

El Suicidio - Nivel 2

Actividades para Alumnos



¡Piénsalo!

¿Te sorprende que aproximadamente 1 de cada 15 alumnos de secundaria haya declarado haber intentado suicidarse durante el último año? ¿Cuáles crees que son los motivos que están detrás de este dato estadístico?

2. ¿Qué se puede hacer para prevenir el suicidio en adolescentes?



¡Cerebritos!

1. **Verdadero o falso:** Las autolesiones no son una señal de aviso de la ideación y conducta suicida.

2. **Pensar en la posibilidad, estar considerando o planear suicidarse se denomina:**

- a. Problemas puntuales o trauma.
- b. Depresión.
- c. Autolesiones.
- d. Ideación suicida.

3. **¿Cuál es una estrategia positiva para hacer frente a cualquier problema?**

- a. Consumir drogas o alcohol.
- b. Comer hasta hartarme.
- c. Conectar con algún ser querido.
- d. Comprar compulsivamente.



4. **Los «pensamientos negativos automáticos» (P.N.A.) contribuyen a la depresión. Darse ánimos y hablarse en positivo es una habilidad muy buena para hacerle frente a los problemas. Elige:**

- a. Aunque cometa errores, me valoran y me quieren.
- b. ¡Puedo hacerlo!
- c. ¡Me está constando, pero podré con ello!
- d. Todas las anteriores.

5. **El suicidio es la _____ causa de muerte entre adolescentes.**

- a. Primera.
- b. Segunda.
- c. Tercera.
- d. Cuarta.

1ª Actividad «¡Toma nota!»:

Diario: «El suicidio es una consecuencia permanente e irreversible para un problema temporal reversible». ¿Qué quiere decir esta frase? ¿Cómo te animas tú en los momentos difíciles? ¿Qué habilidades para hacer frente a los problemas empleas tú? Ejemplos:

- Escribir en mi Diario. (Sin preocuparse por la ortografía, la puntuación o que tenga sentido. Sólo escribir).
- Dibujar. (Sin preocuparme por el aspecto de tu dibujo ni por los errores. Sólo dibujar)
- Escuchar música relajante.
- Rezar o meditar sobre citas inspiradoras o mensajes positivos.
- Hacer algo bueno por otras personas. (Ayudar a un hermano con los deberes, jugar con mis hermanos, ayudar en casa con cualquier tarea doméstica...).
- Salir a pasear o a correr al aire libre. (Entrar en contacto con la naturaleza siempre ayuda).
- Hacer ejercicio o hacer alguna actividad física.



2ª Actividad Grupal:

Busca historias de adolescentes que superaron situaciones difíciles. Puedes buscarlas en Internet utilizando palabras clave: fortaleza, resistencia, optimismo, positivismo, amor propio, fe, esperanza, etc. Comparte la historia que más te haya gustado, en grupos pequeños. Que tu grupo elija la historia que más os haya gustado y compartidla con el resto de la clase.



3ª Actividad de Profundización:

Las personas a menudo piensan en suicidarse cuando pierden la esperanza de que su situación mejore. Toda la clase junta, haced una lluvia de ideas sobre situaciones de desesperanza. Después, imaginad que un amigo os dice que está pasando por una de esas situaciones, y que está pensando suicidarse (Nota: siempre se debe informar a un adulto de confianza). Ahora, individualmente cada alumno escribe a ese amigo una carta animándole para que tenga esperanza y piense que su situación mejorará.
