

20 COLEGIAS EN PRIMER

ROBERTO PORTUGUEZ

rportuguez@prensalibre.co.cr

Foto: Roberto Portuguez



Esté alerta a signos depresivos de los
llamar al número del MEP: 2256-7011

El estrés, la ansiedad y la ira llevan a los jóvenes en Costa Rica a un estado tal de depresión que deciden acabar con sus vidas. De enero a junio de este año el Ministerio de Educación Pública (MEP) registra 20 suicidios de colegiales y en la mayoría de las ocasiones el problema tenía antecedentes desde hacía más de un año, pero nunca le prestaron la atención necesaria al joven.

Los datos alarman en los pasillos de los centros educativos. La directora de la Contraloría de derechos estudiantiles, Rocío Solís, indicó que cada vez son más los colegios que piden asesorías para manejar el tema del suicidio con los estudiantes.

“No podemos hacer diferencia entre el área metropolitana y el área rural, en todo el país tenemos el problema”, detalló la funcionaria del MEP. Además, confirmó que el mayor aumento que se ha presentado este año es en lo que llaman “Ideación Suicida”, que es donde los jóvenes se golpean, se hieren e intentan suicidarse pero solo logran hacerse daño.

“Esto es más frecuente,

en el Hospital de Niños nos registran muchos casos que ingresan todos los meses por esta causa”.

El especialista en suicidio juvenil, el español Rafael Bisquerra, vino de visita al país y en una entrevista con LA PRENSA LIBRE, lanzó un alerta a los padres de familia, pues según su última investigación, los colegiales siguen patrones de conducta de los padres, pero el problema es que un simple enojo lo convierten en un paso a la muerte.

• *Doctor, ¿por qué se da esta situación que afecta los*

ENTRENAMIENTO EMOCIONAL

- 1- Dedique 5 minutos para sí mismo
- 2- Ría todos los días
- 3- Comparta emociones positivas
- 4- Practique ejercicios de relajación
- 5- Piense dos veces antes de hablar



Salud de los adolescentes

ta lanza alerta a los padres

LES SE SUICIDARON SEMESTRE DEL AÑO



Jóvenes. Si conoce de un caso, puede ext, 1411

colegiales de Costa Rica?

Esto es un problema de falta de educación emocional. Quiero que quede claro que se debe dar una atención especial a las emociones del ser humano.

“El odio y el miedo rigen al mundo desde hace más de 50 años. Esta es la forma en la que se conducen muchos adultos y aprendemos a comportarnos según lo que vemos, y lo que vemos no siempre es lo más apropiado. Allí los jóvenes aprenden a responder según como los tratan sus padres que quizás vienen perturbados porque el jefe los regañó o porque no tuvieron un buen día”.

• *Entonces, ¿cómo pueden los padres controlar esos impulsos que provocan que los jóvenes aprendan malas conductas que los llevan a una depresión profunda?*

Con entrenamiento emocional; razonar antes de actuar es indispensable para evitar que la ira nos domine. Es difícil, pero es mi responsabilidad como persona, hay que tener en cuenta que soy consciente de la cólera, vivo esta cólera pero de esta rabia no debe necesariamente derivarse violencia.

• *Los jóvenes se están suicidando o al menos lo intentan, ¿qué hacer para que no lo hagan?*

Hay que enseñarles desde que son bebés cuáles son los comportamientos adecuados. Es que solo cuando el miedo es más fuerte que la ira uno se controla, Pero no debe ser así. En la adolescencia es muy difícil, pero se puede lograr si se da una buena educación emocional y un buen ejemplo de los padres donde ellos acudan al centro educativo a hablar con los maestros y están en contacto cercano con sus hijos.

• *¿Estamos en Costa Rica ante una emergencia por los casos que se están presentando?*

Siento que sí, y en realidad en todo el mundo. Porque los jóvenes no están siendo comprendidos y muchas veces los padres delegan la responsabilidad a los centros educativos pero allí no se les enseña de educación emocional, más bien prenden malas conductas y cuando llegan a la casa se enfrentan a un ambiente que les complica más su estabilidad mental.

“Allí es donde se deprimen, entonces los padres son los que tenemos la mayor responsabilidad”.

MEP REDOBLA VIGILANCIA A COLEGIALES

La especialista del LMEP, Rocío Solís, indicó que están trabajando en los centros educativos para atender el incremento de colegiales con problemas de depresión fuerte. “Hay que dejar de lado el mito de que el joven que amenaza con suicidarse no lo hace, porque sí lo están haciendo”

Además agregó que capacitan a los orientadores de los colegios para que puedan brindar una mejor atención del tema. Aún así llamó la atención de los padres de familia al explicar que “debemos ponerle atención a nuestros hijos, no desvalorizar cuando amenazan, esto no se trata de una etapa en la vida, ya eso cambió y ahora estamos frente a una problema grave”.

Solís confirmó que ya tienen en alerta a la mayoría de directores del país, para que redoblen la vigilancia de sus estudiantes.

• *¿A qué nivel de depresión debe estar la persona para querer suicidarse?*

Una persona cuando decide suicidarse es porque su estado emocional le resulta insopportable, su profunda desesperación y en resumen su estado emocional negativo. La mayoría son personas a las cuales nadie se preocupó nunca de educarles y apoyarles.

