

Guía Docente: Ruta de abordaje

Guía de Primera Respuesta para Docentes en el Aula

Tu objetivo no es dar terapia, es escuchar, validar y conectar con la ayuda adecuada. Utiliza esta guía rápida para saber cómo actuar frente a una situación de crisis o riesgo en el entorno escolar.

LO QUE SÍ DEBEMOS HACER

- ✓ Escuchar activamente y sin juzgar: Permite que el estudiante hable sin interrumpirlo constantemente. Presta atención a su lenguaje corporal.
- ✓ Validar su dolor: Reconoce que su sufrimiento es real. Usa frases como: "Entiendo que esto que estás pasando es muy doloroso".
- ✓ Tomar toda amenaza en serio: Nunca asumas que "solo quiere llamar la atención". Toda expresión de deseo de morir es una señal de alerta que requiere acción.
- ✓ Preguntar directamente (si es necesario): Hablar del suicidio NO da la idea. Puedes preguntar con tacto: "Con todo esto que sientes, ¿has pensado en hacerte daño?".
- ✓ Acompañar en todo momento: Si detectas un riesgo inminente (Semáforo Rojo), no dejes al estudiante solo bajo ninguna circunstancia hasta entregarlo a la red de apoyo escolar.

LO QUE NO DEBEMOS HACER

- ✗ NO minimizar sus problemas: Evita frases automáticas como "No es para tanto", "Tienes toda la vida por delante" o "Hay gente que sufre más".
- ✗ NO prometer guardar el secreto: La vida siempre está por encima de la confidencialidad. Explícale: "Me importas tanto que no puedo guardar este secreto; necesitamos buscar ayuda juntos".
- ✗ NO dar sermones morales o religiosos: Evita juzgar la situación desde tus propias creencias; esto puede hacer que el estudiante se cierre, sienta vergüenza o culpa.
- ✗ NO retar o provocar: Jamás uses frases desafiantes como "A que no te atreves".
- ✗ NO entrar en pánico: Mantén la calma y respira. Tu tranquilidad le transmitirá seguridad y contención al estudiante en ese momento de caos.



"Frases Salvavidas" que puedes utilizar:

"No estás solo(a) en esto, vamos a buscar ayuda juntos."

"Gracias por tener el valor y la confianza de contarme esto."

"Lo que me cuentas es muy importante para mí."

