



INSTITUTO JUAN PABLO II
Av. Sáenz Peña
576 TEL: 0381- 4205711
Instjuanpabloii@arnet.com.ar
www.instjuanpabloii.com.ar
www.instjuanpabloii.edu.ar

Materia: ATE

Profesor: Garay Manuel

Curso: 6 Año B

Fecha: 15/04/2026

T.P N°6

Tema: Prevención del suicidio. Concientización, factores de riesgo, herramientas de ayuda y redes de contención

Disparador

- ¿Qué entendemos por “salud mental”?
- ¿Por qué creen que hablar de esto puede ser difícil?

Concepto clave:

El suicidio no es una decisión aislada, sino el resultado de múltiples factores (emocionales, sociales, psicológicos).

Idea importante para remarcar:

Hablar del tema NO genera daño, al contrario, puede ayudar a prevenir.

Señales de alerta (explicarlas con ejemplos cotidianos):

- Aislamiento social repentino
- Cambios bruscos de ánimo
- Expresiones de desesperanza (“nada tiene sentido”)
- Desinterés por actividades que antes disfrutaban
- Regalar objetos importantes o despedirse

Factores de riesgo:

- Situaciones de violencia o abuso
- Problemas familiares o económicos
- Consumo problemático de sustancias
- Problemas de salud mental no atendidos

Si un compañero/a está mal:

- Escuchar sin juzgar
- No minimizar (“ya se te va a pasar”)
- Acompañar a pedir ayuda
- Contarle a un adulto de confianza

Si uno mismo no se siente bien:

- Hablar con alguien (amigo, docente, familiar)
- Buscar ayuda profesional
- Entender que pedir ayuda **no es debilidad**

Actividad:

1) En grupos pequeños, responder:

- ¿A quién acudirías si te sentís mal?
- ¿Qué le dirías a un amigo que está pasando por un momento difícil?

2) Escribir de forma anónima:

“Un mensaje que le darías a alguien que se siente solo/a”