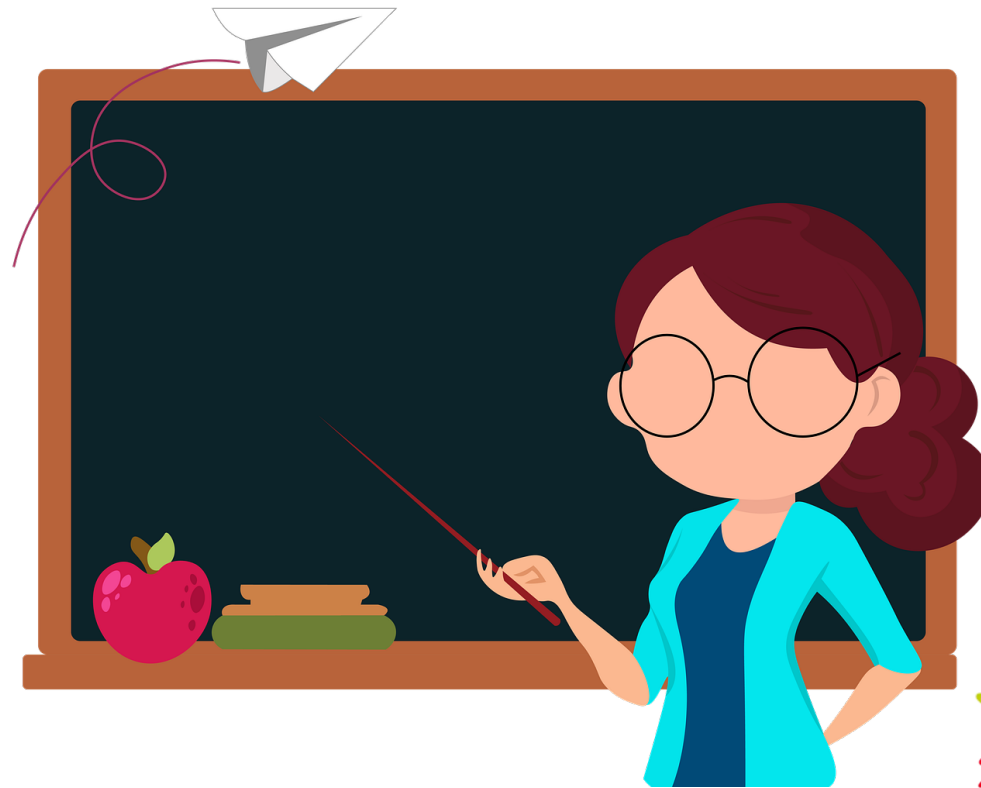


# PROGRAMA PREVENCIÓN DEL SUICIDIO EN LAS AULAS

# ÍNDICE

- ✓ Introducción
- ✓ Objetivos
- ✓ ¿Qué ofrecemos?
- ✓ Metodología
- ✓ Programa alumnado
- ✓ Programa Profesorado y AMPA



# INTRODUCCIÓN

- La Organización Mundial de la Salud (OMS) reconoce el suicidio como una prioridad de salud pública.
- En la actualidad el suicidio es la primera causa de muerte no natural, por delante de los homicidios y los conflictos bélicos juntos. Y en España, es la segunda causa de muerte no natural entre los jóvenes de entre 15 y 29 años.
- Las consecuencias asociadas a la conducta suicida tienen repercusión en distintas esferas de la vida de los jóvenes, impactando a múltiples niveles: físico, psicológico, social, académico...
- El bienestar emocional debe entenderse como un derecho para nuestros jóvenes.  
“No hay salud, sin salud mental”.

# OBJETIVOS

- Promover el desarrollo de Escuelas Saludables.
- Formar, informar, sensibilizar y concienciar a los familiares y centros educativos de la situación real sobre la conducta suicida.
- Desarrollar programas escolares de prevención, dotando al alumnado, profesorado y a los padres y madres, de las estrategias necesarias para la detección precoz de la ideación suicida.
- Fomentar una actitud activa ante la prevención del suicidio.
- Reducir, tanto el número de suicidios consumados, como las ideaciones suicidas.

# ¿QUÉ OFRECEMOS?

- ❖ Programas de psicoeducación adaptados al alumnado, según edad y necesidades, con el objetivo de desarrollar habilidades que puedan permitirles potenciar su capacidad de resolución de problemas, así como la expresión y el manejo emocional, (como factores de protección frente a la conducta suicida).
- ❖ Programas de psicoeducación, para el profesorado y para los padres y madres, enfocados en el desarrollo de estrategias destinadas a una detección eficaz de la ideación suicida, y con ello, la prevención del suicidio.

# METODOLOGÍA

## ORGANIZACIÓN GENERAL

El programa será impartido por niveles. De esta forma el contenido del mismo podrá adaptarse a la edad y necesidades del alumnado.

Con el objetivo de facilitar la asistencia, todas las sesiones se realizarán en el centro escolar. Tanto en el caso de la AMPA y de los docentes como de los alumnos y alumnas.

El programa del alumnado está formado por un total de 8 sesiones. Cada una de ellas dividida en una parte teórica y una práctica.

El programa para docentes, padres y madres está formado por 5 sesiones. Cada una de las cuales está destinada a un aspecto clave en la prevención de la conducta suicida.

# METODOLOGÍA

## ORGANIZACIÓN GENERAL

### **Alumnado**

- Sesión semanal. (Se aprovechará la hora de tutoría).
- Duración aproximada de 60 minutos.

### **Profesorado + AMPA**

- Sesión semanal/quincenal (según calendario formativo establecido por el propio centro).
- La duración aproximada de 90 minutos.

# PROGRAMA ALUMNADO





# PROGRAMA ALUMNADO

## SESIÓN 1: ROMPIENDO EL TABÚ

Mitos y realidades  
Juntos podemos prevenir el suicidio

## SESIÓN 2: CONOCIENDO NUESTRA MENTE I

Factores de Riesgo y de Protección  
Cómo nos afectan los pensamientos y emociones

## SESIÓN 3: CONOCIENDO NUESTRA MENTE II

Señales de alarma  
Expresión emocional como factor de protección

## SESIÓN 4: EL BULLYING COMO FACTOR DE RIESGO

El bullying y sus consecuencias  
Promover el papel activo del espectador como factor de protección

# PROGRAMA ALUMNADO

## **SESIÓN 5: LAS REDES SOCIALES. UNA FELICIDAD ENGAÑOSA**

Realidad vs. Redes Sociales  
El Cyberbullying y sus implicaciones en la vida de los más jóvenes

## **SESIÓN 6: LA INTELIGENCIA EMOCIONAL COMO FACTOR PROTECTOR**

¿Qué es la inteligencia emocional y para qué sirve?  
Aprendizaje de técnicas de regulación emocional como factor protector

## **SESIÓN 7: CUANDO SENTIMOS PERDIDOS**

El Duelo y las emociones que lo acompañan  
La importancia de los Rituales de Despedida

## **SESIÓN 8: MI PLAN DE SEGURIDAD**

Cada alumno y alumna creará su propio plan de seguridad personalizado

# PROGRAMA PROFESORADO Y AMPA

# PROGRAMA PROFESORADO Y AMPA

## SESIÓN 1: CONOCIENDO LA VERDAD SOBRE EL SUICIDIO

¿Se puede evitar?  
Mitos y Realidades

## SESIÓN 2: DETECCIÓN DE LA CONDUCTA SUICIDA

Factores de Riesgo y Protección  
Señales de alarma

## SESIÓN 3: PRIMEROS AUXILIOS PSICOLÓGICOS (PAP)

¿Qué son los PAP?  
Pautas de actuación ante el riesgo suicida

## SESIÓN 4: COMUNICACIÓN DE MALAS NOTICIAS

¿Cómo comunicar la muerte de un compañero al resto del aula?, y ¿a nuestros hijos e hijas?  
La importancia del ritual de despedida

# PROGRAMA PROFESORADO Y AMPA

## SESIÓN 5: EL CONOCIMIENTO COMO BASE DE LA PREVENCIÓN

Se realizará una puesta en común de todo lo trabajado hasta el momento, con el objetivo de solucionar las dudas que puedan aparecer tras la aplicación del programa.

Al finalizar se entregará un dossier con toda la información que se ha ido elaborando a lo largo del curso.



# CONTACTA CON NOSOTROS



[formacionpsicoemergenciascv@gmail.com](mailto:formacionpsicoemergenciascv@gmail.com)



[info@psicoemergenciascv.org](mailto:info@psicoemergenciascv.org)



[www.psicoemergenciascv.org](http://www.psicoemergenciascv.org)

