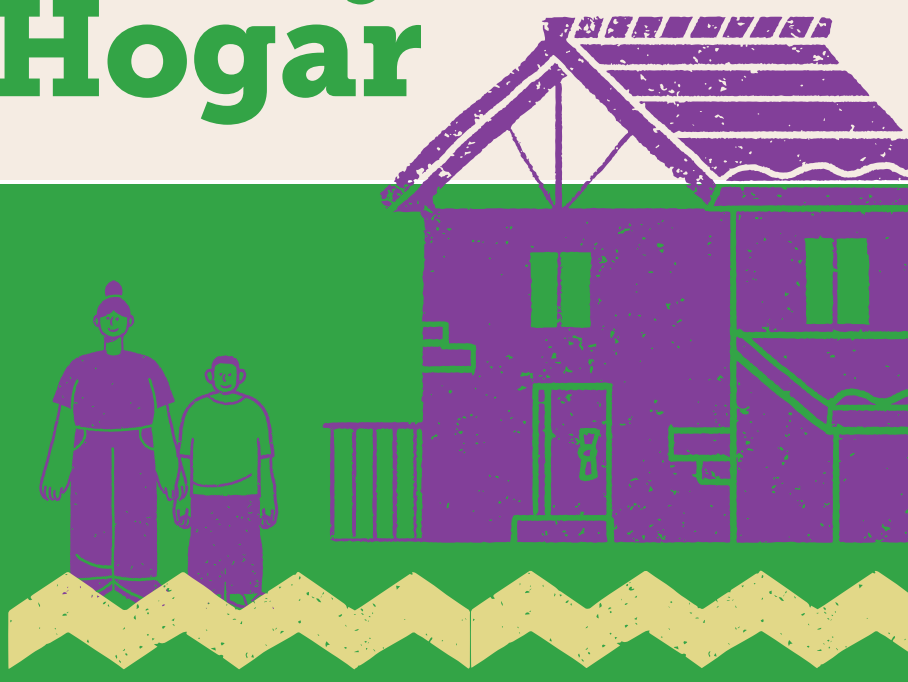
#NoEstasSolo

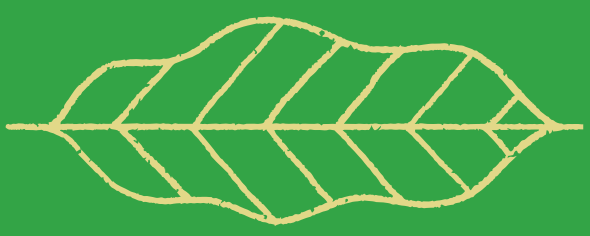
Servicio de Salud Aysén
Ministerio de Salud

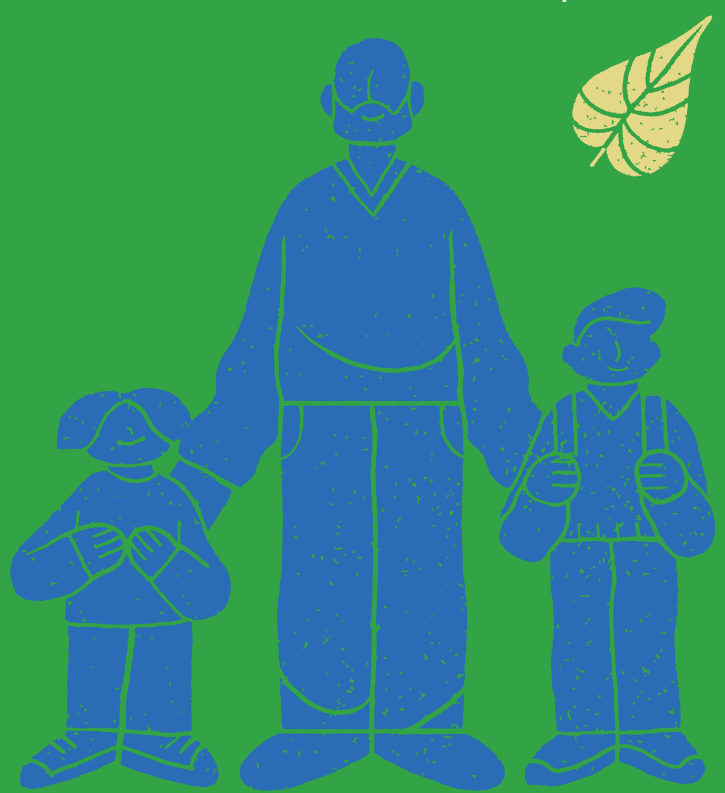
Escucha, Observa y Actúa en el Hogar



Escucha:

- Atiende y **valora lo que dice.**
- Haz el **esfuerzo de comunicarte** permanentemente con él o ella.
- Realiza **preguntas** que abran el **diálogo**, más que preguntas que se respondan con un “sí”, “no”, “bien” o “mal”.
- Deja que hable. **No lo interrumpas** ni corrijas.
- **Respeta** e intenta comprender sus puntos de vista **aunque no estés de acuerdo** con ellos.
- Deja a un lado tu **teléfono.**
- También **demuéstrale interés** recordando lo que te dice.





#NoEstasSolo

Servicio de Salud Aysén
Ministerio de Salud

Escucha, Observa y Actúa en el Hogar

Observa:

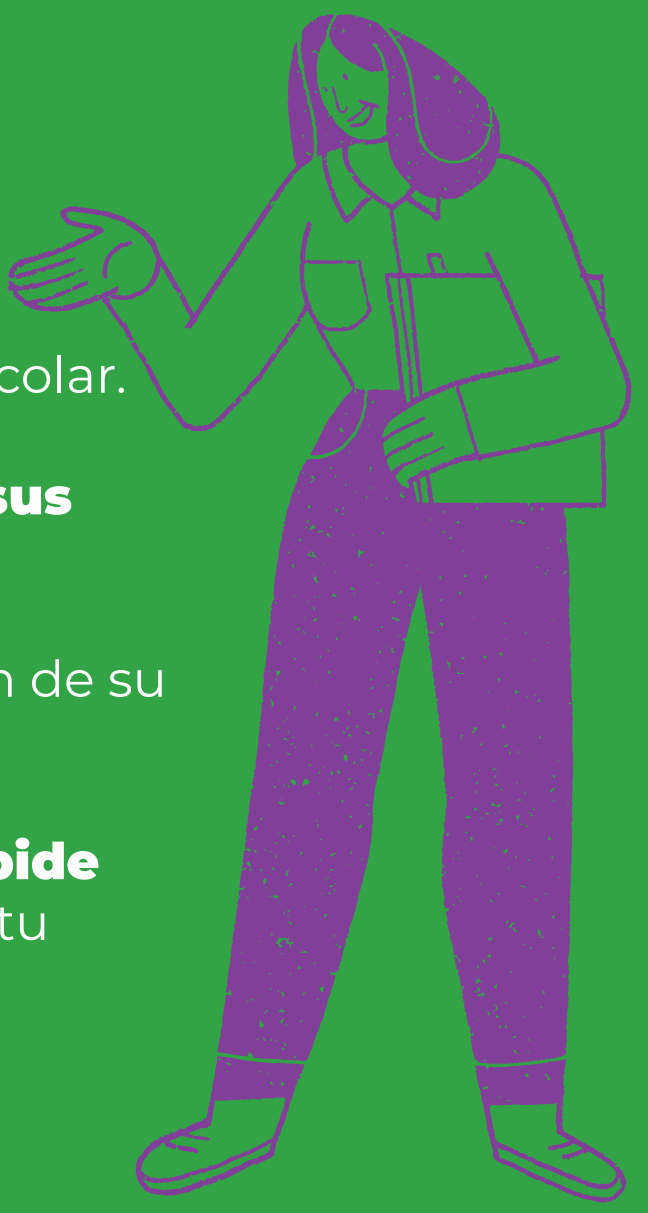
- **Cambios repentinos** o graduales en la forma habitual en que tu hijo o hija se comporta.
- Deterioro en el **cuidado personal.**
- Si **no quiere ir** a la escuela permanentemente.
- Si **se aleja** o deja de compartir con los amigos.
- Si está **malhumorado** la mayor parte del tiempo.
- Si está **irritado** de forma recurrente.
- Si tiene problemas para **dormir**.
- **Pérdida de interés** en las cosas que solía disfrutar.
- Autoagresiones.

***4141**

#NoEstasSolo

Servicio de Salud Aysén
Ministerio de Salud

Escucha, Observa y Actúa en el **Hogar**



Actúa:

- **Involúcrate** en la comunidad escolar.
- Busca espacios para **conocer a sus amigos.**
- **Comparte actividades** que sean de su agrado.
- **Si observas señales de alerta pide apoyo** en el centros de salud de tu comuna.

***4141**

#NoEstasSolo

Servicio de Salud Aysén
Ministerio de Salud

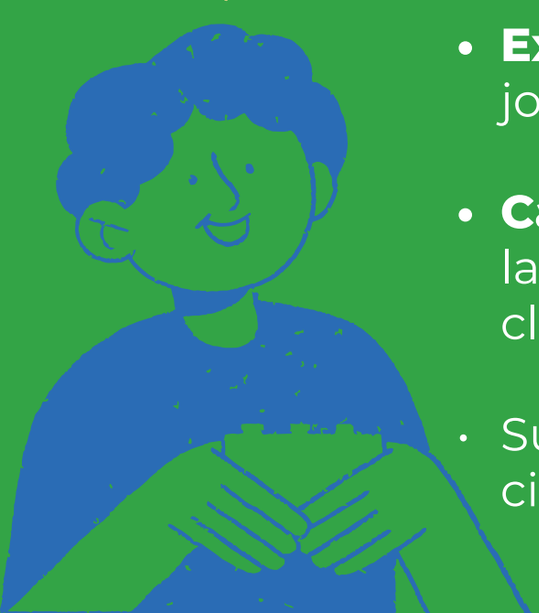
Observa, Escucha y Actúa en la Escuela

Escucha:

- **Presta atención** cuando te cuente lo que le pasa.
- Crea un **espacio de confianza** para conversar, libre de críticas.
- Abre espacios para que reflexione y discuta sus ideas con otros.

Observa:

- Baja de sus **calificaciones**.
- **Falta de atención** y concentración.
- **Inasistencias** a clases.
- **Interacción** con sus compañeros.
- **Exclusión** de sus compañeros de trabajos o actividades.
- **Cambios** súbitos en su **conducta** o en las relaciones con sus compañeros, incluidos el aislamiento y la ira.
- Sufre de **acoso escolar** y/o discriminación.



#NoEstasSolo

Servicio de Salud Aysén
Ministerio de Salud

Observa, Escucha y Actúa en la **Escuela**

Actúa:

- **Infórmate** sobre cómo **identificar** a estudiantes en riesgo.
- **Enséñale** a los estudiantes a **cómo ayudarse** entre ellos y buscar ayuda.
- **Crea espacios** de participación y expresión que sean adecuados a su edad.
- Ante la **sospecha** de que un estudiante presente un problema de **salud mental**., contacta inmediatamente a la **familia.**
- **Apoya** los estudiantes que presentan problemas de **salud mental.**

***4141**

#NoEstasSolo

Servicio de Salud Aysén
Ministerio de Salud

Observa, Escucha y Actúa en la Escuela: amigos y compañeros

Actúa:

- Si sientes que **tu amigo o amiga necesita ayuda**, no dudes en **pedirla**, aunque eso signifique **contarle a un adulto.**

- Compartan **actividades** que sean de su agrado.

- **Apoyarse y cuidarse mutuamente.**

***4141**

#NoEstasSolo

Servicio de Salud Aysén
Ministerio de Salud

Observa, Escucha y Actúa en la Escuela: amigos y compañeros

***4141**

Escucha:

- **Pregúntale** abiertamente **qué le pasa**.
- Si **no quiere hablar** hazle saber que siempre estarás disponible para **apoyarlo.**

Observa:

- **Fíjate** si **pierde** el **interés** en realizar actividades en conjunto que anteriormente disfrutaba o si tiene arrebatos de ira frecuentes.
- ¿Tu amigo está **consumiendo** más alcohol u otras drogas?
- ¿Hizo **acciones** que pueden poner en **peligro su vida?**