



PROTOCOLO DE ACTUACIÓN “DOMINGO HERRERA RIVERA”



Actualización 2023



“LICEO DOMINGO HERRERA RIVERA”

PROTOCOLO DE ACTUACIÓN FRENTE A EMERGENCIAS PSICOLÓGICAS.

Actualización 2023

Dirección de Educación
Corporación Municipal de Desarrollo Social Antofagasta

ÍNDICE

EQUIPO A CARGO	2
1. PRESENTACIÓN DEL PROTOCOLO DE ACTUACIÓN FRENTE A SITUACIONES DE URGENCIAS PSICOLÓGICAS.	3
Objetivo	3
Normativas Involucradas.....	4
2. ESTRATEGIAS DE PREVENCIÓN EN EMERGENCIAS PSICOLÓGICAS.....	4
3. DISPOSICIONES GENERALES	5
4. PROTOCOLO DE ACTUACIÓN ANTE CRISIS SUICIDAS Y AUTOLESIONES	6
IDEACIÓN SUICIDA.....	6
INTENTO SUICIDA EN EL ESTABLECIMIENTO.....	8
SEGUIMIENTO.....	8
SUICIDIO CONSUMADO DENTRO DE LA UNIDAD EDUCATIVA.....	9
SUICIDIO CONSUMADO FUERA DE LA UNIDAD EDUCATIVA.....	10
ABORDAJE DE OTRAS SITUACIONES RELACIONADAS CON CRISIS SUICIDA	12
AUTOLESIONES (CUTTING):	13
PROTOCOLO DE ACTUACIÓN FRENTE A SITUACIONES DE ATAQUES DE PÁNICO, CRISIS EMOCIONAL Y EVENTOS TRAUMÁTICOS RECIENTES	14
MEDIDAS DE RESGUARDO Y SUGERENCIAS	14

EQUIPO A CARGO

CARGO	NOMBRE	CONTACTO
Directora	Raquel Cea	raquelcear@liceodomingoherrerarivera.cl
Asistente social	Verónica León	veronicleonl@liceodomingoherrerarivera.cl

1. PRESENTACIÓN DEL PROTOCOLO DE ACTUACIÓN FRENTE A SITUACIONES DE URGENCIAS PSICOLÓGICAS.

Objetivo

El objetivo principal del protocolo de urgencia psicológica es proporcionar una guía clara y estructurada de cómo abordar y responder de manera eficiente a situaciones de crisis o emergencia en el ámbito de la salud mental. Algunos de los objetivos específicos de un protocolo de urgencia psicológica son los siguientes:

1. Brindar atención inmediata: El protocolo tiene como objetivo garantizar que las personas que se encuentran en crisis psicológica reciban apoyo y atención inmediata. Esto implica una respuesta rápida y efectiva para proteger su seguridad y bienestar emocional.
2. Minimizar riesgos y daños: El protocolo busca reducir el riesgo de daño físico o emocional para la persona en crisis y para quienes la rodean. Esto implica tomar medidas para identificar y abordar cualquier situación de riesgo o amenaza inmediata.
3. Establecer una estructura de respuesta: El protocolo establece el marco y la estructura para proporcionar una respuesta organizada y coordinada ante situaciones de urgencia psicológica. Define los roles y responsabilidades de los distintos actores involucrados, así como los pasos específicos a seguir en cada caso.
4. Promover la seguridad y el bienestar: El protocolo tiene como objetivo central garantizar la seguridad y el bienestar emocional de la persona en crisis. Esto implica brindar un entorno de apoyo y contención, así como facilitar el acceso a recursos y servicios de salud mental adecuados.
5. Facilitar la comunicación y coordinación: El protocolo busca establecer canales de comunicación claros y eficientes entre los diferentes miembros del equipo de respuesta en crisis, así como con otros profesionales y servicios externos necesarios para brindar la atención adecuada.

6. Facilitar la derivación oportuna: El objetivo es asegurar que las personas en crisis que requieran una intervención más especializada sean derivadas de manera oportuna a profesionales de salud mental capacitados, para una evaluación y tratamiento adecuados.

Normativas Involucradas

- Constitución Política de la República de Chile.
- Convención Internacional de los Derechos de los Niños, Niñas y Adolescentes.
- Ley N° 20.370 General de Educación.
- Ley N° 20.248 De la Subvención Escolar Preferencial.
- Ley N° 20.536 Sobre Violencia Escolar.
- Ley N° 20.422 Igualdad de Oportunidades para Personas con Discapacidad.
- Ley N° 20.609 Sobre la No Discriminación.

2. ESTRATEGIAS DE PREVENCIÓN EN EMERGENCIAS PSICOLÓGICAS

El establecimiento educacional debe incluir medidas preventivas que permitan mitigar los riesgos y promover un entorno seguro y saludable.

1. Promoción de un ambiente emocionalmente seguro: Fomenta una cultura escolar basada en el respeto, la empatía y la inclusión. Educa a estudiantes, docentes y personal administrativo sobre el impacto del bullying, el acoso y la discriminación, y promueve acciones para prevenir estos comportamientos.
2. Implementación de programas de bienestar emocional: Integra programas y actividades que promuevan el bienestar emocional y psicológico de los estudiantes. Esto puede incluir actividades de promoción de la salud mental, talleres de habilidades socioemocionales y desarrollo de resiliencia.
3. Capacitación del personal: Brinda capacitación regular al personal educativo sobre identificación temprana de señales de problemas emocionales y de salud mental en los estudiantes. Proporciona herramientas para el manejo de situaciones de crisis y la derivación oportuna y adecuada a profesionales de salud mental.
4. Establecimiento de un equipo de intervención en crisis: Designa un equipo capacitado y multidisciplinario encargado de responder a situaciones de urgencia psicológica. Este equipo debe contar con la capacidad para ofrecer apoyo inicial, evaluar la situación y coordinar las acciones según el protocolo establecido.

5. Comunicación efectiva con padres, madres y tutores: Establece canales de comunicación abiertos y efectivos con los padres, madres y tutores, para poder compartir información relevante sobre el bienestar emocional de los estudiantes. También proporciona recursos y orientación sobre cómo pueden apoyar a sus hijos/as en casa.
6. Monitoreo y seguimiento continuo: Realiza evaluaciones periódicas de la salud mental y el bienestar emocional de los estudiantes. Esto puede ser a través de cuestionarios, encuestas u observación activa. El monitoreo constante permitirá detectar tempranamente situaciones de riesgo y brindar el apoyo necesario.
7. Creación de un plan de intervención: Desarrolla un plan de intervención que detalle los pasos a seguir en caso de situaciones de urgencia psicológica. Esto incluye la activación del equipo de intervención, la notificación a las autoridades correspondientes y la derivación oportuna a profesionales de salud mental.

Estas acciones deben estar incluidas en el PME y calendario anual de la unidad educativa, impartidas desde el departamento de Orientación, con apoyo directo del Equipo Psicosocial y Convivencia Escolar. Para su realización también se pueden coordinar talleres con la red externa, como Habilidades para la Vida, Mejor Niñez y otros.

3. DISPOSICIONES GENERALES

Este protocolo es una guía sobre cómo abordar la ideación, planificación e intentos suicidas en el contexto escolar, cada caso es único y debe ser visualizado en su particularidad. Es importante considerar que, en nuestra comunidad educativa, todas las expresiones, que tengan como objetivo atentar contra la propia vida serán consideradas como graves y serán abordadas con indicaciones que se presentan a continuación.

Una urgencia psicológica se define como una situación en la cual una persona experimenta una crisis emocional o mental intensa que requiere atención inmediata. Estas situaciones se caracterizan por un deterioro significativo de la salud mental de la persona, la presencia de un riesgo inmediato para su seguridad o la seguridad de otros, o la incapacidad para funcionar en su entorno de manera adecuada.

Algunos ejemplos comunes de urgencias psicológicas pueden incluir

1. **Crisis suicida:** Cuando una persona tiene pensamientos, ideación o intentos suicidas, es considerada una urgencia psicológica debido al alto nivel de riesgo que representa.

2. **Ataques de pánico o ansiedad aguda:** Cuando una persona sufre un ataque de pánico severo, una crisis de ansiedad grave o una situación de agitación extrema, puede requerir atención inmediata para proporcionarle apoyo y alivio.
3. **Traumas o eventos traumáticos recientes:** Si una persona ha sido testigo o ha experimentado un evento traumático recientemente, puede requerir una intervención inmediata para manejar los síntomas emocionales y psicológicos asociados con esa experiencia.
4. **Crisis emocionales severas:** Esto puede incluir situaciones en las que una persona se encuentra en un estado de desesperación, desesperanza, depresión intensa o estados de ánimo muy fluctuantes que afectan negativamente su capacidad para funcionar adecuadamente.

Cuando se presenta una urgencia psicológica, es importante ofrecer apoyo inmediato y adecuado, que puede incluir la intervención de profesionales de la salud mental, la derivación a servicios de emergencia o la activación de un protocolo de respuesta en crisis establecido previamente.

4. PROTOCOLO DE ACTUACIÓN ANTE CRISIS SUICIDAS Y AUTOLESIONES

Consideraciones importantes en cualquier caso de ideación, autoflagelación e intento suicida:

- No abordar a estudiante afectado de manera grupal.
- Estar siempre alerta, aunque sea un comentario que parezca no tener mayor relevancia.
- Tener máxima discreción y confidencialidad, con la finalidad de no exponer a estudiante con sus pares.
- Mantener una actitud serena, receptiva y acorde por parte del adulto.

IDEACIÓN SUICIDA

Descripción: Pensamiento acerca de la voluntad de quitarse la vida, con o sin planificación o método.

En el caso que algún estudiante, orientador, inspector, docente, asistente de la educación, especialista PIE y/u otros, reciba información y/o visualice alguna señal donde estudiante verbalice y/o manifieste la intención de quitarse la vida, deberá realizar el siguiente procedimiento:

1. Mantener la calma, mostrar una actitud de acogida, no alarmarse, mantener un lenguaje corporal y verbal de tranquilidad.

- a) Agradecer la confianza a estudiante y saber si ha hablado con alguien más sobre el tema.
 - b) Dar a conocer a estudiante la necesidad de pedir ayuda a un profesional. Hay que indicar que se realizará derivación al equipo psicosocial, y se informará inmediatamente a los padres, madres, tutores y/o apoderados del estudiante. **Si el/la estudiante pide que se mantenga el secreto, es necesario aclarar que esto no es posible, ya que para entregar la adecuada protección se solicitará ayuda de otros adultos.**
 - c) En este tipo de casos, es necesario escuchar y acoger al estudiante en caso se sienta mal o sienta desconfianza. Se debe reforzar que las gestiones son para su apoyo y protección.
2. La persona a quien es revelada la información deberá dar aviso al Director/a de la Unidad Educativa, paralelamente al equipo psicosocial, el cual deberá informar a los padres, madres, tutores y/o apoderados del estudiante, a su vez, a equipo supervisor del departamento psicosocial, para análisis del caso.
 3. Entrevista Psicológica al estudiante: El equipo psicosocial debe tomar el caso y realizar la aplicación de **escala columbia para evaluar la seriedad de la ideación suicida (c-ssrs)** y la derivación del caso a atenciones externas. A continuación, se describen los criterios y los procedimientos a tomar de acuerdo al nivel de seriedad de la ideación suicida:
 - a) Si el cuestionario aplicado no devela indicadores de alto riesgo en la integridad física y emocional del estudiante, se deberá realizar la derivación a Centro de Salud Familiar (CESFAM) correspondiente para atención psicológica.
 - b) En caso de que el cuestionario aplicado arroje indicadores de alto riesgo en la integridad física y emocional del estudiante, se deberá comunicar con el equipo supervisor del departamento psicosocial y así realizar análisis de caso. Cabe destacar que las situaciones de riesgo suicida deberán ser atendidas en Hospital Regional siendo relevante acompañar esta atención con el documento de escala Columbia. Al momento de derivar a atención de salud de urgencia, se solicita que exista acompañamiento al estudiante afectado por parte de un integrante del equipo psicosocial, convivencia escolar, directivo y/o profesional de la unidad educativa que designe el/la director/a, en conjunto a adulto responsable del niño, niña y/o adolescente.

INTENTO SUICIDA EN EL ESTABLECIMIENTO

Descripción: Conductas o actos que intencionalmente busca el ser humano, para causarse daño hasta alcanzar la muerte, no logrando la consumación de esta.

En caso de que un estudiante, orientador, inspectores, docentes, asistentes de la educación, especialistas PIE u otros, visualicen esta conducta en algún estudiante se deberá realizar el siguiente procedimiento:

1. Informar a Director/a de la Unidad Educativa de manera inmediata. Quien a su vez deberá solicitar apoyo y orientación técnica al Equipo Psicosocial.
2. La Unidad Educativa deberá dar aviso oportuno a los padres, madres, tutor y/o apoderado del estudiante, para que se presente en el Establecimiento Educacional.
3. Los padres, madres, tutores y/o apoderado del estudiante en acompañamiento de un integrante del equipo psicossocial, convivencia escolar, directivo y/o profesional de la unidad educativa que designe el/la director/a, deberán asistir al Hospital Regional de Antofagasta y solicitar el ingreso del estudiante de manera urgente al área de Psiquiatría.
4. Si los padres, tutor y/o apoderado no se presenta en el Establecimiento Educacional, la Unidad Educativa deberá llamar a una ambulancia (131) con la finalidad de poder trasladar al estudiante al Hospital Regional.
5. El Equipo Psicosocial deberá informar al equipo supervisor del depto. Psicosocial los hechos ocurridos.
6. Realizar intervención en curso del estudiante u otros cursos que se visualicen para sensibilizar sobre el suicidio y su prevención.
7. Preparar la vuelta a clases del estudiante (considerar las medidas de resguardo al final de este protocolo).

SEGUIMIENTO.

El área psicológica y/o el equipo psicossocial deberá realizar seguimiento al estudiante en relación con la intervención que se está realizando de manera externa, además de informar a los docentes acerca de las indicaciones recibidas.

SUICIDIO CONSUMADO DENTRO DE LA UNIDAD EDUCATIVA.

1. Director del establecimiento debe llamar a servicio de urgencia ambulancia (131) y Carabineros de Chile de forma inmediata.
2. Informar de manera paralela a los padres, tutor y/o apoderado del estudiante.
3. El director del establecimiento con el equipo directivo tiene la obligación de coordinar la activación del protocolo y convocar una primera reunión dentro de la semana de sucedido los hechos para:
 - a. Atender al equipo escolar:
 - i. informar los hechos con claridad e indicar los pasos a seguir.
 - ii. Realizar actividades de contención a la comunidad educativa, solicitar apoyo a salud y/o al equipo HPV en caso de estar interviniendo el establecimiento, detectar funcionarios con mayor afectación y derivar a servicio de salud mental (Mutual de Seguridad).
 - b. Atender estudiantes para establecer vías de comunicación y apoyo:
 - i. Generar instancias para expresar sus emociones y entregarles información sobre estrategias de cómo manejarlas.
 - ii. Informar sobre vías de apoyo y ayuda, dentro y fuera del establecimiento educacional.
 - iii. Establecer la preparación de charlas para que los docentes realicen en sus cursos.
 - iv. Considerar a los apoderados para informar y aclarar la situación, sin detallar el método o lugar de los hechos acontecidos.
 - c. Información a los medios de comunicación en caso se hagan presentes:
 - i. El establecimiento no debe iniciar contacto con los medios de comunicación.
 - ii. Solo en casos que los medios de comunicación tomen contacto con el establecimiento se deberá preparar un comunicado, en conjunto con la dirección de educación, y designar a un portavoz del establecimiento.
 - iii. Se debe advertir al equipo escolar que solo el portavoz esta autorizado para hablar con los medios.
 - iv. Aconsejar a los estudiantes evitar dar entrevistas.
 - v. El portavoz no debe dramatizar la importancia del hecho, no mencionar el método o el lugar del acto. Debe transmitir esperanza, empatía y mencionar las líneas de ayuda.

- d. Funeral y conmemoración
 - i. En caso de que la comunidad manifieste la necesidad de realizar acciones de conmemoración es fundamental que no genere riesgo de contagiar el suicidio en aquellos estudiantes de riesgo.
 - ii. Evitar memoriales, animitas o actividades que muestren al estudiante como modelo a seguir.
 - iii. Generar mensajes que sean seguros y ofrecer vías de apoyo o contención.
4. Si en el caso que la familia requiere y/o solicite algún tipo de intervención especializada, otorgar una derivación pertinente relacionada a salud mental.
 5. Si algún/os funcionario/s, se encuentra/n afectado por lo ocurrido, el/la directora/a deberá gestionar derivación a Mutual de Seguridad, con el objetivo de que este pueda recibir atención psicológica.
 6. Realizar evaluación y seguimiento a los estudiantes afectados y al curso dentro de un mes ocurrido el suicidio.

SUICIDIO CONSUMADO FUERA DE LA UNIDAD EDUCATIVA.

Cuando la Unidad Educativa toma conocimiento de los hechos ocurridos, deberá realizar el siguiente procedimiento.

1. El director tiene la obligación de activar el presente protocolo una vez tomado conocimiento de los hechos.
2. Contactarse de forma inmediata con los padres, tutor y/o apoderado del estudiante, para brindar apoyo desde la comunidad educativa con la finalidad de:
 - a. Verificar los hechos o la causa a través de información oficial del padre, madre o adulto responsable.
 - b. Si no existe claridad de lo ocurrido, la dirección debe informar que la situación esta siendo evaluada y será comunicada tan pronto se tenga información.
 - c. En caso de que la familia no quiera divulgar la causa de muerte, se debe designar a un miembro de la unidad educativa con cercanía a la familia para informar que el establecimiento cuenta con personal formado en el tema, y así poder efectuar acciones preventivas con los demás integrantes de la comunidad escolar, puesto que estas situaciones pueden generar conductas imitativas, a su vez, ofrecer ayuda y apoyo a la familia.

3. El director del establecimiento con el equipo directivo tiene la obligación de convocar una primera reunión dentro de la semana de sucedido los hechos para:
 - a. Atender al equipo escolar
 - i. informar los hechos con claridad e indicar los pasos a seguir.
 - ii. Realizar actividades de contención a la comunidad educativa, solicitar apoyo a salud y/o al equipo HPV en caso de estar interviniendo el establecimiento, detectar funcionarios con mayor afectación y derivar a servicio de salud mental (Mutual de Seguridad).
 - b. Atender estudiantes para establecer vías de comunicación y apoyo
 - i. Generar instancias para expresar sus emociones y entregarles información sobre estrategias de cómo manejarlas
 - ii. Informar sobre vías de apoyo y ayuda, dentro y fuera del establecimiento educacional.
 - iii. Establecer la preparación de charlas para que los docentes realicen en sus cursos.
 - iv. Considerar a los apoderados para informar y aclarar la situación, sin detallar el método o lugar de los hechos acontecidos.
 - c. Información a los medios de comunicación en caso se hagan presentes:
 - i. El establecimiento no debe iniciar contacto con los medios de comunicación.
 - ii. Solo en casos que los medios de comunicación tomen contacto con el establecimiento se deberá preparar un comunicado, en conjunto con la dirección de educación, y designar a un portavoz del establecimiento.
 - iii. Se debe advertir al equipo escolar que solo el portavoz está autorizado para hablar con los medios.
 - iv. Aconsejar a los estudiantes evitar dar entrevistas.
 - v. El portavoz no debe dramatizar la importancia del hecho, no mencionar el método o el lugar del acto. Debe transmitir esperanza, empatía y mencionar las líneas de ayuda
 - d. Funeral y conmemoración
 - i. En caso la comunidad manifieste la necesidad de realizar acciones de conmemoración es fundamental que no genere riesgo de contagiar el suicidio en aquellos estudiantes de riesgo
 - ii. Evitar memoriales, animitas o actividades que muestren al estudiante como modelo a seguir.
 - iii. Generar mensajes que sean seguros y ofrezcan vías de apoyo o contención.

4. Si algún/os funcionario/s, se encuentra/n afectado/s por lo ocurrido, el/la director/a deberá gestionar derivación a Mutual de Seguridad, con el objetivo de que este pueda recibir atención psicológica.
5. Generar acompañamiento al grupo familiar por parte de la Unidad Educativa, en caso de que lo requiera.
6. Si en el caso que la familia requiera y/o solicite algún tipo de intervención especializada, otorgar una derivación pertinente relacionada a salud mental.
7. Realizar evaluación y seguimiento a los estudiantes afectados y al curso dentro de un mes ocurrido el suicidio.

ABORDAJE DE OTRAS SITUACIONES RELACIONADAS CON CRISIS SUICIDA

a) Cuando el establecimiento toma conocimiento de la situación y el/la estudiante ya está en tratamiento se debe realizar el siguiente procedimiento:

1. Recepción de la información.
2. Derivación a Equipo Psicosocial.
3. Entrevista a apoderados para recabar antecedentes relevantes y/o sugerencias de médico tratante para la Unidad Educativa.

b) Cuando el grupo curso comentan el caso de un compañero/a.

1. Contener a los estudiantes, y el docente apoyado por el Equipo Psicosocial y/o equipo de convivencia escolar realizará orientación y un espacio de reflexión.
2. Visualizar al estudiante y realizar la derivación pertinente al equipo psicosocial.
3. Remitirse al punto I ideación suicida.

c) Cuando un apoderado del colegio o adulto externo de la comunidad advierte al establecimiento de una posible autoagresión, intento o ideación suicida.

1. Director/a junto al Equipo Psicosocial evaluarán el caso.
2. El/la Psicólogo/a entrevistará al estudiante según procedimiento descrito con anterioridad.

d) Cuando resulta ser una falsa alarma.

Cuando el establecimiento toma conocimiento de posible ideación, planificación o intento suicida por cualquier fuente de información:

1. Se debe derivar el caso al equipo psicosocial.
2. Si el/la estudiante niega dicha información, el área psicológica deberá citar a los padres, tutores y/o apoderado, para informar lo sucedido.
3. Equipo Psicosocial deberá comunicarse con el equipo supervisor del departamento psicosocial para analizar de caso.

AUTOLESIONES (CUTTING):

Descripción: La automutilación como estrategia de autorregulación emocional o cognitiva, motivada por una tensión psíquica intolerable.

En caso de que un estudiante, orientador, inspector, docente, asistente de la educación, especialista PIE y/u otros visualicen y/o tomen conocimiento, de algún tipo de cortes superficiales en diferentes partes del cuerpo en estudiante se deberá realizar el siguiente procedimiento.

1. Informar a Director/a de la Unidad Educativa de manera inmediata. Quien a su vez deberá solicitar apoyo y orientación técnica al Equipo Psicosocial.
2. La Unidad Educativa deberá dar aviso oportuno a los padres, tutor y/o apoderado del estudiante, para que se presente en el establecimiento Educacional.
3. El Equipo Psicosocial deberá informar al equipo supervisor del departamento Psicosocial la situación, para posterior análisis del caso.
4. Equipo psicosocial debe instruir y dar acompañamiento a los padres, tutor y/o apoderado del estudiante, para que este se dirija al Servicio de Urgencia, Centro asistencial Norte, Hospital Regional de Antofagasta y/o Centros de Salud Familiar CESFAM, según corresponda.

PROTOCOLO DE ACTUACIÓN FRENTE A SITUACIONES DE ATAQUES DE PÁNICO, CRISIS EMOCIONAL Y EVENTOS TRAUMÁTICOS RECIENTES

En caso de que un estudiante, orientador, inspector, docente, asistente de la educación, especialista PIE y/u otros visualicen y/o tomen conocimiento, de situación de ataque de pánico, crisis emocional o presenciaren algún evento traumático en algún estudiante se deberá realizar el siguiente procedimiento

1. Abordar al estudiante de forma individual, mantener la calma, mostrar una actitud de acogida, no alarmarse, mantener un lenguaje corporal y verbal de tranquilidad.
2. Acompañar al estudiante al equipo psicosocial para que pueda apoyar la contención emocional y levantar antecedentes relevantes sobre salud mental y/o para prevenir riesgo suicida y/o autolesiones.
3. En caso de que la crisis sea intensa se debe llamar a los padres o tutores del estudiante para retirarlo del establecimiento.
4. En caso la crisis sea leve se debe esperar a que guarde la calma y retornar a clases en la siguiente hora.

MEDIDAS DE RESGUARDO Y SUGERENCIAS

Cuando se abordan situaciones de crisis suicidas o emocionales, es fundamental priorizar la seguridad y el bienestar de la persona en riesgo. A continuación, se presentan algunas medidas de resguardo y sugerencias para abordar estas situaciones:

1. Toma en serio las señales de advertencia: Presta atención a cualquier señal verbal o no verbal de suicidio, como expresiones de desesperanza, deseo de morir, aislamiento social, cambios repentinos en el comportamiento o regalar posesiones personales. No asumas que la persona está buscando atención o que solo está pasando por una fase temporal.
2. Escucha activamente y muestra empatía: Brinda un espacio seguro y sin juicio para que la persona pueda expresar sus sentimientos y pensamientos. Escucha de manera activa y demuestra empatía, tratando de entender su experiencia. No intentes minimizar ni solucionar su dolor, sino muestra comprensión y apoyo.

3. Mantén la comunicación abierta: Anima a la persona a hablar abiertamente sobre lo que está sintiendo y lo que le lleva a considerar el suicidio. Haz preguntas claras y directas sobre sus intenciones suicidas, sin temor a mencionar la palabra "suicidio". Esto puede ayudarte a tener una mejor comprensión de la situación y a evaluar el nivel de riesgo.
4. Busca ayuda profesional: No intentes abordar la situación por tu cuenta. Pon en conocimiento a un profesional de la salud mental calificado o llama a una línea de ayuda de emergencia (ejemplo: 4141, línea gratuita de prevención del suicidio). Ellos tienen la experiencia y capacitación necesarias para ayudar a la persona en crisis y brindar orientación sobre los próximos pasos a seguir.
5. No dejes a la persona sola: Si la situación es aguda y existe un riesgo inmediato, asegúrate de que la persona no esté sola. Si es necesario, pide a alguien de confianza que se quede con la persona hasta que se pueda obtener ayuda profesional o llevarla a una institución médica.
6. Elimina los medios letales: Si es posible, retira cualquier objeto peligroso, como armas de fuego, medicamentos, cuerdas o herramientas filosas, que la persona pueda utilizar para hacerse daño. Esto reduce el acceso a los medios y puede ayudar a prevenir la acción impulsiva.
7. Informa a personas de confianza y redes de apoyo: Comunícate con los familiares cercanos, amigos o profesores de la persona en crisis para que estén al tanto de la situación y puedan brindar su apoyo. Es importante contar con un sistema de apoyo sólido durante esta etapa.
8. Proporciona recursos y líneas de ayuda: Ofrece a la persona en crisis información sobre líneas de ayuda de emergencia y recursos comunitarios disponibles, como organizaciones de salud mental, servicios de crisis o líneas telefónicas de apoyo (ejemplo: 4141, línea gratuita de prevención del suicidio). Anímalos a buscar ayuda adicional después de la crisis.

Estas medidas no sustituyen la ayuda de un profesional. Siempre es importante buscar el asesoramiento de un terapeuta o psicólogo para obtener una evaluación y un tratamiento adecuados.