

SALUD MENTAL

Monitores enseñan a identificar señales de alerta de suicidio

EQUIPO EL DÍA

La Serena

Muchas personas lanzan un último llamado de ayuda antes de una crisis suicida. Por eso, reconocer estas señales a tiempo hace la diferencia, así como el tener herramientas sobre salud mental para crear un ambiente que propicie la sana convivencia.

"Cuando hay, por ejemplo, situaciones donde se expresan deseos 'de no estar', de no seguir viviendo, o regalar alguna pertenencia muy querida, hay algunas señales de riesgos que son importantes", explica Patricia Astroza, coordinadora del Departamento de Bienestar Estudiantil y miembro de la Comisión de Prevención del Suicidio de la Universidad de La Serena.

Con esto presente, la Facultad de Ciencias de la Universidad de La Serena en colaboración con la Dirección General de Asuntos Estudiantiles DGAE, el Departamento de Desarrollo de Personas de la Dirección de Recursos Humanos, el Departamento de Equidad y Género y las carreras de la salud — Odontología, Enfermería, Kinesología — desarrollan este programa que se encuentra en su segunda fase de formación y está abierto para una nueva convocatoria a toda la comunidad en el segundo semestre de 2025.

Los monitores en salud mental se forman en materias como prevención del suicidio, autocuidado, manejo de estrés, mitos en salud mental, perspectiva de género, resolución de conflictos y comunicación asertiva.

¿QUÉ SEÑALES NO DEBEMOS IGNORAR?

El primer taller del programa enseñó a identificar indicadores clave, como verbalizaciones directas ("quiero desaparecer") o indirectas ("pronto descansaré"), cambios drásticos, dejar actividades que antes disfrutaban, dormir demasiado o casi nada, conductas de despedida, regalar objetos

Desde abril, estudiantes, funcionarios y académicos de la Facultad de Ciencias de la Universidad de La Serena, se capacitan con el programa "Formación de Monitores Preventivos en Salud Mental con Perspectiva de Género".

valiosos o escribir mensajes inusuales.

Para abordar este tipo de casos se enseña la escala Columbia, un método que consiste en seis preguntas que pueden utilizarse para comprender el estado de la persona que presenta señales de riesgo.

"La escala Columbia es un instrumento que está validado y mide específicamente el riesgo suicida. Además, se utiliza mucho en la red de salud primaria. ¿Por qué es importante que capacitemos a las y los monitores? Porque ellos van a ser actores clave en el apoyo preventivo y en la detección de estos casos", indica Marisol Avilés, subcoordinadora del Departamento de Bienestar Estudiantil de la DGAE.

Además, la profesional enfatiza en la necesidad de observar con atención nuestro entorno. "Es importante ir derribando mitos en salud mental y sacarse ese estigma de que solamente la persona decaída, deprimida, es la que pueda tener un problema que lo conlleve a una ideación suicida. Analizamos material y vimos el caso de una persona muy alegre que toma la decisión de suicidarse", agrega.

Se debe recordar que "intervenir de manera temprana evita llegar a situaciones límite", señala Patricia Astroza, quien invitó a buscar los canales de ayuda pertinentes. "Ante una situación así, se debe dar aviso inmediatamente al Departamento de Salud Estudiantil o en su defecto a la red asistencial más cercana", advirtió.



EL DÍA

Los expertos subrayan que, para evitar algún eventual suicidio, se debe actuar de forma temprana.



EN EL MARCO DEL DÍA MUNDIAL DE LAS ABEJAS, LA AGRUPACIÓN DE APICULTORES DEL VALLE DEL ELQUI en colaboración con el Banco de Semillas del Centro Regional de Investigación INIA Intihuasi, Conaf, la Ilustre Municipalidad de Vicuña con sus departamentos de Medio Ambiente e Injuv y, también con el apoyo de Hepi Crianza de la casa de la cultura, conmemoraron esta importante fecha con una jornada abierta a la comunidad, enfocada en la educación ambiental, el arte y la valoración del rol fundamental de las abejas en nuestros ecosistemas.

La actividad fue una oportunidad para conocer el trabajo que realizan las y los apicultores del valle, así como para sensibilizar a la ciudadanía sobre la importancia de proteger a las abejas como polinizadoras clave para la vida y la soberanía alimentaria. Además, se realizó una muestra de instrumentos que utilizan los apicultores y venta de productos derivados de la colmena, como miel, cosmética natural, alimentos y preparaciones locales.

Como parte de la jornada, y por tercer año consecutivo, se llevó a cabo la premiación del Concurso de Arte y Literatura Escolar, desarrollado en conjunto con distintas escuelas de la comuna. Niños, niñas y jóvenes fueron reconocidos por sus obras que reflejan su creatividad, imaginación y conciencia sobre el cuidado del medio ambiente y el mundo de las abejas.

Los premiados son:

- ◆ **CATEGORÍA DE COMIC 1º A 4º BÁSICO:** 1º lugar es Estefani Rojas de la escuela Floridor Pinto, Huanta. 4º básico
- ◆ **CATEGORÍA DE CUENTOS 1º A 4º BÁSICO:** 1º lugar es Amapola Cáceres de la escuela Juan Torres Martínez, Diaguitas. 4º básico.
- ◆ **CATEGORÍA POESÍA 1º A 4º BÁSICO:** 1º lugar es Dinko Rivera de la escuela Ríos de Elqui, Rivadavia. 4º básico.
- ◆ **CATEGORÍA COMIC 5º A 8º BÁSICO:** 1º lugar es Eduardo Acuña, escuela Ríos de Elqui, Rivadavia. 8º Básico.

Y una mención Honrosa por la categoría Comic a Isidora Campos de 8º básico de la escuela Ríos de Elqui de Rivadavia.

"Esta fecha nos recuerda que sin abejas no hay vida. Y poder celebrarlo con la comunidad, desde el arte, la educación y la apicultura, es una forma concreta de construir conciencia y futuro", expresó Luisa Flores Alcayaga, presidenta de la agrupación de apicultores del valle del Elqui.

La jornada cerró con un ambiente festivo, familiar y educativo, donde la apicultura se convirtió en puente entre el conocimiento tradicional, el arte y el compromiso colectivo con la naturaleza.

Agrupación de Apicultores del Valle del Elqui