

**TEMAS DESTACADOS**[#FuerzaManizales](#) [emergencia por lluvias](#) [Lupa a la contratación](#) [Once Caldas](#) [Odebrecht](#) [Salamina](#)**SUCESOS**

Martes, Mayo 9, 2017

Enséñenles a sus hijos a manejar el desánimo, evite suicidios

Foto | www.cuidatusaludemocional.com | LA PATRIA

1	0	0	0

lapatria.com

Un joven terminó con su vida ayer en un colegio de Manizales. Signos de alerta.

LA PATRIA | MANIZALES

"Los adolescentes se tragan sus cosas, no cuentan qué les está pasando. Hay que leer sus acciones y actos y a través de

ellos nos enteramos de que es lo que sienten". Las palabras son del psicólogo de la Universidad de Manizales José Fernando Vélez, para hablar de cómo evitar casos como el ocurrido ayer en un colegio público de Manizales, donde un joven de 15 años, de décimo grado, acabó con su vida.

Añadió que esta situación dispara alarmas que nunca debieron apagarse, pues los adolescentes son de alto riesgo y permanecen expuestos a informaciones que les llegan desde diferentes lugares.

Agregó que desde los colegios, la psicorientadora, el psicólogo, los docentes y los administrativos deben estar pendientes de su rendimiento académico y mirar por qué bajaron sus notas de un momento a otro.

"Promover más espacios extraclases para que se distraigan. Todo esto de la mano de los padres, en una comunicación constante. Si al muchacho le pasó algo dentro de la casa, el colegio debe saber. Por ejemplo, si se le murió un familiar o la mascota. Y al revés. Si el estudiante tuvo una pelea con un compañero, en su hogar deben saberlo".

La cifra

22 suicidios registró Manizales el año pasado.

Para tener en cuenta

Lina María Saldarriaga, directora de Contenidos e Investigación de Red PaPaz, entregó algunas señales que podrían determinar que un menor de edad estaría en riesgo de suicidio:

-Alertas

1. *Habla de querer morirse, de que no hay esperanza o razón de vivir.
2. *Dice ser una carga para otras personas.
3. *Actúa de manera ansiosa, agitada o peligrosa.
4. *Duerme poco o demasiado.
5. *Se aísla, se retrae socialmente.
6. *Baja su rendimiento académico.
7. *Come poco.
8. *Pierde la capacidad de experimentar placer. Es decir, ya no lo hace feliz lo que antes lo alegraba.
9. *Busca información en la Internet sobre suicidio. Revise su historial de navegación,
10. *Ya no anda con muchos amigos como antes.

-Para los papás

- 1. Reconocer que los hijos se pueden equivocar y que a veces las cosas no salen como se quiere. Decirles: entiendo que cometiste un error, busquemos una solución.
- 2. Ayudarles a planificar, animarlos y decirles que sí pueden lograr lo que quieren.
- 3. Enseñarles a que aprendan a tolerar el aburrimiento y los momentos difíciles. Muchas veces los menores sienten emociones negativas y no saben qué hacer con ellas.
- 4. Enseñarles a tolerar el rechazo y a manejar el desánimo. Decirles qué pasa cuando los demás no nos quieren, que si no funciona, podemos encontrar a otras personas que nos dirán lo valiosos que somos.

- 5. Entender que la vida está llena de problemas y que debemos aprender a manejarlos y solucionarlos.
- 6. Si nota riesgo en su hijo, busque ayuda.

Etiquetas: [suicidio](#) | [Manizales](#) |

 **COMENTAR**

Para comentar debes [iniciar sesión](#) o [registrarte aquí](#)

MÁS LEÍDO

MÁS COMENTADO

1. El que es no deja de ser: Lady Yuliana
2. El Etna espera erupción de los favoritos en el Giro
3. Ciclistas caldenses triunfan en Europa
4. En Salamina: cae una escuela y nacerá un colegio
5. El Once Caldas visita al colero y Michael Ortega quiere más



5 MINUTE MARKETING MAKEOVER

Three 5-minute videos to help
you clarify your message and grow
your business.

[GET FREE ACCESS](#)



RECOMENDADOS LA PATRIA

Colegio del barrio El
Paraíso (Manizales) va
para el Mundial de
Robótica

Bicimotos y trimotos, con
reglas claras

Vuelve la música andina
colombiana

SERVICIOS A LA COMUNIDAD



[Clima](#)



LA PATRIA.COM

[Mapa del sitio](#)



Contáctenos

MANIZALES PRINCIPAL

Dirección: Carrera 20 # 46- 35

Teléfono: (6) 878 17 00

OFICINA CENTRO: Tel: 8730808.

OFICINA PALERMO: Tel: 8873330.

BOGOTÁ: Telefax: 2356351-2497028.

MEDELLÍN : Tel: 2688374.

CHINCHINÁ. Tel: 8400571.

Secciones

[NOTICIAS](#)

[MANIZALES](#)

[CALDAS](#)

[SUCESOS](#)

[DEPORTES](#)

[OPINIÓN](#)

[SOCIAL](#)

[ESPECIALES](#)

[ENTRETENIMIENTO](#)

[SERVICIOS RSS](#)

Nuestros Portales

www.micasa.co

www.qhubo.com/epaper/manizales/

www.nuevoestadio.com

Hacemos parte de:



El uso de este sitio web implica la aceptación de los [Términos y Condiciones](#) y [Políticas de privacidad](#) de LA PATRIA S.A.

Todos los Derechos Reservados D.R.A. Prohibida su reproducción total o parcial, así como su traducción a cualquier idioma sin la autorización escrita de su titular.

Reproduction in whole or in part, or translation without written permission is prohibited. All rights reserved 2015