

Día Mundial para la Prevención del Suicidio

10 de septiembre, 2024

**Guía de implementación para activaciones en el
Contexto Escolar en Niveles de
secundaria, media superior y superior
del 9 al 13 septiembre**





1. PRESENTACIÓN

En el marco de la conmemoración del **Día Mundial para la Prevención del Suicidio, cuyo lema para este 2024 es “Hablemos de suicidio. Cambiemos la Narrativa”**, se propone realizar una activación nacional dentro de los planteles escolares a través de Tendederos o Espacios reflexivos.

Dichas acciones deberán realizarse de manera voluntaria por cada plantel educativo y podrá ser con acompañamiento técnico de las áreas de Salud Mental de las Secretarías de Salud Estatales.

Las actividades deberán estar dentro de la semana del 9 al 13 de septiembre. La activación consiste en abrir espacios para dialogar y reflexionar de forma colectiva sobre la Prevención del Suicidio, con preguntas y frases detonadoras sobre 3 temáticas:

- A. Identificar estrategias para promover el cuidado de la salud mental en el entorno escolar
- B. Identificar acciones de prevención de la conducta suicida (individual)
- C. Identificar acciones de prevención de la conducta suicida (en comunidad)

Las preguntas generadoras que se proponen, nos permitirán reconocer ideas relacionadas con la conducta suicida, los factores de riesgo, e identificar las herramientas de autocuidado que tienen las personas en la comunidad para cuidar su salud mental. Con las preguntas se permite la reflexión individual y colectiva de los temas antes mencionados.

De esta forma podremos conocer la perspectiva de la comunidad educativa con respecto al suicidio, lo que saben del tema, algunas herramientas con las que cuentan las y los estudiantes para el cuidado individual y de su salud, asimismo tener las pautas para implementar acciones significativas para la prevención.

La presente guía surge con la intención de acompañar a los equipos en territorio en la implementación de la herramienta Tendederos o Espacios Reflexivos, de modo que activen este espacio de diálogo.





SALUD
SECRETARÍA DE SALUD



CONASAMA
COMISIÓN NACIONAL DE SALUD MENTAL
Y ADICCIONES



EDUCACIÓN
SECRETARÍA DE EDUCACIÓN PÚBLICA

Es recomendable que el personal de apoyo a cargo de la actividad se familiarice con la información más actualizada sobre el tema. Un recurso útil para estudiar sobre este tema es el “Cuadernillo Básico para la Prevención del Suicidio” publicado por el Programa Nacional para la Prevención del Suicidio (PRONAPS) en 2023.

<https://www.gob.mx/conasama/documentos/cuadernillo-basico-para-la-prevencion-del-suicidio>



2. METODOLOGÍA

Los Tendederos o Espacios Reflexivos son una herramienta participativa, cuyo objetivo es promover espacios de expresión abiertos y seguros, tanto físicos como simbólicos, para el intercambio de ideas, opiniones y emociones sobre distintos temas que pueden ser sensibles en ciertas comunidades.

Esta herramienta se activa planteando frases o preguntas generadoras que inviten a las personas que integran una comunidad a la reflexión y a expresarse sobre un tema de forma anónima haciendo uso de tarjetas y marcadores.

Los Centros Comunitarios de Salud Mental y Adicciones pueden fungir como acompañantes de estas actividades cuando sea viable. Para contactarlos, busque a los Servicios Públicos de Salud Mental y Adicciones del su Estado o llame al 800 911 2000 para más orientación.

Objetivo General de la activación: Reflexionar en torno a la sensibilización sobre el suicidio, su prevención, referencia oportuna y herramientas para fortalecer las comunidades escolares.

Objetivos específicos:

- Identificar en la comunidad escolar los factores de protección y de riesgo de la conducta suicida.
- Identificar las creencias en torno a la conducta suicida.
- Identificar estrategias para prevenir el suicidio.
- Conocer las señales de riesgo.

Esta actividad está sugerida para alumnado de nivel secundaria, media superior y superior.



SALUD
SECRETARÍA DE SALUD



CONASAMA
COMISIÓN NACIONAL DE SALUD MENTAL
Y ADICCIONES



EDUCACIÓN
SECRETARÍA DE EDUCACIÓN PÚBLICA

Se sugiere llevar a cabo esta activación de la siguiente forma:

- Conformar grupos mínimo de 10 y máximo de 25 jóvenes.
- Disponer 3 personas del cuerpo docente o administrativo para que participen como personal de apoyo y facilitadores de la actividad para cada grupo en turno de participación.

Se pueden generar cuantos grupos considere el plantel escolar, y éstos participarán de forma individual o simultánea, según la logística planeada por la persona que coordina la activación, considerando que:

- Se permita conservar el orden a cargo del personal responsable de facilitar la actividad.
- Se cuente con el suficiente personal de apoyo para cada grupo de participantes, es decir que estén disponibles 3 personas del cuerpo docente o administrativo para cada grupo de máximo 25 jóvenes.

Cuando el grupo es de 25 personas, la actividad se lleva alrededor de 45 minutos en implementarse.



3. PREPARACIÓN

1 Condiciones del lugar

Los espacios o tendaderos de reflexión deben realizarse idealmente dentro del plantel escolar, pues deben ser lugares seguros, que no tengan riesgos medioambientales o sociales, los cuales puedan poner en peligro la integridad de las personas que participan. En algunas ocasiones puede elegirse la explanada de un parque o algún otro lugar público, siempre y cuando se puedan garantizar las medidas de seguridad.

Tomar en cuenta para la implementación el tiempo, es decir, los horarios de actividades laborales y escolares, para que se pueda asignar suficiente tiempo a la reflexión. Es posible que una vez terminada la actividad, el espacio, tendadero o pared con las reflexiones se puedan quedar montadas por algunos días para ser visitadas por otras personas.

Recomendaciones de seguridad (especialmente cuando la actividad se organiza fuera).

- Porta siempre una identificación oficial.
- Evita usar gafas oscuras durante la implementación de la actividad.
- Mantente siempre en grupo o mínimo en parejas, para poder atender cualquier eventualidad y poder suplirse si alguien tiene que ir al baño.
- Informa siempre al equipo sobre tu ubicación, incluso si solo vas al baño o a la tienda.
- Ten a la mano números de emergencia en caso de alguna eventualidad (policía, bomberos, ambulancia).





- Procura tener crédito en el celular o tener un teléfono público cercano para comunicarse en caso de emergencia. Prevé tener batería suficiente en el teléfono para poder llamar.
- Procura finalizar la actividad antes del anochecer para garantizar seguridad, visibilidad y un mejor manejo del tiempo.
- Evita distracciones mientras estés facilitando la actividad, como ver vídeos en el celular o chatear.

2 Lista de materiales

Los materiales requeridos para la implementación de espacios o tendedores de reflexión son:

- Tarjetas de cartulina, hojas de reuso o cuadros de papel Kraft.
- Plumas, marcadores, plumones, colores o crayolas.
- Pinzas de ropa o engrapadora, (en caso de utilizar tendadero)
- Cinta adhesiva
- Mecate o cuerda. (En caso de utilizar tendadero)
- Directorio de apoyo a la salud mental (disponible en <https://www.gob.mx/salud/acciones-y-programas/directorio-de-unidades-de-salud-mental>)

La cantidad de material que se requiere depende del número de personas esperadas; es necesario adecuarlos a las necesidades y al contexto.

Es importante preparar de antemano los números telefónicos de apoyo para elaborar un Directorio local de profesionales de la salud mental que puedan dar la atención a quienes lo requieran. La línea de la vida 800 911 2000 y el Consejo Ciudadano 55 5533 5533 son recursos útiles para dar atención, consejería y referencia a los servicios más cercanos.

3 Preparación de las tarjetas



Esta herramienta plantea frases o preguntas generadoras que invitan a la reflexión y expresión sobre algún tema, de forma anónima y haciendo uso de tarjetas y marcadores.

Las tarjetas pueden ser de diferentes tamaños y se sugiere que al menos tengan el de una hoja tamaño carta para que sea suficiente espacio para escribir y que sea legible para otros que visiten la actividad.

Las tarjetas resultantes son colocadas en un tendedero (hecho con mecate), pared o algún otro espacio donde se puedan pegar y puedan ser leídas por todos aquellos que decidan participar del ejercicio.

Indicaciones para tarjetas con frases y preguntas generadoras:

Antes de activar el tendedero o espacio reflexivo, las frases generadoras deberán estar impresas o escritas en las tarjetas, con letra de buen tamaño, teniendo cuidado con la ortografía y con un número de folio por cada grupo de tarjetas, con suficiente espacio para escribir la respuesta.

Cada participante recibirá un paquete de 3 tarjetas que corresponderán a cada una de las 3 temáticas señaladas. Se tendrá que elegir entre las diferentes frases/preguntas generadoras de cada temática para preparar las tarjetas. Ejemplo:

Lo que ayuda a prevenir el suicidio es ...

Temática A. Identificar estrategias para promover el cuidado de la salud mental en el entorno escolar.

Preguntas y frases detonadoras:

A1. Cuando tengo un problema lo platico con: (Menciona con quién lo hablarías, mamá, papá, hermanos, amigos, etc.)

A2. Para cuidar mi bienestar emocional, yo lo que hago es:
(Menciona cómo cuidas tu bienestar **emocional**)

A3. Hay situaciones en las que sé que puedo pedir ayuda, como cuando... (Menciona situaciones o problemas en los que pedirías ayuda)

A4. A mí me sirve para dejar de sentirme triste...

A5. Lo que me ayuda a sentirme feliz es...

Temática B. Identificar acciones de prevención de la conducta suicida (individual)

Preguntas y frases detonadoras:

B1. Si yo quisiera hablar sobre suicidio lo hablaría con... (Menciona con qué personas lo hablarías)

B2. Cuando una persona está deprimida, yo me puedo dar cuenta por... (Menciona cómo te das cuenta de que una persona se siente deprimida)

B3. Si alguien está en riesgo de suicidio, podría solicitar ayuda en/con:

B4. Puede ayudar a no hacerse daño... (Menciona qué alternativas hay para no hacerse daño)

B5. El suicidio de una persona afecta a... (Menciona a quienes afecta)

Temática C. Identificar acciones de prevención de la conducta suicida (en comunidad)

Preguntas y frases detonadoras:

C1. Si conociera a alguien con pensamientos de suicidio, yo le diría... (Menciona tal cual qué le dirías)

C2. Si sospechara que uno de mis seres queridos piensa en suicidio, yo sentiría/pensaría:

C3. Si un ser querido tiene pensamientos suicidas ¿cómo crees que le podrías ayudar? Yo podría...



Ejemplos de paquete de fichas:

Para cuidar mi bienestar emocional, yo lo que hago es:

Si yo quisiera hablar sobre suicidio lo hablaría con... (Menciona con qué personas lo hablarías)

Cuando una persona está deprimida, yo me puedo dar cuenta por... (Menciona cómo te das cuenta de que una persona se siente deprimida)



4. IMPLEMENTACIÓN DE LA ESTRATEGIA

Instrucciones para la implementación:

Se sugiere leer o decir en sus propias palabras las instrucciones:

“Buenos días/tardes, me presento, somos _____ y trabajamos en _____.

Hoy les invitamos a realizar una actividad que se llama “Espacios/ Tendederos Reflexivos”, en la que podrán compartir sus opiniones y puntos de vista de ciertos temas, relacionados con la Semana Nacional de Prevención del Suicidio 2024. Nos interesa saber cómo piensan sobre este tema, y reflexionar sobre cuáles son las mejores estrategias para prevenir el suicidio en nuestra comunidad escolar.

Les proporcionaremos una serie de tarjetas con ciertas frases/preguntas, las que tendrán que responder individualmente.

Respondan con honestidad de acuerdo con su forma de sentir y de pensar, tengan en cuenta que no hay una respuesta correcta o incorrecta, lo importante en esta actividad es que podamos reflexionar y compartir con los demás.

Pueden escribir su forma de pensar con confianza, su participación es de manera anónima, no se les pedirá que anoten su nombre ni nada que les comprometa.

Una vez que tengan hayan escrito eso, les pediremos que lean la frase o la pregunta y se tomen un momento para reflexionar su respuesta. Por ejemplo, en unas de las tarjetas dice así “me ayuda a sentirme feliz...” Entonces, me detengo unos momentos para pensar bien mi respuesta, analizo qué cosas me ayudan a sentirme más feliz, y respondo entonces “me hace feliz escuchar música y pasar tiempo con mis amigos”.

Es solamente un ejemplo, cada uno de ustedes sabe qué les hace felices, y qué es lo que responderías en las preguntas, lo que les recomendamos es reflexionar sobre cada una de las tarjetas y no apresurarse, cuiden el espacio de la tarjeta para que puedan escribir todo lo que consideren necesario.

La idea es que, al acabar de escribir sus respuestas, se acerquen al tendedero/muro y coloquen sus tarjetas, de tal manera que todos y todas podamos leer lo que las demás personas piensan, que podamos conocer otras maneras de pensar y continuemos la reflexión aún después.

Estamos aquí para resolver cualquier duda o inconformidad que pudieran tener, pueden hablar con toda confianza”.

Recomendaciones generales para la implementación:

Cuidado general: acudir con ropa cómoda, autocuidado relacionado al sueño, descanso y alimentación.

Tomar en cuenta que los cuidados emocionales para las personas que realizan la actividad son importantes. Ser parte de una actividad donde las personas participantes expresan sus pensamientos, ideas, emociones y sentimientos puede llegar a ser abrumador:

- Es importante procurar que la persona facilitadora no haya pasado recientemente por un proceso emocional complicado.
- Es importante tener respeto por las diferencias de opinión y puntos de vista. Si una de las personas participantes no quisiera contribuir a la actividad, se respeta su decisión, considerando que en algunos casos podría representar el suicidio un tema muy sensible.
- Evita hacer juicios de valor (por ejemplo, juzgar o señalar como mala a una persona por su forma de participación en la actividad).
- Evita tomar personal comentarios o actitudes de las personas que participan.
- Puede darse el caso de que una persona facilitadora pueda entrar también en una crisis emocional, por lo que se requerirá del apoyo de los y las demás integrantes del equipo, así como de los números para acercarle apoyo profesional.
- Cuida el manejo de tus emociones para evitar dar respuestas motivadas por el enojo, provocación, miedo, etc.
- Si es necesario puedes alejarte un par de minutos para tomar aire y beber agua, y posteriormente regresar a la facilitación de la herramienta.



5. CIERRE DE LA ACTIVIDAD

Se deberá seleccionar un grupo de al menos 2 personas observadoras para que puedan estar al tanto de lo que se haya registrado en las tarjetas (respetando el anonimato de las/os participantes). Estas personas pueden ser docentes, administrativos o directivos que estén a cargo de la coordinación de la actividad, y es fundamental que revisen cuidadosamente el “Cuadernillo Básico para la Prevención del Suicidio” publicado por el PRONAPS, disponible en <https://www.gob.mx/conasama/documentos/cuadernillo-basico-para-la-prevencion-del-suicidio>

Al final de la actividad, las personas observadoras se juntarán a reflexionar sobre lo que les ha llamado más la atención de las frases compartidas en el tendedero o muro.

Finalmente, recordando que el lema de la conmemoración de este día es “Hablemos de suicidio. Cambiemos la Narrativa”, elaborarán un breve escrito a modo de “*conclusiones de la actividad*” donde plasmarán la nueva narrativa que surge en el plantel escolar para la prevención del suicidio. Esta nueva narrativa la podrás compartir con tu plantel escolar y con nosotros a través del reporte de tu actividad.

6. REPORTE DE LA ACTIVIDAD

Al finalizar las actividades, por favor compártenos la participación de tu plantel escolar a través de un breve reporte en este link:

<https://forms.gle/DF4BLAot9oSptCmj9> **¡Gracias!**