



ENTRE TODOS PREVENIR

ES MÁS FÁCIL

Orientación Escolar

2025

Cartilla 2



- **Uso de sustancias psicoactivas**
- **Ideación suicida**
- **Pornografía infantil**
- **Embarazo Adolescente**
- **Reclutamiento para microtráfico de sustancias adictivas.**
- **Adicción a dispositivos**



RIESGOS ACTUALES PARA NUESTROS NNA

IDEACIÓN SUICIDA



- Cambios de carácter repentinos,
- Que comience a abusar de drogas o tome riesgos excesivos
- Cambios en los patrones de sueño
- Bajo rendimiento académico
- Ausencia de actividad física
- Abandono de actividades que le resultaban placenteras
- Cambios en la alimentación
- No querer salir de su dormitorio, ni con sus amistades.
- Que verbalice abiertamente la intención de querer suicidarse.
- Que muestre interés por el tema de la muerte y explore formas de suicidio.
- Que lleve a cabo conductas de cierre: se despida de personas de su entorno, regale objetos valiosos para él o ella, etc.
- Cutting.

Señales de alerta



¿CÓMO PREVENIMOS?



En casa...

Fortalecer los canales de comunicación, dialogar implica hablar, pero más importante escuchar.

No subestimar los sentimientos, enseñar a gestionar emociones y expresar lo que se siente de forma oportuna y asertiva.



Construir un proyecto de vida, dar propósito y metas es una herramienta de prevención efectiva.

Ocupar el tiempo libre en actividades deportivas o artísticas.

Controlar la música y programas que consumen ya que muchos de ellos incitan a la ideación suicida.

Pedir ayuda profesional en caso de ser necesario.

Tener en cuenta

El consumo de sustancias y la ideación suicida están directamente relacionados.

Generar ambientes donde se fomente el respeto y la crianza positiva es fundamental para prevenir.

Capacitarse en familia sobre habilidades para la vida mejora la interacción y fortalece los lazos afectivos.

Diariamente fortalecer la autoestima, cultivar una autoimagen positiva.

Practicar la empatía y no subestimar el sentir del otro, ayuda a identificar a tiempo factores y señales de riesgo.

CUTTING



Estar alerta...



El cutting o auto
lesiones se presentan
como consecuencia
de alteraciones
emocionales.



Esta conducta
requiere
intervención
inmediata de
profesionales en
salud.



Constantemente
observe brazos, entre
pierna, cintura, entre
otros que es donde los
adolescentes suelen
lesionarse.



El porte de
cuchillas o
objetos
cortopunzantes
en maletas o ropa
es una señal clara
de alerta

MANTENERNOS INFORMADOS



1.

La ideación suicida es una realidad actual por lo tanto consultar sobre prevención, implicaciones y afectación de la salud mental es parte de la función de los cuidadores.

2.

La salud mental debe normalizarse y acudir frecuentemente a atención por psicología debe ser una prioridad, ya nuestra mente es tan activa como nuestro cuerpo y requiere cuidado y atención.

IMPORTANTE





**Muchas
Gracias**