



GOBIERNO DE PUERTO RICO

DEPARTAMENTO DE EDUCACIÓN
Subsecretaría para Asuntos Académicos

13 de septiembre de 2019

Subsecretario asociado, subsecretario de Administración, secretario asociado de Educación Especial, secretarios auxiliares, directores de divisiones, institutos y oficinas, gerentes y subgerentes, directores ejecutivos, directores de áreas y programas, superintendentes regionales, ayudantes especiales a cargo de los distritos escolares, superintendentes de escuelas, superintendentes auxiliares, facilitadores docentes, directores de escuela y maestros

Prof.ª Aixamar González Martínez
Subsecretaria

CAMPAÑA DE PREVENCIÓN DE SUICIDIO Y VALORAR LA VIDA

El Programa de Salud Escolar, en alianza con la Comisión para la Prevención de Suicidio, adscrita al Departamento de Salud, diseñó unas actividades para concienciar sobre la prevención de suicidio. Las mismas serán para los grados de 6.^{to} a 12.^{mo}. Se trabajaron dos actividades por grado. Estas se utilizarán como actividad sugerida para trabajar el tema durante el mes de octubre, mes de la Salud Mental, en el período de salón hogar.

La campaña de Prevención de Suicidio y Valorar la Vida va dirigida a proveerles a los estudiantes herramientas y crearles conciencia de la importancia de buscar soluciones ante la crisis. Las actividades, trabajadas por grados estarán en la página del Departamento, en herramientas para maestros, del Programa de Salud Escolar. Adjunto al comunicado, se incluye una descripción breve de la campaña y los títulos de las actividades por grado.

Para información adicional, pueden comunicarse con la Prof.ª Nilka R. Vargas Negrón, directora del Programa de Salud Escolar al teléfono: 787-773-3549 o al correo electrónico: vargasnn@de.pr.gov.

Esperamos el respaldo a esta iniciativa que fomenta la responsabilidad de todos para crear conciencia en nuestros estudiantes para que puedan enfrentarse a las adversidades y valorar el don más preciado, la vida.

Anejos

P.O. Box 190759, San Juan, PR 00919-0759 • Tel.: (787)773-3549



El Departamento de Educación no discrimina de ninguna manera por razón de edad, raza, color, sexo, nacimiento, condición de veterano, ideología política o religiosa, origen o condición social, orientación sexual o identidad de género, discapacidad o impedimento físico o mental; ni por ser víctima de violencia doméstica, agresión sexual o acecho.

PREVENCIÓN DE SUICIDIO

VALORA LA VIDA



¿Qué es?

Actividades para concienciar sobre la prevención de suicidio.

¿Para quién es?

De 6^{to} a 12^{mo} grado y se provee toda la documentación.

¿Dónde es?

En el período de Salón Hogar por los maestros de la sala regular, como una actividad sugerida para trabajar el tema.

¿Cuándo es?

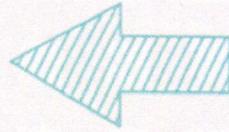
En el mes de octubre, que es el Mes de la Salud Mental.



Gobierno de Puerto Rico
COMISIÓN PARA LA
PREVENCIÓN DEL SUICIDIO
Departamento de Salud

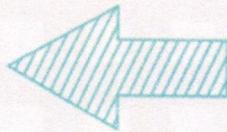


6



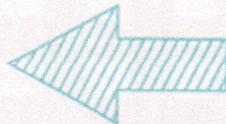
- Actividad # 3: Mitos y Realidades
- Actividad # 4: Aquí, el cero vale

8



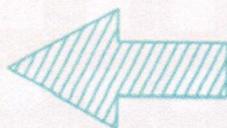
- Actividad # 7: Alerta a la vida
- Actividad # 8: Celebremos la vida todo el año

10

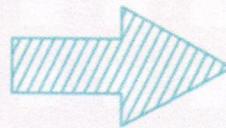


- Actividad # 11: Punto y coma
- Actividad # 12: ¿Le darías un "like" a Nick?

12

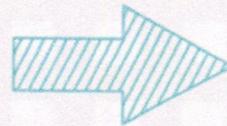


- Actividad # 1: Decisiones
- Actividad # 2: Celebremos la vida creando



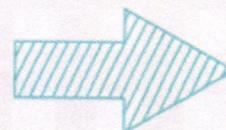
7

- Actividad # 5: Pares a favor de la vida
- Actividad # 6: Creando nuestro árbol de la vida



9

- Actividad # 9: ¿Sabes dónde buscar ayuda?
- Actividad # 10: Festival de las Artes



11

- Actividad # 13: Juguemos a ser solidarios (Solidaridad vs. complicidad)
- Actividad # 14: El circo de las mariposas (cortometraje)

Docentes de Salud Escolar

Olpha Serrano Carrasquillo
Esc. José Julián Acosta
San Juan

Concesa Rivera Reyes
Esc. Reverendo Félix Castro
Carolina

Sylvia Rivera Lugo
Esc. República de Colombia
San Juan

Axel G. Hernández Lamourt
Esc. Pachín Marín
San Juan

Nayda I. Román- Vázquez, Ph.D.
Comisión para la Prevención
del Suicidio
Departamento de Salud

Introducción

El Programa de Salud Escolar, adscrito a la Subsecretaría para Asuntos Académicos del Departamento de Educación de Puerto Rico (DEPR) en alianza con la Comisión para la Prevención del Suicidio, oficina adscrita al Departamento de Salud, desarrollará una Campaña de Prevención de Suicidio y Valorar la Vida durante el mes de octubre, mes de la Salud Mental. Para tales efectos, se diseñaron unas actividades dirigidas a la prevención primaria del suicidio para los grados de 6.^{to} a 12.^{mo}, las cuales serán utilizadas en el período de salón hogar por los maestros de la corriente regular. Dichas actividades fueron diseñadas para propiciar la divulgación responsable de información actualizada sobre el suicidio y promover factores protectores en el estudiantado y la comunidad escolar.

En la vida se nos presentan distintas situaciones que ponen a prueba los recursos que tenemos para lidiar con el sufrimiento. La comunidad escolar y su estudiantado no están exentos de sufrir los avatares de la vida. Es por esto, que nuestro compromiso no es tan solo con la formación académica de nuestros estudiantes, sino también en ofrecerles una base para desarrollar sus propios recursos ante las dificultades, frustraciones y decepciones propias de la vida. Esto va acompañado por el deber de educarnos para saber identificar quiénes en nuestra comunidad escolar se encuentran en riesgo, saber manejar la situación y poder referir a esa persona adecuadamente. El suicidio es una realidad en nuestro país, pero afortunadamente es altamente prevenible.

En Puerto Rico, a pesar de que las tasas de suicidio son altas en personas de edad adulta, los datos de la Encuesta de Conductas de Riesgo “YRBS” 2017 llaman nuestra atención hacia lo que prevalece en nuestros jóvenes: la ideación suicida. Sobre esta población, datos recientes reportan un aumento de 4.8 % en el considerar seriamente suicidarse, lo cual afecta su calidad de vida y representa un riesgo inminente para esta. Siempre y cuando nuestros jóvenes cuenten con una red de apoyo, puedan identificar el comportamiento suicida en ellos mismos y sus pares, reconozcan que necesitan ayuda y sepan a dónde buscarla, **maximizamos** sus posibilidades de trabajar con alguna crisis y disminuir la probabilidad de que la ideación suicida resulte en la culminación de una vida.

El suicidio representa una muerte trágica, y cuando ocurre en nuestros jóvenes, quienes representan la esperanza de la sociedad y el futuro de esta, es particularmente lamentable. En nuestra sociedad, la juventud evoca la esperanza, las ilusiones y la sensación de tener por delante muchas opciones de vida. No olvidemos que junto a estas también conviven la tristeza, el sufrimiento, la desesperanza, la soledad, la frustración y el coraje. La mayoría de los suicidios se pueden prevenir. Es por esto que asumimos la responsabilidad de crear conciencia en nuestros estudiantes y comunidad escolar, de manera que ante las adversidades de la vida busquemos alternativas **saludables**. Confiamos que con las actividades desarrolladas podamos abordar el suicidio como un problema de salud pública y difundir el mensaje de que en efecto hay alternativas al suicidio.

Actividad # 1: Decisiones

Descripción:	<p>Se realizará una selección de películas con los siguientes temas:</p> <p>Autenticidad y superar las apariencias</p> <p>Toma de decisiones</p> <p>Autoestima</p> <p>¿Cómo identificar y ayudar a un joven que piensa en suicidio?</p> <p>Valorar la vida</p> <p>Venciendo obstáculos</p> <p>Relaciones codependientes</p>
Propósito:	<p>Prevención del suicidio en niños y adolescentes.</p> <p>Fomentar factores protectores ante el suicidio.</p>
Objetivos:	<p>Mediante el análisis de videos, películas, reflexiones y canciones:</p> <p>Definir el concepto suicidio.</p> <p>Mencionar los factores protectores y de riesgo ante el suicidio.</p> <p>Identificar la población de mayor riesgo dentro del suicidio.</p>
Inicio:	<p>Preguntas abiertas sugeridas:</p> <ul style="list-style-type: none"> • Cuando escuchas la palabra suicidio, ¿en qué piensas? • ¿Qué es suicidio? • ¿Cuáles son los grupos de alto riesgo de suicidio en Puerto Rico?
Desarrollo:	<p>Presentación del video, película, reflexión y canción</p> <p>Discusión socializada sobre lo presentado. Se sugieren las siguientes preguntas guías:</p> <ul style="list-style-type: none"> • ¿Qué situaciones o conflictos plantea? • ¿Cómo se resuelven las situaciones que plantea? • ¿Qué consecuencias tienen las decisiones tomadas por las personas? • ¿A quién recurrirías para buscar ayuda en tu toma de decisiones? • Discutir los factores de riesgo y protectores ante el suicidio.
Cierre:	<p>Tirilla cómica sobre los factores protectores.</p> <p>Acróstico con la palabra vida.</p> <p>Escribir lo más que le impacto del video, película, canción o reflexión.</p>

	Diario reflexivo sobre la vida.
Materiales:	<p>Películas:</p> <ul style="list-style-type: none"> • Videos • Reflexiones en <i>Power Point</i> • Historias cortas de la vida real • Canciones • Guía para el desarrollo de un protocolo uniforme para la prevención del suicidio 2015 y su versión revisada.

Actividad # 2: Celebremos la vida creando

Descripción:	Crear carteles, afiches o tablón de edictos para impactar de forma positiva la comunidad escolar sobre la prevención del suicidio.
Propósito:	A través del tablón de edictos, carteles y afiches se impactará a la comunidad escolar con el tema "Prevención del suicidio", utilizando mensajes dirigidos a los factores protectores, a la vida y recursos de ayuda.
Objetivos:	Crear tablón de edictos, carteles y afiches para la prevención del suicidio.
Inicio:	<p>-Torbellino de ideas sobre el contenido de tablón de edictos, cartel o afiches.</p> <p>-Discusión de los criterios de evaluación del cartel, afiches y tablón de edictos.</p>
Desarrollo:	<p>Trabajo en grupos cooperativos para crear el contenido de acuerdo a su área de interés:</p> <ul style="list-style-type: none"> • Reflexiones escritas, lemas, frases positivas, canción, poema, dibujo, <i>collage</i>. • Decoración de puertas.
Cierre:	<p>Día de presentación a la comunidad escolar de los trabajos realizados y evaluación de los mismos.</p> <p>Entregar información ofrecida por la Comisión para la Prevención del Suicidio.</p>
Materiales:	Cartulinas, marcadores, lápices de colores, crayolas, material informativo de la Comisión para la Prevención del Suicidio, entre otros materiales.

Actividad # 3: Mitos y Realidades

Descripción:	Trabajarán en subgrupos los mitos y realidades sobre el suicidio ofrecidos por el recurso.
Propósito:	Discutir los mitos y realidades sobre el suicidio.
Objetivos:	Concienciar sobre la importancia de la realidad ante el suicidio y desmitificarlo.
Inicio:	Utilizando la Guía para el desarrollo de un protocolo uniforme para la prevención del suicidio 2015 y su versión revisada: Clasificar cuáles son los mitos y las realidades.
Desarrollo:	Los subgrupos trabajarán la dramatización sobre los mitos y realidades. Discusión socializada sobre las presentaciones de los mitos y realidades.
Cierre:	Hoja de un minuto con una pregunta guía.
Materiales:	Guía para el desarrollo de un protocolo uniforme para la prevención del suicidio 2015 y su versión revisada (página 15 -16) portal electrónico del Departamento de Salud. Ver anejos de mitos y realidades y rúbricas.

Actividad # 4: Aquí, el cero vale

Descripción:	Los estudiantes observarán la incidencia de suicidios en Puerto Rico para reflexionar sobre ello.
Propósito:	Los estudiantes crearán conciencia de la importancia de la prevención del suicidio.
Objetivos:	Analizar la incidencia de suicidios.
Inicio:	Pregunta abierta ¿Qué es el valor a la vida?
Desarrollo:	Observar estadísticas. Crear una gráfica de barras. Análisis de las estadísticas de suicidio. Escribir un artículo periodístico sobre la importancia del valor a la vida.
Cierre:	Lectura de artículos periodísticos.
Materiales:	Estadísticas del Instituto de Estadísticas. Consulta Juvenil

Actividad # 5: Pares a favor de la vida

Descripción:	Crear un comité <i>Anti bullying, cutting</i> Heterogéneo que resalte la diversidad.
Propósito:	Combatir el acoso escolar y el <i>cutting</i> . Crear conciencia en los jóvenes sobre el <i>bullying</i> y el <i>cutting</i> .
Objetivos:	Prevenir el acoso escolar, <i>cutting</i> , depresión, suicidio.
Inicio:	Buscar los estudiantes interesados en pertenecer al comité para ser capacitados en el tema, en la estrategia de pares.
Desarrollo	Prepararlos y capacitar con información sobre el tema del suicidio, Leyes, salud mental y reglamentos, entre otros.
Cierre:	Presentación el comité a la comunidad escolar.
Materiales	Reglamentos y leyes. Recursos capacitados en el tema.

Actividad # 6: Creando nuestro árbol de la vida

Descripción:	<p>Demostrar respeto hacia la diversidad y aceptar su personalidad en pleno conocimiento de que posee tantas virtudes como áreas a mejorar.</p> <p>Se realizarán actividades que propicien la autoevaluación de la autoestima y la concienciación sobre la importancia que tiene una autoestima alta en la vida del ser humano.</p>
Propósito:	<p>Fortalecer la autoestima a través del reconocimiento de las cualidades, realizaciones y éxitos personales.</p>
Objetivos:	<p>Reflexionar sobre la importancia de la autoestima balanceada para tomar decisiones.</p> <p>Reconocer las virtudes y áreas a cambiar para tomar decisiones saludables.</p> <p>Realizar una introspección sobre sus cualidades esenciales como ser humano único.</p>
Inicio:	<ul style="list-style-type: none"> - Reflexión: Discutir la frase: <i>Para amar a los demás debo aprender a amarme primero</i> - Tormenta de ideas: Cualidades que nos caracterizan.
Desarrollo:	<ol style="list-style-type: none"> 1. Dibujar el árbol de la vida en un papel de estraza, cartulina. 2. Dividir en 5 subgrupos. 3. Cada subgrupo diseñará una parte del árbol: <ol style="list-style-type: none"> a. Raíces: con las cualidades que cada estudiante posee. b. Tronco: estará formado de los nombres de cada estudiante. c. Ramas: metas futuras de cada estudiante. d. Hojas: pasos y herramientas que el estudiante necesita para lograr sus metas. <ol style="list-style-type: none"> a. Frutos: visualización de los logros.
	<p>Discusión socializada sobre el árbol de la vida y la importancia del valor propio para la toma de decisiones y el éxito en la vida.</p>
Materiales:	<p>Papel, marcadores, cartulina, papel de estraza, entre otros.</p>

Actividad # 7: Alerta a la Vida

Descripción:	(Se recomienda realizar esta actividad la próxima semana después de Acción de Gracia <i>Thanksgiving</i>). Realizar actividades de motivación y alegría relacionado a la época navideña respetando la diversidad.
Propósito:	Trabajar la tristeza y nostalgia durante la época navideña.
Objetivos:	Expresar y manejar emociones durante el cierre del año.
Inicio:	Discusión socializada sobre las emociones propias y la de los demás a nivel mundial durante la época de Navidad y cómo ayudar a los demás para lidiar con los sentimientos de la época.
Desarrollo:	¿Cómo celebran esta época en otras partes del mundo? Crear canciones, poemas, pinturas, adornos, tarjetas con mensajes positivos y alegres que demuestren cómo celebrar la época navideña a nivel mundial.
Cierre:	Parranda con canciones navideñas en diferentes países alusivas a celebrar la vida.
Materiales:	Pinturas, papel de construcción, pega, marcadores, lápices de colores, entre otros.

Actividad # 8: Celebremos la vida todo el año

Descripción:	Diseñar un calendario con todos los meses del año donde cada mes tenga un mensaje positivo (<i>con énfasis desde el 10 de agosto al 10 de septiembre</i>).
Propósito:	Promover el valor de la vida y el autocuidado todo el año.
Objetivos:	Crear un calendario con cada mes del año con mensajes positivos.
Inicio:	Torbellino de ideas sobre las celebraciones y temporadas del año y selección de logística para realizar calendario.
Desarrollo:	Dividir en cuatro subgrupos de estudiantes. Cada subgrupo trabajará tres meses del año. Esto incluye la decoración y frases positivas de cada mes (dibujos, frases, palabras, canciones, poemas, lemas, citas entre otros).
Cierre:	Presentación del calendario y exhibición.
Materiales:	Papel, marcadores, libros, entre otros.

Actividad # 9: ¿Sabes dónde buscar ayuda?

Descripción:	Orientación sobre todos los servicios psicosociales disponibles para todas las edades.
Propósito:	Tener disponible los servicios psicosociales que ofrecen apoyo en la prevención del suicidio.
Objetivos:	Crear un directorio de servicios psicosociales de ayuda para la prevención del suicidio.
Inicio:	¿Qué es un directorio de servicios y su importancia en la prevención del suicidio?
Desarrollo:	Búsqueda de servicio de ayuda para prevenir el suicidio. Se sugiere clínicas de salud mental, organizaciones sin fines de lucro y entidades privadas y públicas y preparar directorio de servicios.
Cierre:	Compartir con la comunidad escolar el directorio de servicios.
Materiales:	Guía telefónica, internet, computadora Otros recursos profesionales: Trabajador social, consejero escolar, maestro de salud, entre otros.

Actividad # 10: Festival de las Artes

Descripción:	Actividad cumbre en la escuela sobre la importancia del valor de la vida a través de las Bellas Artes. Plasmarán trabajos de prevención del suicidio con el tema del valor de la vida.
Propósito:	Llevar el mensaje de prevención de suicidio y el valor a la vida mediante otras formas de expresión con la integración de las artes.
Objetivos:	Analizar cómo se puede canalizar las emociones utilizando el arte como medio de expresión.
Inicio:	Crear logística de la actividad. Discusión de la rúbrica del trabajo y evaluación.
Desarrollo:	Preparación de trabajos de prevención de suicidio. Montaje de la exhibición de los trabajos para su exhibición en la escuela.
Cierre:	Exhibición, premiación y reconocimiento con certificado con un lazo anaranjado a todos los participantes.
Materiales:	Cartulinas, pinturas, papel de estraza, tecnología.

Actividad # 11: Punto y coma

Descripción:	<p>Punto y coma significa la esperanza y el amor. Continúa con tu vida a pesar de.... (Para más información: https://projectsemicolon.com)</p> <p>Luego de la explicación de los símbolos punto y coma los estudiantes crearán:</p> <ul style="list-style-type: none">- Tatuajes, pegatinas, <i>stickers</i>, camisetas u otra creación con los símbolos que compartirán con sus pares <p>Preguntas:</p> <ol style="list-style-type: none">1. ¿Por qué punto y coma?2. ¿Por qué hablar de suicidio?3. ¿Qué otros signos o símbolos conoces para representar la vida?4. ¿Qué es depresión?5. ¿Debemos hablar de salud mental?
Propósito:	Crear conciencia de las luchas por la salud mental y la importancia de la prevención de suicidio.
Objetivos:	A través del arte los estudiantes crearán: Diversos recursos como: tatuajes, botones “pins”, pegatinas y camisetas, entre otras, para divulgar el mensaje de prevención de suicidio con la comunidad escolar.
Inicio:	Utilizando el teléfono celular o la tecnología disponible buscarán la explicación de los símbolos <i>punto y coma</i> en la prevención de suicidio.
Desarrollo:	Trabajar en sus creaciones artísticas relacionadas a los símbolos <i>punto y coma</i> .
Cierre:	Compartir sus trabajos con la comunidad escolar. Visitas a salones hogares. Usar función gramatical como metáfora de que la vida continúa.
Materiales:	Pinturas Camisetas Materiales para crear trabajos de arte

Actividad # 12: ¿Le darías un like a Nick?

Descripción:	Analizar la historia de superación de una persona que ha enfrentado retos difíciles en su vida.
Propósito:	A través de las historias de Nick Viejic, u otra persona conocida reflexionar sobre la importancia de vencer los obstáculos y retos que se presenten en la vida.
Objetivos:	Analizar la toma de decisiones a través de la vida para superarte.
Inicio:	Mostrar videos de Nick Vieujic y su trayectoria de superación.
Desarrollo:	Discutir el video con los estudiantes utilizando las siguientes preguntas: ¿Cómo te sientes, luego de ver este vídeo? ¿Qué razones tuvo él para vivir? ¿Qué le dirías a Nick? ¿Qué cualidades tomarías de él?
Cierre:	Crea una historia de superación de alguien que conoces.
Materiales:	Buscar videos en <i>YouTube</i> de Nick Viejic o de otras personas que se han superado en la vida a pesar de las situaciones o retos que se le han presentado.

Actividad # 13: Juguemos a ser solidarios (Solidaridad vs complicidad).

Descripción:	A través del juego los estudiantes identificarán lo que es ser solidario y lo que es ser cómplice.
Propósito:	Fomentar las estrategias de búsqueda de ayuda. Desarrollar la solidaridad como herramienta en la prevención del suicidio.
Objetivos:	Diferenciar entre los conceptos de solidaridad y complicidad para la prevención del suicidio.
Inicio:	Ofrecer instrucciones del juego. <ul style="list-style-type: none"> - Los estudiantes se colocarán en el medio del salón. - Identificar el lado derecho e izquierdo del salón con letreros que indiquen COMPLICE y SOLIDARIO. - El maestro leerá diferentes aseveraciones y los estudiantes se moverán al lado izquierdo o derecho del salón de acuerdo a su opinión. <p>Aseveraciones:</p> <ol style="list-style-type: none"> 1. Mi mejor amigo me dice que se quiere suicidar; yo le guardo el secreto. 2. Déjame morir. 3. Voy a buscar ayuda, pero no quiero ir solo. 4. Mi mejor amiga me dijo que tiene unas marcas en los brazos porque se corta. 5. Me hago una marca en el brazo para que mi amiga vea que la acompaño en su dolor.
Desarrollo:	Discusión socializada sobre las aseveraciones y definición de los conceptos SOLIDARIDAD Y COMPLICIDAD.
Cierre:	Diario reflexivo: ¿Qué aprendiste sobre ser solidario vs ser cómplice y cómo lo aplicas en tu vida? Crear frases de solidaridad hacia la vida
Materiales:	Frases Carteles Tape Fotocopias

Actividad # 14: *El circo de las mariposas (cortometraje)*

Descripción:	Concienciar a los jóvenes sobre las consecuencias del <i>bullying</i> en la autoestima e importancia de valorar el cuerpo.
Propósito:	Crear conciencia sobre la importancia de la autoestima.
Objetivos:	Explicar las consecuencias del <i>bullying</i> en la autoestima.
Inicio:	Entregar preguntas guías para la discusión posterior de la película: El circo de las Mariposas.
Desarrollo:	Observar cortometraje <i>El Circo de las mariposas</i> . Analizar el cortometraje con unas preguntas guías. ¿Cómo o afecta el <i>bullying</i> la autoestima de la persona? ¿Cuál es la actitud de una persona que tiene la autoestima alta? ¿Cómo la autoestima alta ayuda a vencer los obstáculos?
Cierre:	Establece analogía entre el ciclo de la mariposa y su relación con la autoestima durante la vida.
Materiales:	Video de <i>YouTube: El circo de las mariposas</i> . Computadora, proyector, papel, marcadores.