



POR UN MUNDO SIN ABUSO

4
SEP 2020



SEP 10

TESTIMONIOS

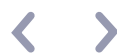
NOTICIAS

ENTREVISTA

ACTUALIDAD

CONSEJOS

PREVENCIÓN DEL SUICIDIO



INDICE

TESTIMONIOS	2
¿Te suena?	2
NOTICIAS FUNDACIÓN PARA LA CONFIANZA	3
El derecho a ser escuchados y escuchadas	3
ENTREVISTA	4
"La mayor prevención es recuperar la esencia del ser humano"	4
ACTUALIDAD	5
¿Qué desafíos hay para prevenir el suicidio?	5
Los grandes desafíos de la Atención Primaria en Salud en Chile	6
CONSEJOS	7

TESTIMONIOS

¿Te suena?

Voy a ir un poco hacia atrás en el tiempo, en mi historia, para ver si te identificas con alguna de estas cosas:

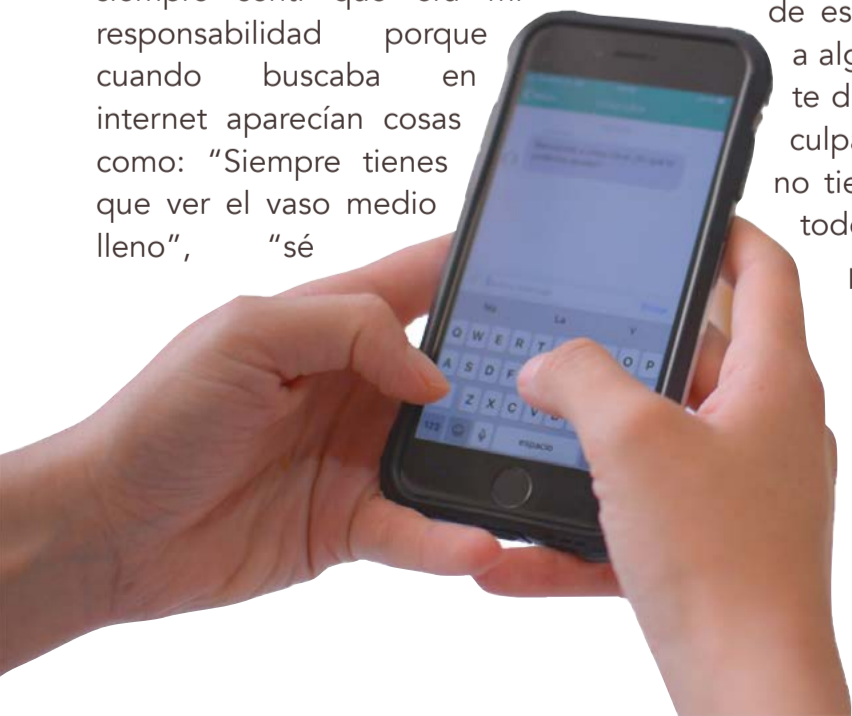
Desde mi infancia, recuerdo que en mi casa nunca se habló de las emociones. Me acuerdo que, cuando aparecían noticias o se hablaba sobre alguien que se suicidó el comentario siempre era: "hay que ser muy cobarde y valiente a la vez". También me acuerdo de pasar días enteros "sin hacer nada", o sea, estando acostada. No tenía ganas de nada, ni de las cosas básicas como comer o ducharse.

Esto me hacía sentir mucha culpa porque "estaba desperdiciando mi vida" y "siendo malagradecida". Entonces, en la línea de la culpa, siempre sentí que era mi responsabilidad porque cuando buscaba en internet aparecían cosas como: "Siempre tienes que ver el vaso medio lleno", "sé

positiva", "tú debes ELEGIR ser feliz", "la felicidad es una decisión". Es así como una/o va creyendo que tiene que "dejar de estar así" sola/o, porque es una decisión y cómo no voy a ser capaz de elegir y ya. Que depender de medicamentos es malo. Que los medicamentos psiquiátricos solo te "dejan como zombi" y el psicólogo/a "es para locos/as". Es gracias a esto que estuve años resistente a la idea de ir a terapia, de conversar lo que me pasaba con alguien.

Luego de unos 7 años sintiéndome así hoy puedo decir abiertamente que estoy bien. Que me siento bien. Aprendí que no se es feliz siempre y es normal, lo importante es estar bien. Hoy ayudo a quienes puedo, porque sé que se siente estar ahí y creer que nunca se va a salir. No pierdo ninguna oportunidad para hablar de salud mental y recordarle a la gente que no está sola. Si en algún momento de esta, mi historia, te sonó a algo que te está pasando, te digo enseguida: no es tu culpa, no estás solo o sola y no tienes por qué poder con todo solo o sola.

Isidora Garay Bahamonde.



El decálogo de la prevención del abuso

4



Hablar del tema

Hablar es prender la luz. La oscuridad fortalece los fantasmas y las dinámicas que existen de manera encubierta. De las dinámicas oscuras uno no se puede defender a menos que encienda la luz. Así sucede con el abuso. Y, en primer lugar, el abuso en general. Todo abuso se alimenta del secreto, el silencio, la oscuridad. Este silencio es capaz de normalizar comportamientos y dinámicas muy tóxicas. Por eso hablar, nombrar las cosas por su nombre, es como encender la luz y ver esas dinámicas en su toxicidad, detectarlas y también prevenirlas.

En contextos relacionales tóxicos, donde las dinámicas abusivas se van normalizando, parece ser más agresivo hablar de abuso que cometer abuso. En estos ambientes muchas veces hay una prohibición a incluso hablar de abuso. Prohibición que no siempre es explícita, sino que puede ser impuesta de manera implícita cuando por ejemplo las personas se molestan ante la palabra "abuso" pero no ante las palabras que constituyen abusos, malos tratos, agresiones, menosprecios.

Si lo que buscamos es crear un ambiente capaz de prevenir el abuso, recordando la regla #1 de la prevención, es fundamental crear contextos sanos, protectores, y una característica de un contexto sano es la posibilidad de hablar. Por eso, la regla #4 de la prevención del abuso sexual infantil consiste en, justamente, hablar del abuso.

Cuando nos decidimos a hablar de abuso es más posible prevenirlo porque tiene nombre, porque sabemos a qué nos referimos con la palabra abuso y también qué nombre tiene aquello que nos parece una vulneración pero que no nombramos. No nos atrevemos a nombrar o, simplemente, es tan lejano que mejor ni hablar de ello.

Hoy sabemos que silenciarnos ante la realidad del abuso no hace desaparecer el abuso. Al contrario, lo fortalece, lo vuelve jabonoso y omnipresente. Rechazar hablar del abuso nos vuelve más vulnerables ante el abuso y ante la posibilidad de defendernos. Al contrario, la palabra es defensa, nombrar algo permite controlar, identificar, expulsar del entorno. Hay personas que creen que silenciar una realidad significa expulsarla pero es lo contrario. El silencio la piedra angular del abuso sexual infantil, y para romper ese silencio abusivo es preciso comenzar a nombrarlo.

Hablar del abuso significa saber que existe. Saber que existe permite reconocer las dinámicas tempranas de abuso y, así, intervenirlas oportunamente. Y esta intervención permitirá evitar muchas vivencias de sufrimiento traumático. Por eso, hablar del abuso hoy, es parte de luchar contra él. Hablar entre los adultos/as, pero también, de manera adecuada a la edad, con niños y niñas. Esto permitirá entregar herramientas de prevención. Así se constituye la regla número 4 del decálogo de prevención del abuso sexual infantil.

José Andrés Murillo

Filósofo / Director Fundación Para la Confianza
Continúa en próxima edición.

< IR AL NÚMERO ANTERIOR

EQUIPO EDITORIAL

José Andrés Murillo
Director

Verónica Uzcátegui
Editora jefe

Nicole del Río, Isidora Garay,
Elvira Vergara, Alejandra Acosta,
Diego Riveros y Martín Navarro
Colaboradores

Cristhian Sotomayor
Diseño Gráfico y diagramación

Dirección: José Ramón
Gutiérrez 269, Santiago.

Correo electrónico:
contacto@paralaconfianza.com

Teléfono: 56 9 62272718



NOTICIAS FUNDACIÓN PARA LA CONFIANZA

El derecho a ser escuchados y escuchadas

Según cifras de la ONG Activa, el maltrato a niños, niñas y adolescentes ha aumentado en un 42% desde el inicio de la pandemia. En este contexto, se torna especialmente relevante contar con líneas de ayuda que puedan otorgar orientación y contención a quienes se encuentren en circunstancias de abandono, angustia o soledad, y a quienes hayan sufrido episodios de violencia física, sexual o psicológica.

Al respecto, es posible entregar algunos lineamientos que nos hablen de la importancia de contar con líneas de ayuda exclusivamente dedicadas al trabajo con la infancia y adolescencia. Entender la necesidad de contar con apoyo especializado desde un enfoque de derechos, se funda en establecer parámetros mínimos para asegurar derechos fundamentales de la niñez: ser oídos y expresar libremente su opinión en aspectos importantes que afecten su vida.

Dentro de los principales objetivos de una Línea de Ayuda psicológica se pueden mencionar: una adecuada orientación por profesionales especializados/as, quienes puedan resolver de manera efectiva la dificultad por la que están consultando; ofrecer

información pertinente para posibles derivaciones a instituciones o centros; contención emocional e intervención en crisis que permita a los contactos volver al funcionamiento anímico que tenían antes de la crisis y finalmente, generar contenidos específicos relacionados a temáticas de interés, por ejemplo salud mental o violencia.

La confidencialidad y la accesibilidad se convierten en una de las características distintivas de un tipo de atención no presencial. Cualquier persona con acceso a internet o con un teléfono puede consultar y mantener una conversación con un/a especialista. Además, de manera anónima puede relatar aspectos fundamentales de su vida, lo cual no se convierte en un obstáculo para mantener una atención remota. Actualmente, desde Fundación para la Confianza contamos con tres líneas de ayuda destinadas a ofrecer contención y apoyo psicológico a niños, niñas, adolescentes, y jóvenes.

La primera de ellas es Línea Libre, un canal de orientación psicológica dirigido a niñas, niños, adolescentes y jóvenes, que es atendido directamente por psicólogas y psicólogos capacitados para contener, orientar, intervenir en crisis y dar acogida a las diferentes problemáticas que puedan estar atravesando. Este canal es totalmente gratuito,

especializado, confidencial e inmediato, y funciona de lunes a sábado de 10:00 a 22:00 hrs.. Además, tiene la cualidad de ser remoto, es decir, se pueden comunicar: llamando al 1515, chateando por la APP o vía correo electrónico a través del sitio www.linealibre.cl.

Por otra parte, **Hablemos de Todo** es una iniciativa impulsada por el Instituto Nacional de la Juventud (INJUV) cuyo objetivo es informar sobre autocuidado y bienestar a las y los jóvenes, a través de la entrega de información sobre bullying, acoso, sexualidad, consumo de drogas, entre otras temáticas juveniles. Este proyecto cuenta con un chat en línea atendido por psicólogos y psicólogas de lunes a viernes de 11.00 a 20.00 hrs.

Finalmente, Servicio de Orientación en Línea en Salud Mental (SOL) también es un canal de orientación psicológica que fue lanzado recientemente gracias al apoyo de AngloAmerican y Minera Candelaria. Tiene las mismas cualidades de Línea Libre, pero atiende a personas de todas las edades y los medios de comunicación son: teléfono 800 004 222, el correo sol@paralaconfianza.com y el WhatsApp +56 9 8201 6781.

Diego Riveros - Elvira Vergara

Referencias

- Paulo Sérgio Pinheiro Experto Independiente para las Naciones Unidas Estudio del Secretario General sobre Violencia Contra los Niños. ONU, 2006. Acabar con la violencia de niños, niñas y adolescentes.
- Child Helpline International. Annual Review 2019. Amsterdam. Recuperado en <https://www.childhelplineinternational.org/wp-content/uploads/2020/07/Annual-Review-2019.pdf>
- Catastro Líneas de Ayuda Remota. 2020. "Red Intersectorial de Líneas de Ayuda Remota en Salud Mental y Apoyo Psicosocial en contexto de COVID-19".



“La mayor prevención es recuperar la esencia del ser humano”

Paulina del Río, Presidenta de Fundación José Ignacio:

A propósito del Día Para la Prevención del Suicidio (10 de septiembre) hablamos con Paulina del Río, quien dos años después de haberse enfrentado con el suicidio de su hijo, comenzó a ofrecerle ayuda a otros jóvenes y en 2014 creó la Fundación José Ignacio. Hoy, sigue recalcando que todos podemos prevenir el suicidio y que la mejor forma de hacerlo es recuperar la esencia del ser humano.

Por Nicole del Río.

Después de 13 años, la Fundación José Ignacio dejó de trabajar con personas con ideación o riesgo suicida - puesto que hay más organizaciones abordando esta temática- para enfocarse en el grupo que está más abandonado, personas que han perdido seres querid@s por suicidio. Para ello están elaborando documentos de apoyo y también realizando grupos de ayuda, una experiencia por la que ella misma pasó “A poquitos meses de la muerte de José, yo fui a un grupo un par de meses y no te imaginas cómo me cambió la vida saber que yo no era la única a la que le había pasado esto y que lo podíamos compartir. Fue impresionante y yo ahora lo veo en la gente”.

Además, Paulina y su equipo sigue trabajando fuertemente en la prevención, y remarca que hablar de suicidio es fundamental “Justo ayer mi hijo estaba viendo un artículo de una vez que me habían entrevistado en la Revista Paula y el titular era “Hablar de suicidio, salva vidas” y esa es la realidad. Hablar de suicidio puede salvar una vida, pero significa romper una serie de mitos”. Algunos como por ejemplo: ““Si yo le pregunto a alguien si se va a suicidar, le daré la idea”, “Esta persona está llamando la atención”, “El que dice que se va a matar no se mata” o “el que se suicida nunca avisa”.

Pero según dice, uno de los aspectos realmente significativos para la prevención, tiene que ver con las políticas públicas y la vida comunitaria, ese tejido social donde participábamos en juntas vecinales u otras organizaciones. “El Estado puede contribuir mucho, de partida, vivienda digna, alimento, trabajo y salud ¿no es

cierto? lo fundamental. Ahí el Estado puede meterse con todo, pero no lo hace o no llega a todo el mundo. Después tenemos el tema de la vida comunitaria, que eso nos compete a nosotros y la educación (...). Pero la mayor prevención es recuperar la esencia del ser humano”.

Se debe romper con el individualismo, la competitividad, el bullying y todos los tipos de abuso. Asimismo, promover una

persona siente un dolor muy grande y que por eso ve que la única salida es la muerte. Y también pedir ayuda profesional a programas que trabajan en esto como **Línea Libre, Hablemos de Todo, Servicio de Orientación en Línea en Salud Mental (Sol), Todo Mejora, Fundación Miranos o Salud Responde.**



¿Qué desafíos hay para prevenir el suicidio?

Desde el año 2003 se comenzó a celebrar el Día de la Prevención del Suicidio, impulsado por la Organización Mundial de la Salud y la **Asociación Internacional Para la Prevención del Suicidio**, donde se plantea como objetivo principal entregar el mensaje que el suicidio es un fenómeno que se puede prevenir si se toman las medidas correctas por parte de los Estados y la población en su conjunto.

El suicidio ocurre en todos los países del mundo y en todas las edades. Según cifras de la Organización Mundial de la Salud (OMS), anualmente a nivel mundial 800.000 personas se quitan la vida, cada 40 segundos ocurre un suicidio. Sin embargo, desde la OMS (2014) se afirma que “Los suicidios son prevenibles. Para que las respuestas nacionales sean eficaces, se necesita una estrategia integral multisectorial de prevención” (p.73).

suicidio; dificultar el acceso a los medios utilizables para el suicidio; dejar atrás el sensacionalismo por parte de los medios de comunicación a la hora de informar estos hechos; y derribar los mitos en la población entorno al suicidio a través de la educación.

Particularmente la realidad chilena es una preocupante, debido que la tasa de suicidio ha aumentado en los últimos 20 años (OMS, 2014). Ocupamos el cuarto lugar en la región con mayor tasa de suicidio, después de Guyana, Surinam y Uruguay (**Organización Panamericana de la Salud**, 2014). Según cifras del Ministerio de Salud de Chile (2019), anualmente 1.800 personas se suicidan, 220 mil personas sobre 18 años han planificado su suicidio y más de 100 mil reconoce haber intentado quitarse la vida.

Como país, actualmente una de las principales tareas pendientes es trabajar en el acceso a la salud mental, dejando atrás las barreras económicas y sociales que muchas veces impiden su acceso, promocionar políticas públicas de salud mental capaces de brindar servicios de salud mental y asistencia social, entregar tratamientos

Por lo mismo, esta organización se ha establecido distintas metas para trabajar en la prevención del suicidio: un sistema de salud capaz de asegurar el acceso y la entrega de la asistencia necesaria; identificar los grupos de la población más vulnerables al

inmediatos, adecuados y eficaces para afrontar trastornos mentales y el uso de sustancias y, al mismo tiempo, generar un fortalecimiento de los datos científicos y la investigación.

Las comunidades también son un factor relevante porque “Pueden prestar apoyo social a los individuos vulnerables y ocuparse del seguimiento, luchar contra

la estigmatización y apoyar a quienes han perdido a seres queridos que se han suicidado” (OMS, 2014. p.73). Además, existen grupos que son más vulnerables frente al suicidio como la población LGBTQ+ y personas mayores de 70 años, por lo que las comunidades también tienen el desafío de promover y trabajar porque estas condiciones hostiles -por discriminación, prejuicios o exclusión- vayan en constante disminución.

Alejandra Acosta

Referencias

- Haas A., Eliason M., Mays V., et al. (2011). *Suicide and suicide risk in lesbian, gay, bisexual, and transgender populations: review and recommendations*. *J Homosex.* 58(1):10-51.
- Ministerio de Salud de Chile. (2019) *Más de 220 mil chilenos han planificado su suicidio y más de 100 mil intentaron quitarse la vida*. Recuperado el 26 de agosto de 2020 de [Click Aquí](#).
- Organización Mundial de la Salud. (2014). *Prevención del suicidio: un imperativo global*.
- Organización Panamericana de la Salud. (2014). *Mortalidad por suicidio en las Américas*.
- Sepúlveda, P. (2018, 22 de octubre). *Mayores de 80 años tienen la tasa de suicidio más alta del país*. Recuperado el 27 de agosto de [Click Aquí](#).
- Tomicic, A., Gálvez, C., et al. (2016). *Suicidio en poblaciones lesbiana, gay, bisexual y trans: revisión sistemática de una década de investigación (2004-2014)*. *Rev Med Chile.* 144: 723-733.

Los grandes desafíos de la Atención Primaria en Salud en Chile

Todos los 6 de Septiembre se conmemora a nivel global el Día de la Atención Primaria de Salud, pero ¿qué se conmemora?

Este día se celebra la Declaración de Alma-Ata, una Conferencia Internacional sobre Atención Primaria de Salud, realizada en la ciudad del mismo nombre, en Kazajistán en 1978. Dicha instancia, apoyada por la Organización Mundial de la Salud (OMS), instó a los Gobiernos, Organizaciones no gubernamentales e internacionales, Organizaciones Civiles y a todo el personal de salud a comprometerse con la promoción de la Atención Primaria de Salud (APS). Entre los objetivos generales de dicha instancia, se planteó la equidad en el acceso a la atención y la eficacia en la prestación de los servicios (**OMS, 2008**)

Ahora, a 42 años de dicha convención,

¿Qué tipo de desafíos siguen presentes en la actualidad? ¿Qué tipo de discusiones suscita la Atención Primaria de Salud en Chile?

La APS representa el primer nivel de contacto de los individuos, familias y comunidad con el sistema público. La OMS la define como el núcleo del sistema de salud del país, formando parte del desarrollo socioeconómico general de la comunidad. Su objetivo es otorgar una atención equitativa y de calidad, centrada en las personas y sus familias.

En Chile, la red de APS está constituida generalmente por Centros de Salud Familiar (CESFAM), Centros Comunitarios de Salud Familiar (CECOSF), Postas Rurales, Servicios de Atención Primaria de Urgencia (SAPU), Centros de Salud Mental (CESAM), Centros de Salud Mental Comunitaria (COSAM) y Unidades de Atención Primaria Oftalmológica (UAPO). Según un informe

de la Subsecretaría de Redes Asistenciales (2010) con respecto a la APS, sólo un 6% del total de médicos en el país trabaja en este sector, lo que implica que, por cada

100 mil beneficiarios, existían 22 médicos.

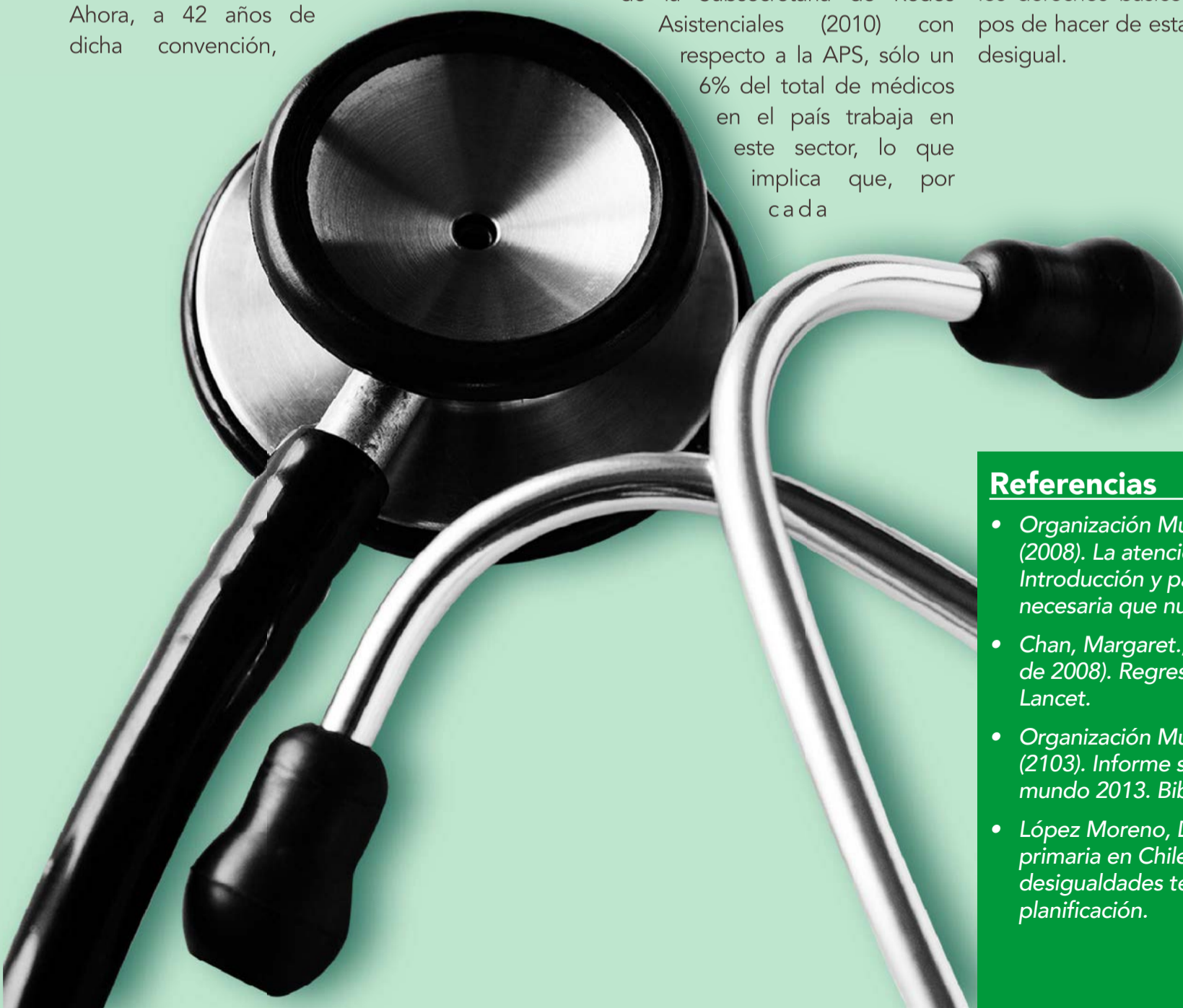
Pese a que la cifra ha ido en aumento, aún se presenta el reto vinculado a la carencia de médicos APS, así como también el aumento de los costos laborales para sus trabajadores y trabajadoras. En el contexto actual del COVID-19, sin duda se incorporarán nuevos desafíos a los ya preexistentes, más aún teniendo presente la reciente resolución exenta N°42 del Ministerio de Salud, que entrega a los equipos de APS el estudio de casos y contactos relacionados al COVID-19. De esta manera, considerando que más de 10 millones de personas se atienden al año en APS, es en extremo relevante el rol que la APS cumple y cumplirá, no solo durante, sino también después de la pandemia.


A 42 años de la convención de Alma-Ata, el fortalecimiento de la APS sigue siendo un tema vigente, más ahora en tiempos de COVID-19, remarcando la importancia de contar con un sistema de salud que garantice los derechos básicos de las personas, en pos de hacer de esta, una sociedad menos desigual.

Martín Navarro

Referencias

- Organización Mundial de la Salud (2008). *La atención primaria de salud Introducción y panorámica: más necesaria que nunca*. Biblioteca OMS.
- Chan, Margaret., (15 de septiembre de 2008). *Regreso a Alma-Ata*. The Lancet.
- Organización Mundial de la Salud (2103). *Informe sobre la salud en el mundo 2013*. Biblioteca OMS.
- López Moreno, D. A. (2016). *Salud primaria en Chile: recursos humanos, desigualdades territoriales y planificación*.






Se tiende a pensar que quien anuncia que va a cometer un suicidio, termina por no hacerlo, sin embargo, aunque esto podría pasar, el conocer algunas señales es relevante para poder ayudar a tiempo,

porque el suicidio sí entrega señales


y se puede prevenir



Toda persona que se suicidó **entregó un tipo de señal, ¿cómo reconocerla?**

Si habla constantemente sobre desaparecer, irse de este mundo, dejar de existir o que todo estaría mejor si no estuviera.


A veces, incluso, una persona que está pensando en suicidarse, **comienza a despedirse de sus cercanos** de formas sutiles.



Es importante entender que **la persona que está pensando en suicidarse piensa que ya no existe otra salida**, por eso, si es que no llega a hacerlo

construir la capacidad de esperanza de nuevo, es esencial

¿Cómo? Con la ayuda de profesionales, y acompañamiento. Existen muchos tratamientos y programas destinados a acompañar.




¿Qué hacer si un conocid@ menciona que está pensando en suicidarse?

Muestra una real preocupación.

Atrévete a preguntar, en un momento adecuado, hacerlo lo ayudará a encontrar un apoyo.

Ofrécele ayuda, no l@ dejes sol@.



¿Dónde buscar ayuda?

Contáctandote con l@s psicólg@s de Línea Libre, llamando al 1515, escribiendo en la app "Línea Libre" o en www.linealibre.cl

Escribiendo a contacto@fundacionjoseignacio.org, Fundación dedicada a la prevención del suicidio en niñ@s y jóvenes.

