Material de Apoyo

A-C REGISTRO FACTORES DE ALERTA RIESGO DE SUICIDIO



(Poner x donde corresponda)

FÍSICAS	Presencia de conductas autolesivas: cortes, quemaduras, cicatrices en brazo, piernas y abdomen.	
	Informes frecuentes de daño accidental.	
CONDUCTUALES (No verbales)	Aumento brusco y significativo de la irascibilidad, irritabilidad; agresividad; no respetar límites.	
	Periodo de calma repentina cuando previamente ha presentado gran agitación.	
	Dificultades de concentración o deterioro claro en la calidad del trabajo.	
	Cambios en los hábitos de sueño.	
	Cambios en los hábitos de alimentación (pérdida de apetito o de peso o comer en exceso...).	
	Retraimiento de las amistades, familiares o actividades habituales. Aislamiento.	
	Actitud pasiva en clase, apatía, tristeza.	
	Falta de implicación en ninguna actividad o grupo.	
	Falta de interés en las actividades escolares con las que antes disfrutaba.	
	Descenso general en las calificaciones, disminución del esfuerzo.	
	De repente, ausencias injustificadas.	
	Comportamiento inadecuado en clase o en el centro cuando no es habitual en el alumno/a.	
	Acciones temerarias, riesgos innecesarios. Infracción leyes.	
	Conductas dañinas para sí mismo y para otros (acoso escolar, peleas...).	
	Consumo repentino de tóxicos o aumento de la frecuencia o de la cantidad habitual.	
	Abandono inusual de la apariencia personal.	
	Ropa inadecuada para el tiempo que hace.	
	Quejas frecuentes de dolores físicos, asociados al estado emocional (cefaleas, dolor de tripa...).	
	Pérdida de interés en sus aficiones o su tiempo libre.	
	Escasa tolerancia a los elogios o a los premios.	
	Cerrar asuntos pendientes (regalar objetos preciados, cerrar cuentas de redes sociales...).	
	Buscar o tener escondido métodos para lograrlo (acumular pastillas...).	
	Manifestar sentimientos de vergüenza o culpa.	
	Dificultades en las relaciones interpersonales o signos de sufrir acoso escolar.	

CONDUCTUALES (Verbales)	Expresiones de desesperanza sin visión de futuro o muy negativa: *"No tiene solución", "siempre voy a estar sufriendo", nunca se va a solucionar".*	
	Comentarios de no soportar más una situación o estado vital: *"No aguanto más", "mi vida no tiene sentido"*.	
	Autocrítica, auto-humillación: *"No valgo para nada", "los demás son mejor que yo"*.	
	Afirmaciones de desamparo: "*Todos son más importantes que yo, no merezco la pena", estaríais mejor si no existiera" "Todos estarían mejor si yo no estuviera aquí".*	
	Verbalizaciones relacionadas con el acto suicida: *"Quisiera estar muerto/a", "solo quiero desaparecer", "tal vez debería darme un tiro".*	
	Comunican de manera velada una despedida, ya sea de manera oral, gráfica o escrita: *"Por si no nos vemos que sepas que me has ayudado mucho".*	
	Expresión directa sobre los deseos de quitarse la vida: sin planteamiento de la acción.	
	Expresión directa sobre los deseos de quitarse la vida: con un método indeterminado.	
	Expresión directa sobre los deseos de quitarse la vida: con un plan suicida concreto (esta situación indica un alto riesgo de suicidio).	
EMOCIONALES	Tristeza, visión del mundo muy pesimista respecto a sí mismo/a y a todo lo que le rodea.	
	Desesperanza, sentimiento de no ver salida ni futuro, ni opciones de cambio.	
	Sentimiento de incapacidad o impotencia, siente que hace menos cosas, las hace mal o falla al hacerlas.	
	Sentimiento de infravaloración. Los demás siempre son más valiosos que él o ella.	
	Escasa tolerancia a los elogios o a los premios.	
	Dificultades para regular sus emociones.	
	Cambios bruscos del estado de ánimo.	
	Respuesta emocional a eventos vitales significativos (rupturas de pareja, discusiones familiares, enfados con amigos, etc.).	

NOTA: Los factores resaltados son **aspectos clave** en la conducta suicida.

OTROS: (Anota lo que corresponda)