



**TODO  
MEJORA™**  
HAZ TU COMPROMISO **CAMBIA UNA VIDA**

**Material para madres, padres, docentes,  
amigos/as sobre prevención del suicidio  
y acoso o maltrato en el lugar de estudio**

*Porque nos importan los niños, niñas, niños, adolescentes  
y jóvenes y sabemos que **Todo Mejora**.*



*Ilustración por Bernardita Ojeda*

La misión de Fundación Todo Mejora es promover el bienestar de niños, niñas, niños, adolescentes y jóvenes que sufren bullying y tienen riesgo suicida debido a discriminación basada en Orientación Sexual, Identidad y Expresión de Género.

Nuestra labor como adultos, madres, padres y profesores es crear e inspirar los cambios necesarios para erradicar la discriminación y violencia en los espacios educativos.

En este material encontrarás importante información para apoyar a tus hijos/as/es, estudiantes y seres queridos.

## **AGRADECIMIENTOS**

Este material fue posible gracias a la colaboración del Equipo y Directorio de Fundación Todo Mejora. Especialmente agradecemos a los ilustradores Bernardita Ojeda, Juan Pablo Fuenzalba, Bernardita Jarpa, Maritza Piña y Bernardita Bunster. A todos ellos y ellas muchas gracias por su aporte en talento, tiempo y compromiso. El diseño y diagramación fueron realizados por la diseñadora Romina Vega a quién le agradecemos su apoyo y talento.

# SEÑALES DE ALERTA DE SUICIDIO

- Alejamiento y/o aislamiento de la familia, amigxs y entorno.
- Aumento de consumo de alcohol y/o drogas.
- Expresiones negativas de sí mismo/a/e.
- Expresiones de desesperanza o falta de ayuda.
- Algún cambio de conducta poco habitual.
- Se comienza a deshacer o pierde el interés en las cosas o actividades que valoraba.
- Expresión de una falta de visión de futuro o sentimientos suicidas.
- Cortes o golpes en el cuerpo.
- Describe un plan de suicidio específico.
- Historia de suicidio en la familia.
- Historia personal de intentos de suicidio anteriores.

## MANTENTE ALERTA

Algunas personas que estuvieron muy deprimidas en el pasado pueden aumentar su riesgo de suicidio cuando la depresión empieza a pasar. De alguna manera ahora tienen la “energía psicológica” para realizar sus intenciones suicidas.

# ALGUNAS DE LAS SITUACIONES QUE PUEDEN DESENCADENAR CRISIS SUICIDA EN LXS ADOLESCENTES SON:

- Decepciones amorosas y situaciones de violencia de pareja.
- Problemas o conflictos familiares.
- Embarazo no deseado u oculto.
- Acoso, abuso sexual o violación.
- Pérdida o separación de figuras significativas por separación, muerte o abandono.
- Periodos de exámenes.
- Problemas disciplinarios o situaciones legales por las que debe responder el/la/le joven o adolescente.
- Presión del grupo a cometer suicidio bajo determinadas circunstancias y ante determinadas situaciones.
- Estar involucrado en una situación de burlas continuadas.
- Estar sometido a amenazas de muerte o golpizas.
- Experiencia reiterada de fracaso en el desempeño académico.
- Sobre-exigencia académica.
- Conciencia de enfermedad mental grave.
- Tener un diagnóstico de una enfermedad física grave.
- Ser víctima de desastres naturales.
- Dificultades económicas.

*Fuente: MINSAL (2013) Programa nacional de prevención del suicidio: Orientaciones para su implementación. Disponible en: [https://www.minsal.cl/sites/default/files/Programa\\_Nacional\\_Prevenccion.pdf](https://www.minsal.cl/sites/default/files/Programa_Nacional_Prevenccion.pdf)*



**Para descargar la versión en PDF de este documento visita:**

**[www.todomejora.org/documentos](http://www.todomejora.org/documentos)**

Este material es posible gracias al aporte de quienes son socios/as/es de Fundación Todo Mejora. Para más información en cómo colaborar visita: [www.todomejora.org/colabora](http://www.todomejora.org/colabora)

**RECOMENDACIONES PARA  
FAMILIARES, ENTORNO  
O AMIGOS/AS/ES**

# ¿QUÉ HAGO SI ALGUIEN DE MI ENTORNO PRESENTA ALGUNA SEÑAL DE ALERTA DE SUICIDIO?

Si esa persona ha mostrado alguna de las señales de alerta de suicidio descritas antes o si ha dicho frases como:

*“Me gustaría no haber nacido”*

*“No quiero seguir”*

*“Me gustaría dormir para siempre”*

- **TÓMALA EN SERIO** Busca ayuda profesional y no dejes pasar tus sospechas de ideas suicidas en tu hijo, hija, hije o joven cercano/a/e sin hacer nada.
- **CONVERSA** con el, la o le joven, habla del tema con naturalidad. Las personas creen que por hablar del tema, provocarán un suicidio. Al contrario, mientras más tranquilidad y naturalidad muestres al conversar el tema, más aliviada y entendida se sentirá la persona.
- **BUSCA AYUDA** profesional con alguien que te guíe o apoye en cómo actuar y apoyar a esa persona.



*Ilustración por Juan Pablo Fuentealba*

# SEÑALES DE ACOSO O MALTRATO EN EL LUGAR DE ESTUDIO

Si sospechas que un niño, niña, niño, adolescente o joven en tu entorno está **en medio de una situación de bullying o de acoso en el lugar donde estudia**, fíjate en las siguientes señales:

- Moretones y otras señales de agresión física.
- Sus cosas están rotas o se le pierden.
- Está retraído/a/e, sin hablar o pasa tiempo solo/a/e, más de lo habitual para un adolescente o joven.
- Cambiaron sus hábitos alimenticios: aumento o disminución del apetito y cambios de peso bruscos.
- Cambió su conducta, se muestra con más agresividad o irritable.
- Se queja de dolores de cabeza o estómago u otras molestias físicas en relación a asistir al lugar de estudios.
- Muestra preocupación por tener que ir al lugar de estudio. Para evitar ir suele decir que le duele el estómago o que está enfermo/a/e.
- Se arranca del colegio, hace la cimarra.
- Baja el rendimiento académico o deja de cumplir con sus responsabilidades de estudios.
- Pueden haber otros motivos por los cuales el, la o le joven está mostrando las señales que acá se enlistan, antes de sacar tus conclusiones pregúntate:  
*¿Hay algo más que puede estar molestando a la persona?*  
*¿Ha habido cambios en la casa o en la familia?*

# ¿QUÉ HAGO EN CASOS DE ACOSO O MALTRATO EN EL LUGAR DE ESTUDIO?

- Solicita una reunión con la persona encargada de convivencia escolar o profesional pertinente según el lugar de estudios.
- Es importante mantener la calma y tener claros cómo fueron los episodios (puedes llevarlos escritos):
  - ¿Qué pasó?
  - ¿Quién estuvo involucrado/a/e?
  - ¿Cuándo ocurrió?
  - ¿Quién presenció todo?
  - Cualquier cosa que haya pasado que pudo haber provocado el incidente.
- Busca ayuda profesional para el, la o le afectado/a/e en el caso de que presente un malestar mayor al habitual.
- Muestra tu preocupación por lo ocurrido ya que afecta al clima interno de la comunidad estudiantil y a la salud mental de las personas que se ven involucradas. Plantea que es necesaria una solución.
- Nunca enfrentes o aconsejes enfrentar la situación golpeando o insultando de vuelta. Esto sólo aumentará el problema.
- Nunca subestimes el problema, menos si se trata de adolescentes. Por ningún motivo decir que “sólo es parte de tu crecimiento”.



Ilustración por Bernardita Jarpa

# TIENES QUE SABERLO

## **Discriminación basada en Orientación Sexual, Identidad y Expresión de Género:**

Es una de las formas más frecuentes -y dañinas para la salud mental-, de acoso o maltrato en el ámbito estudiantil. Corresponde a toda manifestación verbal, ataque físico o insulto hacia personas con orientación sexual diferente a la heterosexual, personas trans o cuya manera de ser no calza dentro de los estereotipos de género que la sociedad ha establecido.

**Ley de Violencia Escolar:** aborda el tema de la violencia en los colegios, entre estudiantes, y fija las pautas para que el establecimiento educacional pueda resolver estas situaciones.

**Ley Antidiscriminación (Ley Zamudio):** establece las medidas que se pueden aplicar contra los actos de discriminación. Los derechos fundamentales y libertades de toda persona, establecidas en la Constitución Política de la República, no pueden ser motivo de burla o segregación.

**Superintendencia de Educación:** Su misión es *“asegurar una educación de calidad, resguardando derechos, promoviendo el cumplimiento de deberes y garantizando igualdad de oportunidades para todos los niños, niñas, niños y jóvenes de Chile”*. Para conocer y recurrir a ella ante casos de acoso o maltrato en colegios, ingresa a [www.supereduc.cl](http://www.supereduc.cl)

**Ley de inclusión escolar (2017):** La ley de Inclusión Escolar *“determina el fin del lucro, un nuevo sistema de admisión y la gratuidad progresiva”* (MINEDUC, 20017, p.18). Sus 3 focos son: gratuidad, fin al lucro y regulación de la selección escolar.

**Proyecto de educación con equidad de género (2018):** se creó la Comisión por una Educación con Equidad de Género, que está dentro de la agenda de equidad de Género del gobierno la que busca *“avanzar de forma decidida en la eliminación de todo tipo de discriminación contra las mujeres.”* (MINEDUC, 2018,p.5).





*Ilustración por Maritza Piña*



**RECOMENDACIONES  
PARA PROFESORES  
O DOCENTES**



Ilustración por Paulina Bunster

La discriminación basada en **Orientación sexual, Identidad y Expresión de Género (OSIEG)**, así como las expresiones sexistas, están preocupantemente naturalizadas en nuestra sociedad y producen daño en la salud mental de las personas.

Dichos como: *“siéntate como hombre”*, *“eso no es de mujer/hombre”*, *“es niña”*, *“los hombres/niños no lloran”*, corresponden a prejuicios sexistas que, manifestados de manera reiterada en una comunidad estudiantil, la convierten en una comunidad con cultura sexista, afectando la salud mental de las personas a quienes van dirigidas. Además, incitan a la discriminación y segregación.

Los insultos y sobrenombres hacia personas que se identifican con una orientación sexual diferente a la heterosexual, no se deben subestimar, pues tienen el poder de herir y aislar a las personas. Como docente o personal administrativo, estás en contacto con niños, niñas, adolescentes y jóvenes, personas con derecho a educarse en ambientes sin prejuicios, libres de expresiones que inciten a la violencia.

# RECOMENDACIONES PARA CONSTRUIR ESPACIOS SEGUROS E INCLUSIVOS PARA TUS ESTUDIANTES

- No subestimar los problemas, menos si se trata de adolescentes.
- Buscar oportunidades curriculares para integrar a la diversidad sexogenérica.
- Utilizar lenguaje neutro y no discriminatorio.
- Utilizar ejemplos que promuevan la apertura en términos de roles de género.
- Mantenerse informado/a/e con respecto a las temáticas que niños, niñas, niños y adolescentes necesitan conversar.
- Planificar e integrar actividades lúdicas donde se puedan compartir entre pares las características y/o habilidades positivas que cada estudiante tiene.



*Ilustración por Juan Pablo Fuentealba*



---

**¡HAZTE SOCIO/A/E!**  
**[www.todomejora.org/colabora](http://www.todomejora.org/colabora)**

---

Diseño:



ROMINA VEGA OLIVARES  
DISEÑO GRÁFICO

Idea e implementación:

