



apuntes e_mocionales

Suicidio», esa palabra todavía tabú, de la que nuestra sociedad ha evitado hablar durante años. A pesar de no querer mencionarla, existe y es una realidad, pues en Aragón se registra una muerte por suicidio cada tres días, así como siete intentos diarios, según datos del Instituto de Medicina Legal de Aragón.

Asimismo, el suicidio se considera la tercera causa de muerte más importante entre las personas de entre 15 y 25 años y la quinta en la franja de edad entre los 5 y los 14 años.

Entre los factores que más se repiten en algunos de los casos de ideación suicida o intentos auto líticos aparecen el acoso escolar, la desestructuración familiar o ser víctimas de algún tipo de violencia y/o aislamiento social.

Muchas de las personas con ideación suicida sienten no tener el control de su vida, no ser capaces de afrontar los problemas que le rodean o que todo sería mucho mejor si todo acabara.

Es importante tener presente que todos y todas, en algún momento de nuestras vidas, podemos sentirnos más tristes, incapaces de controlar lo que pasa a nuestro alrededor o con ganas de «abandonar». Por eso, es imprescindible que aprendamos a **tolerar la frustración**, a escuchar un «no» por respuesta, a entender que la vida, a veces, no es como nos gustaría, que no se puede conseguir todo a la primera o que no somos más débiles o menos válidos por necesitar ayuda o por pedirla. Igualmente, debemos desarrollar la disciplina, la constancia y el esfuerzo. Volver a intentar algo que no nos ha salido bien, entender que no todo funciona a la primera y **trabajar nuestra autoestima**, para aceptarnos y respetarnos tal y como somos.

Esto no se consigue solo y no todas las personas tienen las mismas herramientas para afrontar la vida. A veces es necesaria la ayuda familiar, de amistades, de profesorado o de profesionales.

Hay **señales de alerta personales** señales de alerta personales que pueden ayudarnos a detectar un posible caso de ideación o conducta suicida, tales como una conducta suicida previa, la búsqueda de la soledad, evitar participar en actividades grupales, dificulta-

¿Podemos ayudar a prevenir el suicidio?

meterse con los demás, puesto que no conocemos las circunstancias de las demás personas. Evitar las burlas o bromas de todo tipo, puesto que pueden incrementar el malestar de una persona.

Si conoces a alguien que está en una situación de ideación suicida, de malestar, de tristeza o rabia, que te ha comunicado que se siente solo o que no quiere continuar, **lo más importante es siempre escuchar y no juzgar**, porque todo el mundo tiene derecho a estar triste y a poder expresar lo que siente sin ser juzgado.

➔ **Evita decirle todo lo bueno que tiene en su vida, puesto que esta persona, en este momento no lo ve así, y esto hace que todavía se sienta peor.**

➔ **Evita decir «no llores»,** pues esto no hará que se calme. Al contrario, hará que se ponga más nervioso/a al intentar «taponar» sus sentimientos y emociones.

➔ **Ofrécele tu ayuda, tu tiempo, tu escucha y tu mano.** Avisa a una persona adulta de confianza (familia, orientador/a del centro educativo, profesores...).

➔ **Ponte en su lugar** e intenta comprender qué es lo que está sintiendo.

➔ **Si no sabes qué decir, mejor no digas nada.** Tu simple compañía es la mejor ayuda que puedes ofrecer. Un abrazo o una mano en el hombro pueden ayudar mucho más de lo que crees.

Trata el tema con delicadeza y evita que se expandan rumores que puedan complicar la situación. Trata a esa persona con todo tu respeto y amabilidad. Él o ella no quiere sentirse mal, quiere dejar de sufrir y necesita alguien que esté a su lado hasta que sus circunstancias personales mejoren.

Si, por el contrario, eres tú quien se encuentra en esta situación, **pide ayuda**, habla con tu médico/a, el orientador/a de tu centro o tu familia o puedes recurrir a teléfonos de ayuda como el 024 en Aragón o el teléfono de la Esperanza 717 003 717. ●



SERVICIO ESPECIAL

● El teléfono de ayuda para estos casos en Aragón es el 024.

des para comunicarse con el grupo, la no expresión de sentimientos, la falta de control de impulsos, antecedentes de abusos sexuales o maltrato, sucesos vitales estresantes o autolesiones.

Por otra parte, a nivel social, pueden ser señales de alerta el padecer bullying o ciberbullying, una identidad u orientación sexual no definida o no aceptada, una elevada auto exigencia y perfeccionismo, una baja autoestima o el abuso o adicción a redes sociales y/o a alcohol u otras sustancias.

Por ello, uno de los primeros pasos que debemos seguir para prevenir el suicidio es **reducir el malestar de las personas que están a nuestro alrededor**. Intentar tratar a los demás con respeto y dignidad, como nos gustaría que nos trataran. No molestar ni

Contenido ofrecido por la Asociación Aragonesa de Psicopedagogía

tus e_scritos

La Azucarera, en breve

‘La Azucarera, en breve’ es un proyecto de escritura creativa que se desarrolla en la asignatura de Literatura Universal de 1º de Bachillerato, por parte del alumnado del IES La Azucarera de Zaragoza. Estos son algunos de los micropoemas creados dentro de dicho proyecto.

Luna Puyol

Me arriesgaré como Prometeo,
por conseguir tu amor entero.

El viento llega,
el pelo desordena
y mi cuerpo hiela.

El triste invierno,
con sus brazos me acompaña
y su frío me abraza.

Niebla opaca,
brillante nieve,
invierno oscuro.

Marta Puente

Empieza el otoño,
las calles desnudas
se visten de hojas.

El sol de diciembre,
como un silencio en el ruido,
un momento de paz.

SI VES QUE MARGINAN,
VES QUE INTIMIDAN,
O VES QUE HACEN DAÑO

#movilacoSOS

El teléfono de ayuda contra el acoso escolar no te cuesta nada.



900-100-456
NOSOTROS
TE AYUDAMOS