su historial médico y emocional.** Facíltales información sobre su tratamiento farmacológico y psicoterapéutico, sus posibles antecedentes familiares de suicidio, o si tiene un acta de voluntad anticipada.
-  **Antes de abandonar el hospital habla claramente con el personal médico** para identificar cuál será tu papel en su proceso de recuperación. Puedes por ejemplo preguntar:
 - ¿Piensa usted que mi familiar está listo para salir del hospital?
 - ¿Cuál es mi papel, a partir de ahora, como miembro de la familia?
 - ¿Sobre qué tipo de síntomas debemos estar alerta y cuándo debemos buscar ayuda?

La vuelta a casa:

Después de un intento de suicidio en los seis primeros meses aumenta el riesgo de una recaída, por esa razón, durante este periodo la seguridad debe ser tu prioridad:

-  **Reduce el riesgo en el hogar:** Evita que estén a su alcance objetos que supongan algún peligro, medicamentos o alcohol.
-  **Ayúdale a elaborar un plan de seguridad.**
-  **Trabaja en sus fortalezas** para incentivar su seguridad.
-  **Favorece la comunicación y el respeto** con él/ella.
-  **Ayúdale a tomar decisiones** y a que no las tome precipitadamente.
-  **Procura no infravalorarlo** y evita tratarlo como incapaz.





Si tu familiar o amig@ se ha suicidado



Puede que sientas que te estás volviendo loco/a, porque tus emociones y pensamientos han sufrido un impacto muy fuerte. Pero todas esas reacciones son normales en los momentos iniciales de conocer la noticia, no tengas miedo de sentirlas y de expresarlas:

- Shock.
- Bloqueo emocional (no poder llorar, no poder sentir dolor...)
- Negación de lo ocurrido.
- Incredulidad, incomprensión de lo acontecido debida a la existencia de planes a corto o largo plazo.
- Rabia, enfado.
- Autorreproches, culpa.
- Dolor, pena, desesperanza.
- Vergüenza.
- Alivio si el suceso ocurre tras un largo tiempo de sufrimiento, años incluso, luchando por mantener a salvo a nuestro ser querido, de ingresos continuados y vigilancia constante. Generalmente después de este alivio inicial suele sentirse culpabilidad.
- Pensamientos intrusivos en bucle y expresiones reiterativas.
- Síntomas de ansiedad (sequedad en la boca, opresión en el pecho...)
- Gritos, llanto, agitación motora.
- Trastornos del sueño y de la alimentación.
- Molestias gástricas, dolores articulares y musculares.
- Hipersensibilidad al ruido.
- Falta de energía, cansancio, etc.





Te estarán pasando por la cabeza muchos pensamientos que no son realistas y que pueden hacerte un daño extra. Las más frecuentes son:

- **“Ha sido muy valiente/cobarde”**. Considerarlo un acto de valentía es un error por la posibilidad de que se convierta en un modelo a seguir; y también es un error identificarlo con un acto de cobardía, porque culpabilizamos a la persona y reducimos nuestra capacidad de comprensión. No es una persona cobarde ni valiente, es alguien sin esperanza que sufre enormemente y que no sabe encontrar otra salida para dejar de sufrir que acabar con su vida. En esa decisión prima su necesidad de dejar de sufrir, de liberarse del dolor, en ese momento piensa que las demás personas también van a dejar de sufrir por él o ella.
- **“Yo podría haberlo evitado”**. Esto te carga de culpa al pensar que podías haber hecho mucho más de lo que hiciste. Pero si los expertos, psicólogos y psiquiatras, a veces no son capaces de detectarlo, menos aún una persona sin conocimientos previos sobre suicidio. Y aunque lo supieras y hubieras estado atento/a, no podías vigilarle 24 horas al día, ni controlarlo todo.
- **“No volveré a reír ni a disfrutar de la vida”**. El impacto es tan brutal que te invade la tristeza y la desesperanza respecto a la vida y tu entorno. Y aunque es cierto que, durante mucho tiempo, te resultará imposible sentirte bien, con la ayuda adecuada aprenderás a enfrentar esta realidad de una manera más adaptativa.
- **“Si disfruto de la vida le estaré olvidando y no quiero”**. La culpa puede volver a resurgir cuando, pasado un tiempo, comiences a disfrutar de algo, al sentir que le estás traicionando u olvidando, y por eso te prohíbas estar bien. Es muy importante que te des permiso para volver a reír, para disfrutar, porque forma parte de la vida misma y no por ello le olvidarás, piensa que de alguna forma te acompaña y le gustaría verte sonreír.
- **“¿Por qué?”**. Buscas constantemente una explicación, analizas las últimas conversaciones y momentos compartidos. Pero no existe una única respuesta, el suicidio es multifactorial. Además, no podías adivinar lo que podía ocurrir, no sabías reconocer las señales, e incluso aunque hubieras estado alerta, probablemente tampoco lo hubieras podido evitar.



-  **Puede que hayas pensado en ocultar la causa de la muerte**, por sentir vergüenza o culpa. Pero mentir continuamente supone un gran esfuerzo y acaba haciendo que te alejes de las personas que te rodean. Además, si tu entorno desconoce la verdadera situación, no entenderá tu reacción y que no avances en la recuperación tras la pérdida. El no poder expresar abiertamente todo lo que ha pasado te deja anclado/a en el momento más duro de tu vida impidiendo que el dolor evolucione. Pero esto no significa que debas contar todo a tod@s. Tienes derecho a decidir qué cosas contar y a quiénes contarlos. Pero si decides no hablar del tema, es importante que te preguntes por qué lo haces.
-  **Dentro del mismo núcleo familiar puede haber algún miembro de la familia que no quiera hablar de lo sucedido.** No todos enfrentan el duelo de la misma manera. Es importante aceptar y respetar esta decisión. Cada persona necesita sus tiempos de aceptación.
-  **Recuerda que hay otros familiares o seres queridos que también están en duelo** por la muerte del fallecido y puede que necesiten que les escuches.
-  **Si te resulta difícil o insuficiente compartir el dolor con alguien de tu entorno, busca un grupo de apoyo** para personas en duelo por suicidio o asociaciones de supervivientes, donde se puede expresar los sentimientos de manera abierta y encontrar apoyo emocional junto a otros que han vivido experiencias como la tuya.
-  **Si tú o si otro familiar estáis tan afectados por lo sucedido que incluso pudierais tener ideación suicida, buscad de manera inmediata ayuda profesional.**
-  **Aunque sientas que tus amig@s o familiares te abandonan, puede que lo que ocurra es que no saben cómo actuar.** Pídeles abiertamente lo que necesitas de ell@s. Algunos quizá no puedan soportar tanto dolor, necesitan resolver su propio duelo y seguir adelante sin mirar hacia atrás. No es que ya no les importe lo ocurrido, es una manera que han elegido para cuidar de sí mismos/as.





Si tu familiar o amig@ ha perdido a un ser querido por suicidio

-  **Puedes ayudarle de diferentes maneras**, acompañándole, resolviendo los trámites propios ante una muerte como la gestión con la funeraria, comunicar la defunción en el trabajo, gestionar los seguros de vida, todo lo relacionado con los bancos, etc.
-  **Algunas preguntas y algunos comentarios, aunque no sean malintencionados, pueden provocar más dolor que alivio.** Evita “¿Pero qué pasó?”, “¿Cómo sucedió?”, “¿No te diste cuenta?”, “Fue su elección”, “Hay que ser fuertes”, “El tiempo lo cura todo”...
-  **A veces, no son necesarias las palabras, solo estar ahí a su lado,** compartir y aguantar los silencios es suficiente para quien está en duelo.
-  **Un simple abrazo** puede reconfortar mucho más que cualquier frase.
-  **Escucharle sin juzgarle** también le será de gran ayuda.



Cómo ayudar con el proceso de duelo a las niñas y niños.

👉 **No les ocultes la realidad.** Puede que quieras protegerles, pero las niñas y niños se dan cuenta de que algo muy grave está ocurriendo y que no se les está haciendo partícipes. Es fácil que puedan imaginarse cosas irreales con las que sientan miedo, confusión o culpa.

Pueden creer que la persona fallecida no le quería lo suficiente y por eso se ha muerto o marchado, o que fue por su mal comportamiento, o pueden culparse porque en un momento de enfado ha deseado la muerte de esa persona y cuando ha ocurrido creen que lo han provocado ellos por tener ese pensamiento.

Por tanto es mejor contar la verdad, pero sin entrar en demasiados detalles. Responde a sus preguntas sin dar más información que la que ellos reclamen, adaptándonos a su edad y a su nivel cognitivo.

👉 **Dales ejemplo a la hora de gestionar tu duelo.** Si ven que l@s adult@s esconden su dolor, actuarán de la misma manera.





Si eres docente y en el centro ha habido una crisis de suicidio

¿Cómo tratar en el aula un intento de suicidio de un/a compañero/a?

-  **No silenciar el acto.** No obstante, es importante que, en el caso de un/a alumno/a que ha hecho una tentativa de suicidio, se pida el consentimiento tanto a sus padres o tutores legales como al propio o propia adolescente ANTES de comunicarlo a sus compañeros/as puesto que es una información confidencial, un acto de su vida privada.
-  **Hablar desde el respeto** hacia la persona que ha intentado quitarse la vida. Aclararles que el centro no va a permitir ninguna muestra de ridiculización, ni tampoco avergonzar o felicitar a la persona que se ha intentado quitar la vida.
-  **Evitar juicios de valor y sobre todo los chismes.**
-  **Hablar sobre la conducta suicida.**
-  **Crear redes afectivas de apoyo.** Darles el mensaje de que pueden salvar una vida si sabemos escuchar y detectar señales de alerta.
-  **Recomendarles que le traten con normalidad,** manteniendo una actitud de escucha respetuosa, respetando sus silencios, dejando que cuente lo que quiera, sin interrupciones.



¿Cómo ayudarles a superar el duelo ante el suicidio de un/a compañero/a?

- 👉 **No silencies el hecho, habla con sinceridad.** Comunícales la realidad de lo sucedido, eliminando la morbosidad (evita detalles sobre el método utilizado).
- 👉 **Ayúdales a expresar sus sentimientos,** temores, miedos y vivencias, a través de distintas actividades y según su edad cognitiva (dibujos, redacciones, coloquios sobre el suicidio). Guardar silencio puede dar lugar a que l@s alumn@s sientan más ansiedad al no poder dar respuesta a sus dudas, o al no poder expresar sus miedos. También pueden estar confusas, desarrollar ideas irreales que les haga sentir culpa o acreciente su dolor innecesariamente. Hablar con ell@s nos ayudará también a detectar factores de riesgo en otras personas que estén muy afectadas y que puedan tener también ideación suicida.
- 👉 **Intenta reducir su sentimiento de culpa,** es lo más importante.
- 👉 **Dedica un tiempo dentro del aula para reflexionar sobre lo sucedido.** Durante la primera semana es fundamental seguir hablando del suicidio del compañero/a.
- 👉 **Transmíteles tu disponibilidad para comentar lo sucedido en privado** si lo necesitan.
- 👉 **Permite que puedan llevar a cabo actos y muestras de recuerdo** espontáneos, como escribir mensajes o poner flores.
- 👉 **Haz hincapié en que si alguna persona tiene ideación suicida o algún problema,** es fundamental que lo comunique para poder ayudarle.



¿Cómo actuar si el suicidio se ha producido dentro del centro?

- 👉 Avisar al 112. La policía y comitiva judicial acudirán al lugar. Es **IMPORTANTE** aportar cualquier dato, por absurdo que parezca, que pueda tener relación con un posible caso de ciberbullying o acoso escolar. **SIEMPRE** debe darse conocimiento a la Fiscalía de Menores. El docente es autoridad pública y su palabra tiene la consideración de prueba de veracidad. **JAMÁS** deben facilitarse datos a l@s periodistas a riesgo de vulnerar derechos fundamentales.
- 👉 Separar a l@s demás alumn@s del lugar donde está el cuerpo de la persona fallecida.
- 👉 No tocar el cuerpo.
- 👉 En cuanto puedan, l@s tutor@s de cada sección deben comunicar a l@s alumn@s lo que ha sucedido, para intentar contener el alto impacto emocional que están sintiendo tod@s.
- 👉 Ayudarles a manifestar lo que están sintiendo y ofrecerles ayuda.
- 👉 Rebajar la tensión emocional y atender a aquell@s alumn@s con crisis de ansiedad.
- 👉 Evitar que se sientan culpables. Hablar sobre ello.
- 👉 Solicitar ayuda de profesionales expertos.





¿Qué ofrecemos en el Teléfono de la Esperanza?

- **Servicio de Orientación**

Servicio 24h, gratuito y anónimo.

Atendido por voluntarios y voluntarias con formación en la escucha activa y la intervención en crisis.

- **Atención profesional individualizada presencial**

Dentro del marco de la intervención en crisis, ofrecemos servicio de psicología, orientación familiar, trabajo social o asesoramiento jurídico.

- **Grupos de apoyo**

Para personas que están atravesando una misma crisis, como puede ser el duelo por un ser querido, una depresión, o enfrentarse a una enfermedad física crónica limitadora.

Contacta a través del teléfono **928/922 33 40 50** en Canarias o, si estás en otra provincia, con tu centro más cercano:

Albacete 967 52 34 34	Baleares 971 46 11 12	Granada 958 26 15 16	Málaga 952 261 500	Toledo 925 23 95 25
Alicante 965131122	Cáceres 927 627 000	Huelva 959 281 515	Murcia 968 34 34 00	Valencia 963 916 006
Almería 950 26 99 99	Cantabria 942 363 745	Jaén 953 260 931	Navarra 948 243040	Valladolid 983 30 70 77
Aragón 976 232 828	Castellón 964 22 70 93	La Rioja 941 49 06 06	Salamanca 923 22 11 11	Zamora 980535365
Asturias 985 22 55 40	Córdoba 957 470 195	León 987 87 60 06	Santiago C. 981 519 200	Móvil 7170037171
Badajoz 924 22 29 40	Euskadi 944 100 944	Madrid 91 459 00 50	Sevilla 954 576 800	

ayuda@telefonodelaesperanza.org

www.telefonodelaesperanza.org



telesperanza



Tel_Esperanza



telefonoesperanza



Otros recursos de apoyo

- **Grupos de supervivientes.** Son asociaciones de familiares y amig@s que han sufrido la muerte de una persona por suicidio. Funcionan como grupos de ayuda mutua y están dedicados a dar soporte en el proceso de duelo. Hay Asociaciones en la mayoría de las Comunidades Autónomas.
- **Unidades de Salud Mental.** Ofrecen un abordaje psicoterapéutico integral, utilizando terapia psicofarmacológica y técnicas psicoterapéuticas, individuales y grupales, basadas en la evidencia científica. En estas unidades se ofrece atención a las personas supervivientes del suicidio y cuentan con protocolos de atención para personas con conducta suicida.
- **AIPIS** (Asociación de Investigación, Prevención e Intervención). Ofrecen formación para profesionales, elaboran guías de apoyo, organizan grupos de supervivientes, orientan de forma individual a personas con pensamientos suicidas o a sus familiares (no tienen un teléfono 24h, pero puedes dejar tu teléfono y el profesional contacta contigo).
<https://www.redaipis.org/> info@redaipis.org
- **App PREVENSUIC:** La aplicación para móvil de la Fundación Salud Mental España es una herramienta básica para detectar el riesgo suicida y poder tomar medidas preventivas al respecto, tanto por parte de quienes la padecen (directa o indirectamente) como por los profesionales que tienen que abordarla. Buen complemento del abordaje terapéutico profesional (al que esta app no puede nunca sustituir).
<https://www.prevensuic.org/>
- **Confederación Salud Mental España.** Tienen un servicio de orientación para personas con trastorno mental y sus familiares.
<https://consaludmental.org/> informacion@consaludmental.org
91 507 92 48 y 672 370 187





Bibliografía

BIBLIOGRAFÍA ÚTIL

- DULCE CAMACHO REGALADO. La pérdida inesperada. Editorial Fundación Salud Mental España.
- JUAN CARLOS PÉREZ JIMÉNEZ. La mirada del suicida. Editorial Plaza y Valdés.
- JAVIER URRÁ. La huella de la desesperanza. Estrategias de prevención y afrontamiento del suicidio. Editorial Morata.

BIBLIOGRAFÍA DE REFERENCIA PARA LA ELABORACIÓN DE ESTA GUÍA

- Guía para familiares en Duelo por suicidio. Comunidad de Madrid (2019)
- Guía para la prevención de la conducta suicida dirigida a docentes. Comunidad de Madrid (2016)
- Prevención del Suicidio. Guía informativa para personas usuarias y familiares. Generalitat Valenciana (2018)
- Guía sobre la prevención del suicidio para personas con ideación suicida y familiares. Servicio Andaluz de Salud. (2010)



AYÚDANOS A CONSTRUIR REDES PARA LA VIDA





***Teléfono de
la esperanza***

telefonodelaesperanza.org

928 / 922 33 40 50

717 003 717