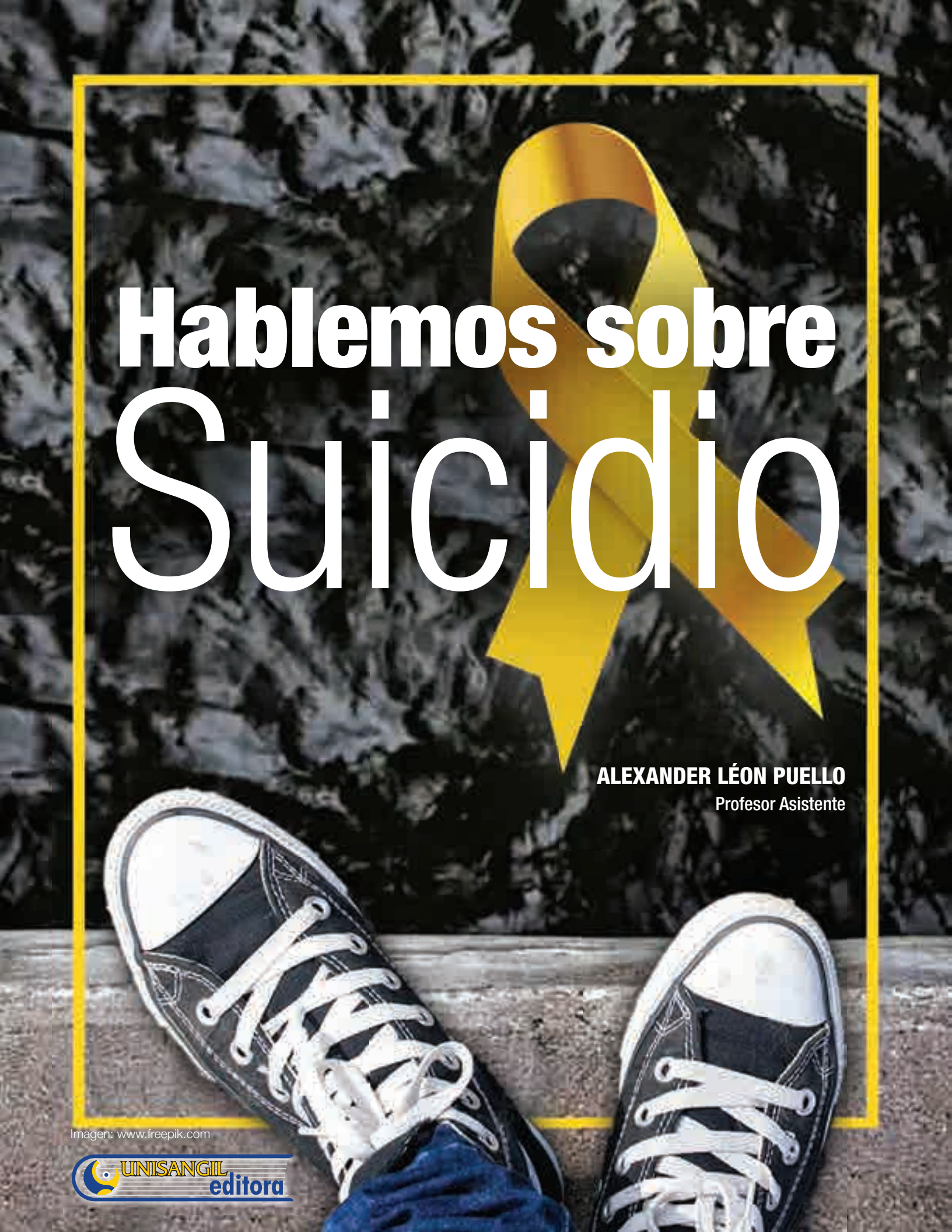




Hablemos sobre Suicidio

ALEXANDER LÉON PUELLO
Profesor Asistente

Imagen: www.freepik.com

Hablemos sobre Suicidio

ISBN: 978-958-52677-9-4

Fundación Universitaria de San Gil - UNISANGIL

www.unisangil.edu.co

Facultad de Ciencias de la Educación y de la Salud
fceducacionsalud@unisangil.edu.co

Grupo de investigación "ICES"
ices@unisangil.edu.co

Editorial: Unisangileditora
unisangileditora@unisangil.edu.co

Coordinación editorial

Departamento de Investigación UNISANGIL

Diseño y diagramación

Futura Soluciones Integrales SAS

Autores

Alexander León Puello
Investigador del Grupo de Investigación ICES,
programa de Enfermería de la Facultad de Ciencias de
la Educación y de la Salud de la Fundación Universitaria
de San Gil UNISANGIL.

Evaluable

Catalina Franco Villegas
Rafael Iván Rodríguez Suárez

Primera edición, enero de 2023
Yopal, Casanare
Km 2 vía Matepantano
Teléfonos: (608) 86341700

Esta obra es propiedad intelectual de sus autores
y los derechos de publicación han sido legalmente
transferidos a la editorial. Las opiniones expresadas
en este documento son de exclusiva responsabilidad
de los autores y no comprometen a la Fundación
Universitaria de San Gil, UNISANGIL, como tampoco
a las demás entidades que apoyaron su elaboración.

Licencia Creative Commons Attribution-NonCommercial-
NoDerivatives 4.0 International
(CC BY-NC-ND 4.0)
<https://creativecommons.org/licenses/by-nc-nd/4.0/>



Tabla de contenido

Presentación	4
Recomendaciones para el desarrollo de las actividades	5
Sesión 1... ¿Qué es el Suicidio?	6
Sesión 2... ¿Cuáles son los mitos sobre el suicidio?	11
Sesión 3... ¿Cómo saber quien esta en riesgo de suicidarse?	15
Sesión 4... ¿Qué hacer ante las conductas suicidas?	21
Sesión 5... Feria de Carteles, ¡Mensajes por la vida!	25
Bibliografía	28

Presentación

Apreciado orientador...

El suicidio es una situación lamentable y prevenible que aqueja a nuestros adolescentes, según la Organización Mundial de la Salud (OMS) mas de 700 mil personas mueren cada por suicidio, y este es la cuarta causa principal de muerte entre los 15 a 29 años (OMS, 2019). En Colombia, la muerte por lesiones autoinfligidas intencionalmente fue la tercera causa externa de muerte en 2019 con el 9,6% de todo este grupo de causas y presenta tendencia al aumento continuo desde 2013. Del total de muertes por suicidio en 2019 (2.927), el 79,9% ocurrió en hombres (INS, 2022)

El fenómeno del suicidio es prevenible, si todos estamos sensibilizados frente a su ocurrencia e identificación de niños y adolescentes que contemplan esta opción como la solución a sus problemas.

Si sabemos cuales son las señales que nos hacen sospechar que una persona tiene intención de quitarse la vida, podemos prevenirlo hablando con nuestros docentes o adultos responsables para que puedan atender a tiempo estos casos.

Por ello, esta cartilla tiene el objetivo de que se provea a la comunidad educativa toda aquella informacion que les puede servir para poder identificar situaciones de conducta suicida y podamos salvar vidas... Esperando que mediante el uso de este material puedas crear espacios de aprendizaje y sensibilización acerca del fenómeno...

Recomendaciones para el desarrollo de las actividades

Apreciado orientador...

Los talleres diseñados para la prevención del suicidio en los entornos escolares buscan generar espacios de reflexión y conocimiento que permitan combatir este flagelo, previniendo los intentos de suicidio y ofreciendo a todos la información necesaria para actuar en forma oportuna en casos que se presenten.

Ante ello, es importante garantizar que la realización de tales talleres permita la adecuada adquisición de conocimientos para acción, por ello es recomendable:

Emplear un lenguaje sencillo y comprensible que permita adquisición de conceptos.

Desarrollar las sesiones educativas en forma dinámica, de tal forma que se produzca la participación de los estudiantes.

Respetar y hacer respetar las diversas opiniones y puntos de vista de los estudiantes, fomentando un diálogo adecuado y fluido.

Siempre de una calurosa bienvenida y explique el objetivo de cada sesión, motivando a la activa participación.



SESIÓN 1...

¿Qué es el Suicidio?

Imagen: www.freepik.com

Objetivo:

Al finalizar esta primera sesión, los participantes estarán en capacidad de definir los términos relacionados con la conducta suicida y diferenciarlos.

Proponga las siguientes actividades:

Actividad 1: Presentémonos.

Materiales para emplear: Hojas de Papel y Colores.

Tiempo: 20 minutos.

Invite a desarrollar un juego de presentación llamado el Jardín de las Cualidades, así que todos los participantes deben pensar en que planta o árbol les gustaría ser y que colores tendrían, luego ellos van a dibujar en la hoja que les será entregada, colocando el nombre y una cualidad que considere les hace resaltar...

Invite a los participantes a ubicarse en círculo y cada uno se va a presentar diciendo su nombre, planta o árbol escogido y cualidad... Motíuelos a participar ¡verán que todos son un hermoso jardín de cualidades y colores!

Actividad 2: Aprendamos.

Materiales para emplear: Cartel con los conceptos relacionados con la conducta suicida.

Tiempo: 15 minutos.

Explique a los participantes los siguientes conceptos (Ding y Kennedy, 2021; Murray et al. 2021):

- **Suicidio** es el acto intencionado de quitarse la vida.
- **Comportamiento suicida**, es una serie de conductas que incluyen los pensamientos suicidas, poseer un plan o manera de hacerlo; también implica el intento suicida y el suicidio consumado.
- **Ideación o pensamientos suicidas:** implica pensar querer morirse, en quitarse la vida.
- **Plan Suicida:** es la organización por parte del individuo, sea en pensamiento o actos, sobre la forma concreta o método a emplear para acabar con su vida.
- **Intento de suicidio:** consiste en comportamientos suicidas no mortales, que puede o no llevar a la persona a morir.

¿Por qué el suicidio es un problema?

El informe sobre Mortalidad por suicidio en la Región de las Américas sobre la situación del fenómeno del suicidio entre 2015 a 2019 permite establecer que (OPS, 2022):

- Una persona muere cada 40 segundos en el mundo como resultado del suicidio.
- Por cada suicidio hay 10 a 25 intentos.
- Tercera causa de muerte en América Latina en personas de 15 a 44 años.
- Es prevenible...
- Es un problema de salud pública, de todos los ciudadanos, comunidades, gobiernos y familias.

¿Qué personas están más afectadas?

- Los casos más frecuentes ocurren en hombres (Fonseca-

Pedrero et al. 2022)

- La mayoría en edades entre 45 a 54 años, seguido de 25 a 34 años y 35 a 44 años (OPS, 2019).
- En Casanare en 2019 la mayoría fue en grupos de 20 a 29 años, seguido de 15 a 19 años y 10 a 14 años (Secretaría de Salud del Casanare, 2020).

Actividad 3: Evaluemos lo Aprendido.

Materiales para emplear: Hojas con crucigrama.

Tiempo: 25 minutos.

Invite a los participantes a armar equipos de cinco estudiantes y entregue las hojas con los crucigramas que deben resolver, dele 10 minutos... Motívelos ¡Van a jugar!



Cierre de la Sesión:

Tiempo: 5 minutos.

Para cerrar la sesión... Pídale a dos estudiantes para que den dos ideas sobre lo que aprendieron sobre el problema del suicidio y porque es importante saber sobre este...

SESIÓN 2...

¿Cuáles son los mitos sobre el suicidio?

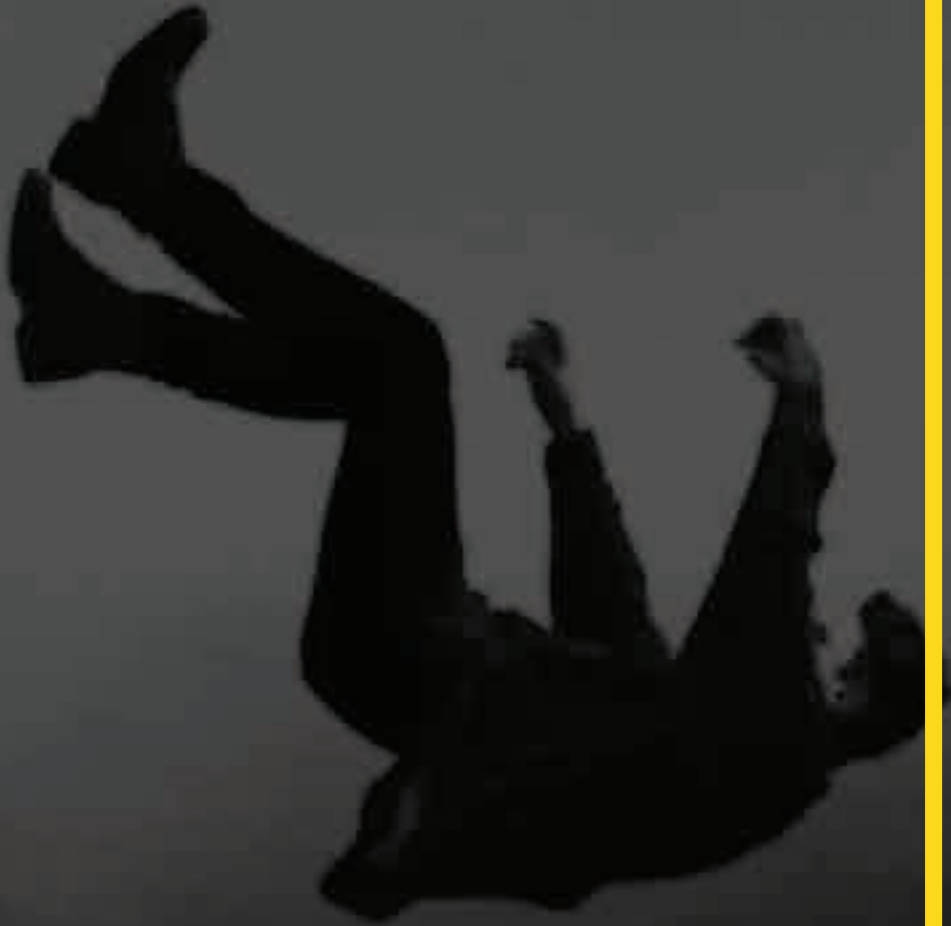


Imagen: www.freepik.com

Objetivo:

Al finalizar la segunda sesión los participantes estarán en capacidad de identificar y desmentir los mitos sobre el suicidio, para poder entender que este es un problema serio que hay que prevenir.

Invítelos a las siguientes actividades:

Actividad 1: Juguemos.

Tiempo: 20 minutos.

Indique a los participantes que van a jugar al teléfono roto, para ello todos van a colocarse en fila, luego usted le dirá al oído al estudiante al inicio de la fila un mensaje sobre el suicidio, después este se lo dirá al oído sin que los demás escuchen, al compañero que está detrás de él y así sucesivamente hasta llegar al último compañero, quien deberá decir el mensaje que escuchó y debería ser el mismo que al principio usted le dijo al primer participante...

Finalizado el juego, invite a la reflexión a través de las siguientes preguntas...

¿El ultimo compañero dijo el mensaje exactamente igual?

¿Qué nos enseña este juego?

¿Por qué está mal distorsionar la información y crear mitos que confunden a la gente?

Actividad 2: Aprendamos.

Materiales para emplear: Cartel con los mitos sobre el suicidio.

Tiempo: 15 minutos.

Antes de empezar la charla pregunte a los estudiantes... ¿Saben que es un mito?

¿Está bien creer en mitos?

Presente a los participantes los mitos mas frecuentemente asociados al suicidio que reporta la literatura (Nicholas et al. 2020; Naguy et al. 2020):

Quienes hablan de suicidio no tienen la intención de cometerlo.	FALSO	La mayoría de los suicidios suceden repentinamente, sin advertencia previa.	FALSO
La persona con ideación suicida está decidido a morir.	FALSO	Quien haya intentado suicidarse alguna vez, nunca dejará de volver a hacerlo.	FALSO.
Solo las personas con trastornos mentales intentan o logran suicidarse.	FALSO	Hablar del suicidio es una mala idea y puede interpretarse como estímulo.	FALSO

Invite a los participantes a pensar si en su comunidad o en la escuela existen otros mitos asociados al suicidio, converse con ellos sobre la veracidad de la información que manifiestan...

Actividad 3: Evaluemos lo aprendido.

Materiales para emplear: Hojas de papel y colores.

Tiempo: 20 minutos.

Entregue los materiales de trabajo a los equipos de estudiantes conformados, para que creen un graffiti con un mensaje diciendo la verdad sobre un mito que hayan escogido... recuérdelos que cada equipo deberá escoger un mito diferente. Después cada equipo presenta su graffiti al resto de compañeros y lo explica brevemente...

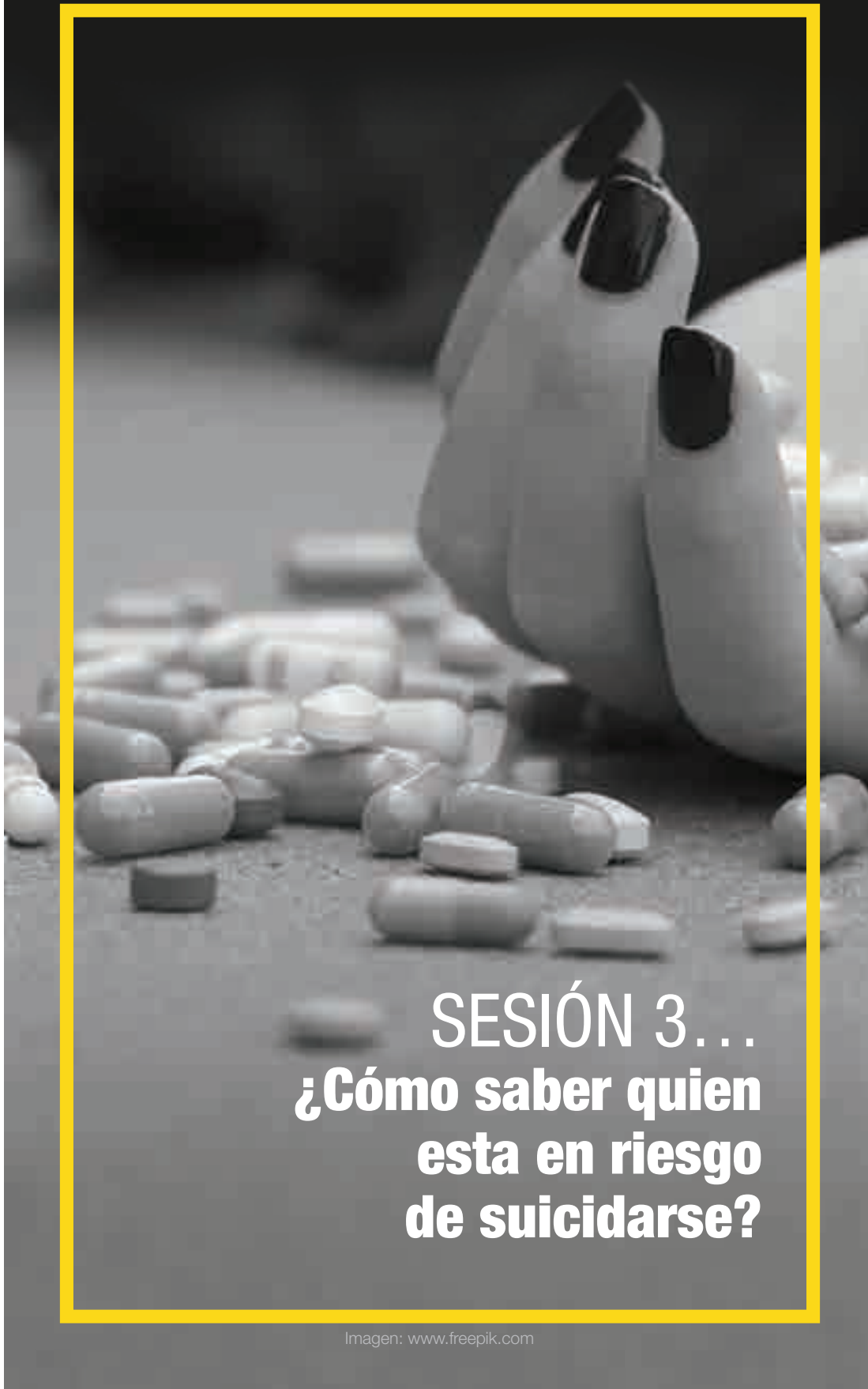


Fuente: <https://pixabay.com/jes/>

Cierre de la Sesión:

Tiempo: 5 minutos.

Para cerrar la sesión... motive a los estudiantes a pensar sobre lo importante que es decir la verdad y no creer en informaciones falsas, sobre todo de redes sociales... Pregunteles: ¿Cómo aplicamos esto a la prevención del suicidio?



SESIÓN 3...
¿Cómo saber quien
esta en riesgo
de suicidarse?

Imagen: www.freepik.com

Objetivo:

Al finalizar la segunda sesión los estudiantes estarán en capacidad de identificar los factores de riesgo y protección para el suicidio, para así poder prevenirlos riesgos y potenciar la protección.

Construya el conocimiento sobre el tema desarrollando las siguientes actividades:

Actividad 1: Juguemos.

Materiales: pañuelo.

Tiempo: 15 minutos.

Instruya a los estudiantes sobre el juego que van a desarrollar, ellos se deberán colocar en círculo, luego usted vendará los ojos de un estudiante y otro se pondrá frente a él, ambos estarán en el centro del círculo, el compañero vendado deberá adivinar de quien se trata a partir de las pistas que los demás le van a dar... Adelante, ¡estímule la dinámica!

Posterior al desarrollo de la actividad lúdica invite a reflexionar sobre lo aprendido respondiendo las siguientes preguntas:

¿Qué aprendieron con este juego? ¿Por qué es importante saber escuchar?

¿Por qué es importante saber escuchar en la prevención del suicidio?

Actividad 2: Aprendamos.

Materiales: Cartel con los factores de riesgo y protección del suicidio.

Tiempo: 15 minutos.

Antes de empezar la charla pregunte a los estudiantes...

¿El suicidio puede prevenirse? ¿Cómo creen que podría hacerse?

¿Qué personas creen están en mayor riesgo de suicidio?

Durante la charla educativa explique que las personas que experimentan las siguientes situaciones están en riesgo de suicidio (Pereira et al. 2018; Zygo et al. 2019; Becker y Correll, 2020):

- Fracaso escolar o académico.
- Acoso escolar o bullying.
- Terminar con la pareja.
- Falta de dinero, perder el trabajo.
- Abuso y Violencia intrafamiliar, falta de afecto y comunicación en la familia.
- Adicción al alcohol y otras drogas en la persona o en su núcleo familiar.
- Personas muy enfermas, con mucho dolor físico, con enfermedades como el cáncer.
- Adultos mayores, que se sienten solos y abandonados.
- Personas que tienen una mala salud física.
- Personas con trastornos mentales no tratados.
- Soledad.
- Eventos vitales estresantes.
- Antecedentes familiares de suicidio.
- Separación de los padres.
- Dificultades alrededor de la orientación sexual y temor a la reacción de los familiares y amigos.
- Personas que han tenido intentos de suicidio previos.

Las personas que experimentan las siguientes situaciones podrían estar protegidas contra el suicidio (Pereira et al. 2018):

- Apoyo familiar constante y buena comunicación entre sus miembros.
- Red de apoyo social como amigos, vecinos solidarios, compañeros de colegio que escuchan y protegen.
- Disfrutar espacios de recreación y del tiempo libre en forma sana.
- Creencias religiosas y culturales, que fomentan las relaciones sociales y fortalecen la esperanza.

Resulta importante que usted haga énfasis en explicar que no siempre las personas pueden saber cuándo un ser querido o un amigo está pensando en suicidarse, por lo que se deben identificar señales de alarma, como los siguientes (Nuguy et al. 2020):

- Hablar acerca del suicidio; por ejemplo, decir expresiones como «voy a matarme», «quisiera estar muerto» o «desearía no haber nacido»
- Obtener los medios para atentar contra la propia vida, como buscar un arma (pistolas, cuchillos) o almacenar pastillas, veneno u otro tóxico.
- No querer salir, no querer ver a los amigos y desear estar solo.
- Tener cambios de humor, como pasar de estar contento un día a estar profundamente desalentado al día siguiente
- Preocuparse por la muerte, por el hecho de morir
- Sentir desesperanza o impotencia ante una situación
- Aumentar el consumo de alcohol o de drogas
- Sufrir cambios en la rutina normal, por ejemplo, comer menos y/o dormir menos

- Hacer cosas riesgosas o autodestructivas, como consumir drogas o cortarse o quemarse la piel
- Regalar las pertenencias cuando no existen motivos lógicos para hacerlo
- Despedirse de las personas como si la despedida fuera definitiva
- Desarrollar cambios de personalidad o estar sumamente ansioso o agitado, en particular al experimentar algunos de los signos de advertencia antes indicados

Actividad 3: Apliquemos lo aprendido.

Materiales: Lectura con el caso de Pablito.

Tiempo: 25 minutos.

Oriente a los estudiantes para que formen equipos de trabajo... luego pídeles que lean atentamente la siguiente historia y respondan las preguntas al final de esta, cuentan con 15 minutos:

La historia de Pablito...

Pablito era un niño siempre triste, les contaba a sus amiguitos como sus padres siempre peleaban, incluso su papa le pegaba a su mama cuando llegaba borracho...

Pablito siempre llegaba muy triste los lunes al colegio, se encerraba en el baño a llorar, no le iba bien en los exámenes y no se podía concentrar en clase, respondiendo siempre en forma errada cuando la maestra lo llamaba al tablero o le preguntaba alguna lección...

Los compañeritos de Pablito se burlaban de él, por contestar mal frente al tablero, porque su uniforme siempre estaba sucio y olía mal, pues su mama casi no se lo lavaba...

Un día Pablito llegó al colegio con moretones en los ojos y en los brazos, estaba más triste de lo normal y lloraba, decía que se quería morir, que su vida no valía nada ... pero nadie lo escuchó...

Con base en la lectura, los estudiantes responden las siguientes preguntas de reflexión:

¿Esta Pablito en riesgo de Suicidio? ¿Por qué lo creen así?

¿Qué factores de riesgo identifican en Pablito que lo podría llevar a pensar en quitarse la vida?

¿Qué factores de protección podría tener Pablito que evitarían que cometiera suicidio?

¿Cuáles señales de alarma podría tener Pablito?

Luego de la lectura y reflexión cada equipo podrá responder una pregunta y todos aportar ideas...

Al finalizar cada equipo dirá una conclusión de lo que aprendieron en esta sesión...

Cierre de la Sesión:

Tiempo: 5 minutos.

Para cerrar la sesión... estimule a reflexionar sobre lo aprendido... así que brevemente motive a manifestar como pueden aplicar los conocimientos aprendidos en la escuela, en casa, comunidad, con sus amigos...

SESIÓN 4...

¿Qué hacer ante las conductas suicidas?



Imagen: www.freepik.com

Objetivo:

Al finalizar la sesión los estudiantes estarán en capacidad de identificar acciones para aplicar en caso de encontrarse con personas en riesgo suicida.

Proponga las siguientes actividades:

Actividad 1: Aprendamos.

Materiales para emplear: Carteles para la charla educativa.

Tiempo: 20 minutos.

Inicie la actividad haciendo a los estudiantes considerar lo siguiente: Pensemos sobre ¿qué debemos hacer en caso de enfrentarnos a una situación en la cual un compañero de escuela o amigo haya intentado suicidarse?

Si alguien ha intentado suicidarse se recomienda:

- No dejar sola a la persona.
- Eliminar todos los medios de autolesión, como, por ejemplo, objetos cortopunzantes.
- Llamar a la línea amiga o al número local de emergencias de inmediato. Informar de inmediato a un familiar o a un amigo acerca de lo que está sucediendo. Es importante que usted averigüe los números de la línea amiga vigente, u otro dato de contacto con profesionales de salud mental al servicio de la comunidad e infórmalos a los estudiantes.
- Llevar a la persona con el psicólogo escolar, docente del colegio o cualquier adulto responsable. No tratar de arreglárselas solo con la situación, buscar ayuda profesional.
- Intentar averiguar si la persona está bajo los efectos del alcohol o las drogas, o si es posible que haya tomado una sobredosis.

- Tratar de entender los motivos que originan la crisis de la persona en riesgo, informa sobre ello a las personas adultas ya mencionadas.
- No discutir con la persona sobre el suicidio, no entrar en debate sobre si es correcto o incorrecto, tampoco discutir sobre sus sentimientos.
- No juzgar.
- No poner a la persona en una situación de reto o desafío para mostrarle que es incapaz de hacerlo.
- No prometer mantener en secreto la condición de riesgo de esa persona.

Actividad 2: Apliquemos lo aprendido.

Materiales: Hojas de papel y lápices.

Tiempo: 25 minutos.

Oriente a los estudiantes sobre los pasos a seguir:

Conformar equipos de trabajos en forma equitativa, recibir las hojas de papel y lápices.

Seleccionar una de las siguientes situaciones:

Ana (15 años): su novio la dejó y está muy triste, llorosa, dice que quiere morirse porque acabó su relación. Ella dice que se va a tomar unas pastillas que tiene la mamá en su baño.

Pedro (11 años): perdió el año, teme que su padre lo castigue fuertemente porque este le había advertido que si perdía el año iba a estar muy enojado y lo castigaría. Al llegar a casa tomó el arma de su padre con la intención de dispararse.

Lucía (16 años): los compañeros de escuela se burlan de ella porque tiene sobrepeso, le ponen apodosos y la viven humillando diariamente. Dice que quiere

morirse, no quiere salir de casa.

Sergio (14 años): viene de una familia donde hay muchos conflictos, su padre los golpea a él, sus hermanos y mama. Ha planeado cortarse las venas, se lo dijo a un amigo del colegio.

Martin (15 años): está muy triste pues su madre falleció recientemente, su padre lo abandonó, no tiene amigos. Una tía lo encontró llorando en el baño con un cuchillo.

Sugiera a los estudiantes leer atentamente las situaciones, para luego reflexionar sobre estos casos y en la hoja de papel van a crear un dialogo corto en el cual actúen para ayudarles a afrontar la misma... Recomiende iniciar con la identificación de la situación según lo aprendido anteriormente, es decir, ¿se trata de ideación, plan, intento suicida? Pida que justifiquen su elección, para posteriormente crear un pequeño sociodrama sobre la forma como abordarían la situación.

El sociodrama debe tener una duración máxima de 10 minutos. Indíqueles que ¡Pueden crear varios personajes y hacerlo en forma muy dinámica!

Cierre de la Sesión:

Tiempo: 5 minutos.

Para cerrar la sesión... Induzca la delibereación sobre lo aprendido... asi que estimule a pensar en la importancia de saber que hacer en caso de enfrentarse a situaciones donde compañeros o amigos intenten suicidarse. Cada equipo debe mencionar una pequeña reflexión.



SESIÓN 5...
Feria de Carteles,
¡Mensajes por la vida!

Imagen: www.freepik.com

Objetivo:

Al finalizar la sesión los estudiantes estarán en capacidad de construir mensajes motivadores que ayuden a concientizar a toda la comunidad educativa sobre la importancia de hablar del suicidio y las formas de identificación de riesgos, personas en tal situación y alentar a todos a buscar ayuda.

A continuación, en esta sesión van a desarrolle las siguientes actividades con los estudiantes:

Actividad 1: Apliquemos lo aprendido.

Materiales para emplear: Pliegos de papel periódico, margarita u otro similar, hojas de papel bond, lápices de colores, marcadores de colores, temperas, pinceles, revistas viejas, tijeras punta roma, pegante y cinta adhesiva.

Tiempo: 40 minutos.

Pida a los participantes que:

Conformen equipos de trabajo de maximo de cinco estudiantes.

Reunirse en las mesas de trabajo y organizar todos los materiales, con ellos van a crear carteles con mensajes alusivos a la prevención del suicidio en el colegio, asi que deben diseñar mensajes muy claros y dicientes que ayuden a todos los miembros de la comunidad educativa a comprender la importancia de prevenir la situación, ofreciendo información que permita saber que hacer y como actuar para evitarla o si ya esta sucediendo actuar para salvar vidas.

Elaborar bocetos en hojas de papel bond, para saber como se armara el cartel, que mensajes inclurian, imagenes, dibujos, ect.

Es importante, antes de iniciar el trabajo, que enfatice las siguientes recomendaciones para apoyar a personas en alto riesgo de suicidio, pues les van a ayudar a enfocar sus mensajes por la vida:

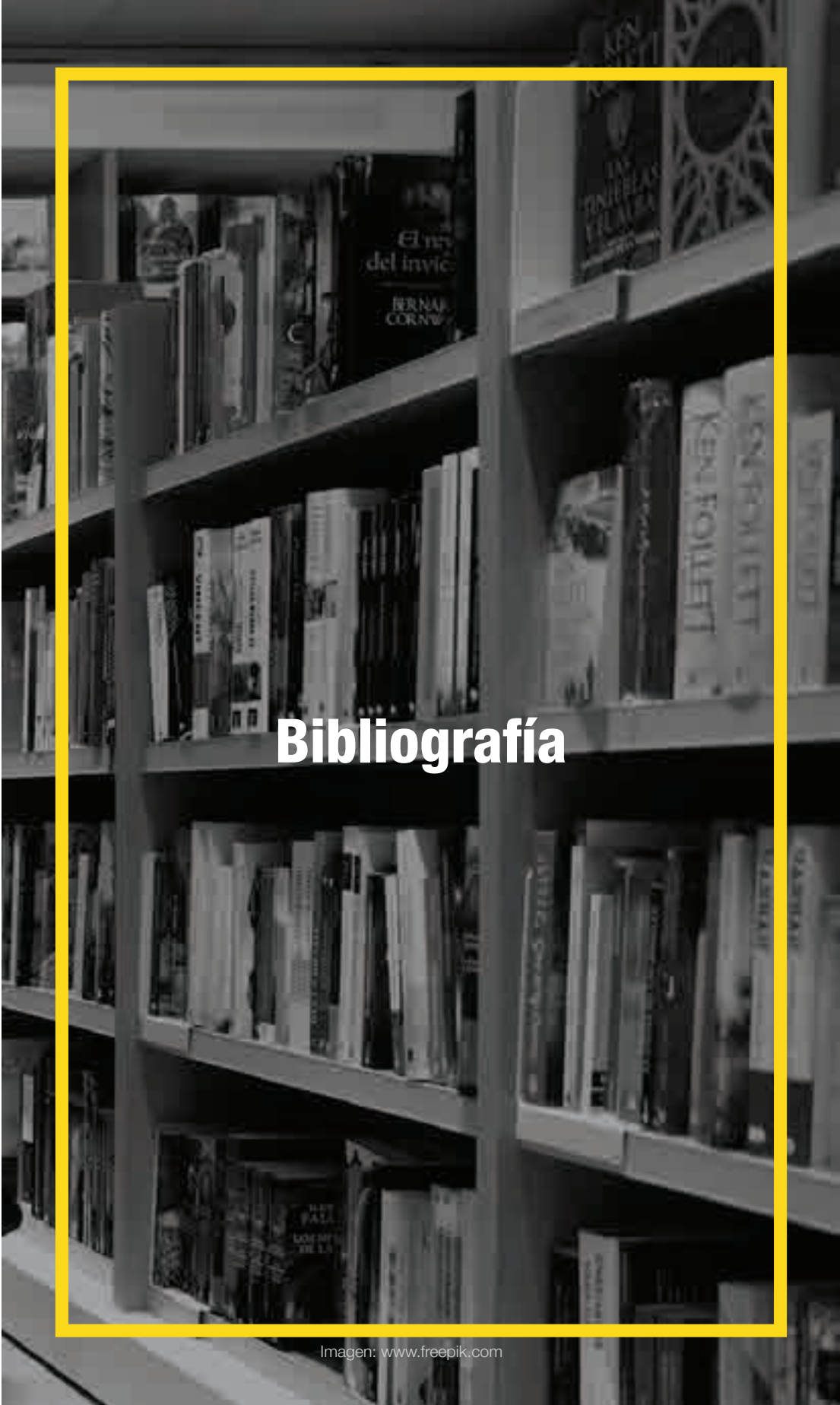
- Alentar a la persona a que llame a la línea amiga, por ello debe averiguar la misma y comunicarla a los estudiantes.
- Alentar a la persona a buscar tratamiento, notificar a un adulto responsable, como un docente o coordinador.
- Ofrecer a la persona a ayudarla a buscar asistencia y apoyo.
- Fomentar en la persona a comunicarse contigo u otra persona de confianza.
- Ser respetuoso y reconocer los sentimientos de la persona.
- Nunca decir a alguien, «hay cosas peores» o «tienes muchas razones por las que vivir». En su lugar, hacer preguntas como, «¿qué te hace sentir tan mal?», «¿qué te haría sentir mejor?» o «¿cómo puedo ayudarte?».

¡Ahora sí!, invita a los estudiantes a aplicar toda la creatividad para que diseñen carteles que puedan pegar en las paredes del colegio, ¡para que todos los que los lean puedan aprender, aplicar y emplear los mensajes por la vida!

Cierre de la Sesión:

Tiempo: 15 minutos.

Para cerrar la sesión... cada equipo de trabajo va a presentar su cartel, describirá el mismo y el mensaje alusivo creado, ¡sera una bonita feria de carteles por la vida! Escogerán el lugar en el colegio donde deberán colocarlos.



Bibliografía

Imagen: www.freepik.com

- Becker, M., & Correll, C. U. (2020a). Suicidality in Childhood and Adolescence. *Deutsches Ärzteblatt international*. <https://doi.org/10.3238/arztebl.2020.0261>
- Ding, O. J., & Kennedy, G. J. (2021a). Understanding Vulnerability to Late-Life Suicide. *Current Psychiatry Reports*, 23(9). <https://doi.org/10.1007/s11920-021-01268-2>
- Fonseca-Pedrero, E., Al-Halabí, S., Pérez-Albéniz, A., & Debbané, M. (2022b). Risk and Protective Factors in Adolescent Suicidal Behaviour: A Network Analysis. *International Journal of Environmental Research and Public Health*, 19(3), 1784. <https://doi.org/10.3390/ijerph19031784>
- Instituto Nacional de Salud. (2022). Protocolo de Vigilancia de Intento de Suicidio. En Instituto Nacional de Salud. Instituto Nacional de Salud. Recuperado 30 de enero de 2023, de https://www.ins.gov.co/buscador-eventos/Lineamientos/Pro_Intento%20de%20suicidio.pdf
- Naguy, A., Elbadry, H., & Salem, H. (2020b). Suicide: A Précis! *Journal of Family Medicine and Primary Care*, 9(8), 4009. https://doi.org/10.4103/jfmpc.jfmpc_12_20
- Nicholas, A., Niederkrotenthaler, T., Reavley, N., Pirkis, J., Jorm, A., & Spittal, M. J. (2020a). Belief in suicide prevention myths and its effect on helping: a nationally representative survey of Australian adults. *BMC Psychiatry*, 20(1). <https://doi.org/10.1186/s12888-020-02715-9>
- Organización Mundial de la Salud. (2021). Suicidio en todo el mundo en 2019. En Publicaciones OMS. OMS Publications. Recuperado 30 de enero de 2023, de <https://www.who.int/publications/i/item/9789240026643>
- Organización Panamericana de la Salud. (2022a, febrero 15). *Mortalidad por suicidio en la Región de las Américas. Informe regional 2015-2019*. <https://iris.paho.org/handle/10665.2/55737>

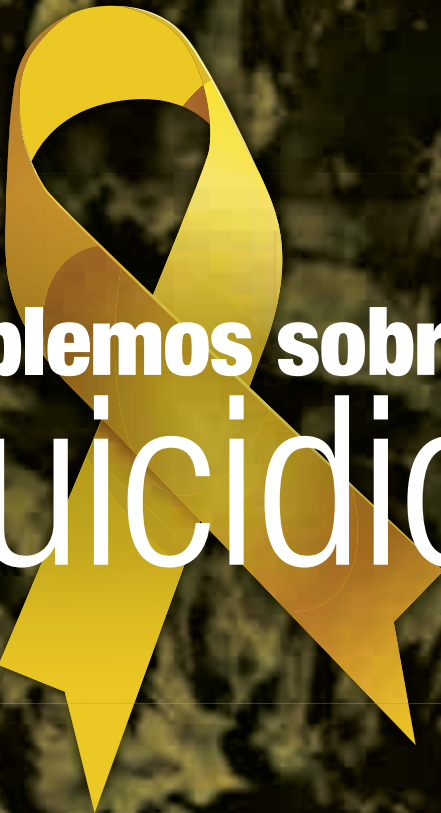
- Pereira, A. S., Willhelm, A. R., Koller, S. H., & Almeida, R. M. M. D. (2018b). Factores de risco e proteção para tentativa de suicídio na adultez emergente. *Ciência & Saúde Coletiva*, 23(11), 3767-3777. <https://doi.org/10.1590/1413-812320182311.29112016>
- Zygo, M., Pawłowska, B., Potembska, E., Dreher, P., & Kapka-Skrzypczak, L. (2019a). Prevalence and selected risk factors of suicidal ideation, suicidal tendencies and suicide attempts in young people aged 13–19 years. *Annals of Agricultural and Environmental Medicine*, 26(2), 329-336. <https://doi.org/10.26444/aaem/93817>

Créditos por las imágenes:

Stickers para actividades: <https://www.flaticon.es/>

Imágenes en el texto: <https://pixabay.com/es/>.

Imágenes portada y separadores: www.freepik.com

A yellow ribbon symbol, commonly used for suicide awareness, is positioned behind the text. The background of the entire poster is a dark, textured image of a rocky or mountainous landscape, framed by a thick yellow border.

Hablemos sobre Suicidio



UNISANGIL
SEDE YOPAL