



10 DE SEPTIEMBRE · DÍA MUNDIAL

El aula también es un lugar de cuidado

Una carta para reconocer el sufrimiento emocional en el aula y saber cómo actuar.

Para docentes y personal educativo

@priscilalemoreno

“No nos cansemos de hacer bien, porque a su tiempo segaremos, si no desmayamos.”

Gálatas 6:9

10 de septiembre — Día Mundial para la Prevención del Suicidio. Los y las docentes suelen ser de los primeros en notar un cambio, muchas veces antes que la propia familia.

“

Estimada profesora, estimado profesor:

Quiero dirigirme a ustedes no solo como profesionales de la educación, sino como los adultos que, muchas veces, pasan más horas del día con un estudiante que su propia familia. Eso los pone en un lugar único: pueden ver lo que en casa, a veces, todavía no se ve.

Desde mi trabajo como psicóloga sé que el aula también es un espacio de vínculo. Lo que un estudiante no puede poner en palabras, muchas veces lo actúa: en el cuerpo, en el rendimiento, en la forma de relacionarse con sus compañeros. No se trata de que ustedes se conviertan en terapeutas, sino de que puedan sostener la mirada un poco más, y saber a quién acudir cuando algo les preocupa.

Este material busca darles herramientas simples y humanas. Ninguna reemplaza el acompañamiento profesional, pero todas pueden marcar una diferencia real en la vida de un estudiante.

**Lic. Priscila Lemos**

Psicóloga

Paraguay: por qué la escuela importa tanto

Estos datos explican por qué la mirada atenta de un docente puede ser, muchas veces, la primera red de contención de un estudiante.

4.^a causa

de muerte entre los jóvenes de 15 a 29 años en Paraguay es el suicidio (Ministerio de Salud Pública).

940

niños, niñas y adolescentes de entre 7 y 17 años murieron por suicidio en Paraguay entre 2004 y 2022 (investigación de la Facultad de Ciencias Médicas de la UNA).

45

internaciones por autolesiones en jóvenes de 10 a 18 años se registraron entre enero y julio de 2024 en el Hospital Pediátrico "Niños de Acosta Ñu".



Esto es una realidad que atraviesa a Paraguay, y hay mucho que la escuela puede hacer para ayudar. Informarnos y hablar de esto abiertamente ayuda a que un estudiante sienta que existe un espacio que escucha y acoge su dolor, en vez de juzgarlo — y así pueda empezar a mejorar.

Fuentes: Ministerio de Salud Pública y Bienestar Social del Paraguay; Facultad de Ciencias Médicas de la Universidad Nacional de Asunción (FCMUNA); Organización Mundial de la Salud (OMS).

Entender la depresión, en palabras simples

No toda tristeza es depresión, y no toda depresión se ve igual. Distinguir las ayuda a saber cuándo alcanza con acompañar y cuándo hay que encaminar el caso.

DOS SITUACIONES DISTINTAS

Un período de malestar emocional

Un período de tristeza o desánimo ligado a algo puntual (un conflicto, una pérdida, un cambio). Puede durar días o semanas y mejora con contención y tiempo.

Cuando puede necesitar ayuda profesional

Cuando el desánimo se sostiene casi todos los días por dos semanas o más y afecta claramente el rendimiento, los vínculos y la vida diaria del estudiante. Requiere acompañamiento profesional.

¿Por qué le pasa esto a un estudiante?

No hay una sola causa. A veces es una historia familiar compleja, a veces una pérdida, a veces una carga emocional que el estudiante no tiene con quién compartir. Lo que se ve en el aula (el bajón, el aislamiento, la irritabilidad) es apenas la punta de algo más profundo. Ustedes no necesitan resolver esa historia: necesitan sostener un espacio donde el estudiante sienta que puede empezar a contarla.

“Un aula que sostiene la mirada, sin necesidad de tener todas las respuestas, ya está haciendo prevención.”

Señales que se pueden notar en el aula

Un estudiante que sufre no siempre lo dice con palabras. A veces lo dice con su cuerpo, su rendimiento o su forma de estar en el grupo:

- **Baja repentina** en el rendimiento o la participación
- **Aislamiento** del grupo; evita el recreo o los trabajos en equipo
- **Temas de muerte** o desesperanza en textos, dibujos o redacciones
- **Faltas frecuentes** o justificaciones vagas
- **Irritabilidad o llanto** fuera de lo habitual en el/la estudiante
- **Comentarios** como “no aguanto más” o “nadie notaría si no estoy”



Cómo abordar a un estudiante

No es tu rol diagnosticar ni tratar. Es acompañar, escuchar y encaminar a tiempo, sosteniendo el vínculo sin invadir.

MANERAS DE ABORDAR

- 01 Hablá en privado** — Nunca frente al grupo. Elegí un momento y un espacio tranquilo.
- 02 Usá preguntas abiertas** — “Noté que no has estado como antes. ¿Está todo bien?”
- 03 No prometas secreto absoluto** — Explicá que, si hay riesgo, vas a buscar ayuda porque te importa su bienestar.
- 04 Tu rol es acompañar, no diagnosticar** — Encaminá el caso al equipo de orientación o dirección, según el protocolo de tu institución.

Desarmando ideas que no ayudan

Algunas creencias muy instaladas, sin querer, terminan alejando a quien más necesita ayuda. Vale la pena revisarlas.

✗ MITO

No es mi función ocuparme de esto, para eso está el psicólogo.

✓ REALIDAD

Sos parte de la red de cuidado: notar y encaminar a tiempo puede salvar una vida.

✗ MITO

Si pregunto, invado su privacidad.

✓ REALIDAD

Preguntar con respeto y cuidado no invade: abre una puerta que la persona puede decidir cruzar o no.

✗ MITO

Los adolescentes exageran para llamar la atención.

✓ REALIDAD

Todo pedido de atención, directo o indirecto, merece ser tomado en serio.

✗ MITO

Ya avisé una vez, no puedo hacer más.

✓ REALIDAD

El seguimiento sostenido, preguntar de nuevo, estar presente, importa tanto como el primer aviso.

Qué hacer y a quién recurrir

01 Informá a dirección o al equipo de orientación

Siguiendo el protocolo de tu institución.

02 Mantené contacto discreto con la familia

Cuando sea apropiado y en coordinación con la escuela.

03 En riesgo inmediato, actuá ya

Avisá a dirección y llamá al 911 o a la Línea 155.

04 Indicá recursos al estudiante o a su familia

La Línea 155, el 147 para niñez y adolescencia, o un centro de salud mental.

05 Cuidá también tu propia salud emocional

Buscá apoyo en tu equipo cuando lo necesites.

Gracias por el trabajo silencioso que hacen todos los días. Ese trabajo, aunque no siempre se reconozca, también cuida vidas.

Lic. Priscila Lemos

Psicóloga · Setiembre Amarillo

Cómo pedir ayuda

☎ 155

Línea Salud Mental · Paraguay. Gratuita y confidencial, las 24 horas.

☎ 147

Fono Ayuda · Niñez y Adolescencia (MINNA).

☎ 911

Emergencias · Policía y ambulancia.

☎ Aquí Estoy

Contención emocional gratuita por WhatsApp: aquiestoy.chat