

Grado 9 - AULA

BRÚJULA PROTECCIÓN DE LA INFANCIA PROGRAMA INFANTIL



LA VIDA ES PRECIOSA
Folleto para los padres

La Vida Es Preciosa

Grado 9 - SESIÓN DE SEGUIMIENTO PARA PADRES

con niños que asistieron a la sesión parroquial/escolar.

Instrucciones para los padres

Su hijo asistió a una clase en la que se trató el delicado tema del suicidio de forma amable y positiva, en torno al lema "La vida es preciosa".

Le animamos a que, en algún momento de la próxima semana, dedique 30 minutos a hablar de este material con su hijo. Este paquete contiene información para orientar su conversación, así como una guía paso a paso con sugerencias.

Resumen de la sesión:

- El profesor introdujo que la vida es preciosa con una referencia a versículos de la Biblia: Salmo 139: 13-14 y Jeremías 29:11.
- El profesor habló de varias historias de adolescentes que atraviesan momentos difíciles en su vida.
- El profesor introduce el término suicidio y explica algunas señales de alarma que pueden percibir. Les explica cómo pueden obtener ayuda.
- Al final de la sesión, la clase lee el versículo bíblico **Salmo 139: 1-7**, seguido de una oración.

Información general para los padres:

El suicidio es una acción dirigida contra uno mismo que acaba con su vida. Una persona puede tener pensamientos suicidas, intentar suicidarse o suicidarse cuando siente un profundo dolor físico o emocional. Una persona que se plantea, intenta o lleva a cabo un suicidio no quiere necesariamente acabar con su vida, sino que quiere poner fin a sus sentimientos internos de lucha y dolor.

Información y estrategias que se enseñaron a su hijo durante la clase:

El suicidio se definió como cuando alguien "se rinde" y pone fin a su vida. Se explicó que la gente lo hace cuando pasa por un mal momento y no ve salida.

Una persona puede estar pasando por un mal momento y hacerlo sola. Incluso puede estar haciéndose daño o teniendo pensamientos suicidas, y puede que los demás no lo sepan. Es importante conocer los signos del suicidio para saber si alguien corre el riesgo de suicidarse. Si notas los signos, puedes ayudar a esa persona a obtener la ayuda y el apoyo que necesita.

- Hablar o escribir sobre el suicidio.
- Expresar ideas suicidas a través del arte.
- Comenta que la vida no tiene sentido.
- Declaraciones de sentirse atrapado o sufrir un dolor insoportable.
- Sentirse como una carga para los seres queridos.
- Quedarse solo en lugar de salir con la familia o los amigos.
- Obtener o alardear de un arma.
 - Regalar posesiones preciadas.
- Contactar con seres queridos para decir "adiós" .
- Investigar métodos para suicidarse.

Cualquier persona que presente uno o más de estos signos necesita apoyo y ayuda. Aunque no esté planeando suicidarse, estos signos indican el malestar emocional por el que está pasando una persona.

Esto es lo que puedes hacer si detectas estas señales de alarma.

¡BUSCA AYUDA!

Planear el suicidio es sólo un síntoma de muchas luchas emocionales más complicadas. Debes informar de la situación a un profesor, padre, director del colegio, sacerdote u otro adulto que pueda ayudar a la persona a superar el difícil momento.

Aunque es importante ser amable y gentil, no intentes ser el único apoyo para esa persona. Necesita una comunidad a su alrededor, e incluso puede necesitar ayuda de un profesional de la orientación psicológica.

¿Y si atravesas una situación muy difícil y tienes ganas de rendirte? ¿Qué harías?

Debes buscar ayuda y hablar con alguien de confianza.

También puedes ponerte en contacto con National Suicide Prevention Lifeline en línea o en el 1-800-273-TALK (8255) *Los estudiantes pueden haber añadido este número a su teléfono.*

Si alguna vez te encuentras con alguien que se ha autolesionado y su vida corre peligro, ¿qué debes hacer?

En primer lugar, debes llamar al 911 y, a continuación, pedir ayuda a los adultos o a cualquier persona de tu entorno.

DEBATE ENTRE PADRES E HIJOS

A continuación encontrará ideas y preguntas que le ayudarán a complementar y apoyar la conversación con su hijo:

1. Debatir sobre cómo afrontar los retos de la vida:

Di:

Hoy en clase, tu profesor ha hablado de cómo la vida puede ser un reto. Has hecho una actividad en la que has pensado cómo te sientes hoy.

¿Cómo se sintió entonces? ¿Hay algo que te gustaría compartir? ¿Cómo se siente ahora?

Ayude a su hijo a compartir abiertamente.

Veamos los escenarios que habéis debatido en clase. ¿Qué piensas al respecto? ¿Has conocido a alguien que se haya encontrado en situaciones similares?

Repasa cada uno de los escenarios de la página "escenarios" y coméntalos con tu hijo. Hable de lo que harían si ellos o sus amigos estuvieran pasando por un mal momento como ése. Recuérdales que pidan ayuda a un adulto y que no lo hagan solos.

2. Habla del Suicidio:

Tu profesor ha introducido la palabra suicidio. ¿La habías oído antes? ¿Qué opinas de ella?

Deje que su hijo explique el suicidio con sus propias palabras, y añada o aclare lo que sea necesario.

Repasemos esta lista sobre los signos del suicidio. ¿Has visto a un amigo, a un compañero de clase o a cualquier otra persona mostrar alguno de estos signos?

Repasa los signos uno por uno y tómate el tiempo necesario para hablar de ellos. También es posible que, a veces, los signos no sean reconocibles en absoluto, o que una persona sea muy buena ocultando su dolor.

Puedes añadir cosas de tu experiencia personal o de personas que hayas conocido en tu vida. (Ten cuidado de no compartir nada confidencial)

3. Habla de que la vida es preciosa:

Repasa los versículos bíblicos del libro de actividades. Habla de lo valioso que es tu hijo para Dios y para ti. Háblale de la presencia de Dios y de que tú estás a su lado para apoyarle en los momentos difíciles de la vida.

4. Termina con una oración:

Ahora es el momento de rezar y pedir la protección y la ayuda de Dios en los momentos difíciles. Reza pidiendo fuerzas para ayudar a otros que puedan estar pasando por un momento difícil. Puedes utilizar la oración del cuaderno de actividades.