

MutArte

ARTE QUE SANA

Proyectos artísticos y educativos
para la **PREVENCIÓN DEL SUICIDIO** y
promoción del **BIENESTAR**.

Sumate a MutArte

Ayudanos a seguir llevando **arte**,
prevención y **acompañamiento**
a escuelas y comunidades

Podés colaborar de dos maneras



Alias:



asoc.mutarte



Mercado Pago

@mutarteoficial

Link directo en bio / destacadas o pegá este link:

link.mercadopago.com.ar/mutarteoficial



Cada aporte suma para crear
libros, manuales y seguir llevando
arte y **prevención** a más familias.

Gracias por acompañarnos



Prevención del suicidio

Dos caminos para cuidar la vida

La prevención no empieza cuando aparece una crisis.
Empieza mucho antes.

Existen dos formas complementarias de prevenir:

! Prevención específica

Se activa cuando ya existen señales de riesgo o situaciones de crisis.

Puede incluir:

-  **detección de señales de alerta**
-  intervención de profesionales de salud mental
-  protocolos institucionales
-  acompañamiento terapéutico
-  En estos casos es fundamental activar redes de cuidado y el sistema de salud.

! Prevención inespecífica



Ocurre antes de la crisis.
Se centra en fortalecer factores protectores que ayudan a los adolescentes a atravesar los desafíos de la vida.

-  vínculos saludables
 -  expresión emocional
 -  **autoestima**
 -  sentido de pertenencia
 -  capacidad de pedir ayuda
 -  SOS
- 





¿Cómo trabajamos la prevención en MutArtE?

Desde MutArtE desarrollamos talleres basados en:



-  Libro VOCES
-  Manual VOCES



-  arte
-  diálogo
-  dinámicas expresivas
-  creatividad

La prevención empieza mucho antes de la crisis

Cuando fortalecemos vínculos, habilitamos la palabra y desarrollamos habilidades para la vida...


"estamos previniendo."

5 cosas que casi nadie te explica sobre la prevención del suicidio

La mayoría cree que la prevención empieza en la crisis. Pero en realidad empieza mucho antes.

1 La prevención no empieza en la crisis





Empieza cuando fortalecemos:

-  vínculos  estima  expresión emocional
-  sentido de pertenencia 



2 Los factores protectores salvan vidas

Por ejemplo:

-  sentirse escuchado
-  tener adultos significativos
-  sentirse parte de un grupo
-  tener proyectos o metas



3 Las habilidades para la vida son clave

- ✓ Pensamiento crítico
- ✓ Regulación emocional
- ✓ Adaptabilidad
- Empatía 
- trabajo en equipo 

Ends!

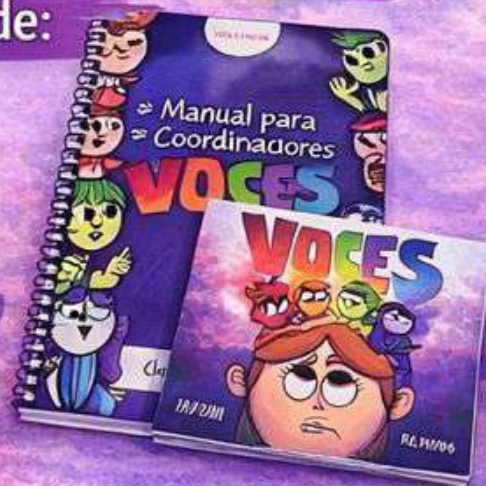
4 Incluso los líderes de la IA hablan de esto

“En el futuro las habilidades más valiosas serán: pensar, crear, colaborar y adaptarse”



5 La prevención también se aprende:

- ✓ Arte
- ✓ Diálogo
- ✓ Dinámicas expresivas.



MutArte

 mutarte_
mutarte.org

SEÑALES DE ALERTA DE RIESGO EN ADOLESCENTES QUE MUCHOS ADULTOS PASAN POR ALTO



ESTAS SEÑALES SON MOTIVO PARA PEDIR AYUDA!
incluso cuando se mencionan en forma aparente o con humor.



INTERÉS EN LA MUERTE O EN "NO ESTAR MÁS"

Habla de "irse," desaparecer, soltar o "no estar más" en tono triste o confuso. Dice que su vida no tiene sentido.



AUTODESVALORIZACIÓN REPETIDA

Se siente inútil, habla mal de sí mism@, y repite frases desesperadas que preocupan.



Ley 26.657 – Cap. IV Asistencia

no puedo más

no sirvo para nada



REGALOS SORPRESIVOS DE OBJETOS VALIOSOS

Se despide o regala objetos que valora. Habla de cómo quiere ser recordad@.



4 AISLAMIENTO Y RETROCESO

Se aísla o tiene retrocesos llamativos en higiene, sueño, notas o vínculos.



Rechaza actividades que antes disfrutaba.



no sirvo para nada.



5 IMPULSIVIDAD Y AUTODESTRUCTIVA

Sufre pedidas repentina de control, con conductas muy riesgosas o búsquedas impulsivas de drogas, alcohol o medicamentos.



NUNCA PIENSES QUE ES MANIPULACIÓN O "DICE PARA LLAMAR LA ATENCIÓN".

Decíle que querés ayudarle y pedí orientación profesional.



¿QUÉ DEBERÍA HACER LA DEFENSORÍA CUANDO HAY RIESGO Y DAN EL ALTA SIN PLAN?

LA DEFENSORÍA NO **INTERNA**, PERO SÍ DEBE GARANTIZAR
QUÉ EL SISTEMA CUMPLA LA **LEY 26.657**

QUÉ DEBE HACER:



TOMAR LA PRESENTACIÓN
(AUNQUE SEA VERBAL)



DERIVAR AL ÓRGANO
DE REVISIÓN LOCAL



PEDIR INFORMES AL
HOSPITAL/EFECTOR



VERIFICAR SI HUBO
EVALUACIÓN INTERDISCIPLINARIA



REVISAR SI HAY PLAN
DE CONTINUIDAD



REQUERIR CORRECCIONES
SI HAY FALLOS



DAR INTERVENCIÓN JUDICIAL
SI CORRESPONDE



DEJAR CONSTANCIA ESCRITA
DE LO ACTUADO



VOLVER A CONTACTAR
A LA FAMILIA



INFORMAR LOS DERECHOS
DE LA PERSONA

SEÑALES DE QUE ESTÁN ACTUANDO BIEN:

- ✓ TE EXPLICAN QUÉ HARÁN
- ✓ TOMAN DATOS Y ANTECEDENTES
- ✓ PIDEN DOCUMENTACIÓN
- ✓ TE VUELVEN A CONTACTAR

SEÑAL DE ALERTA:



“ESO ES DECISIÓN
MÉDICA, NO
PODEMOS HACER NADA”

NO ES CORRECTO EN
CASOS DE RIESGO

CUIDAR LA VIDA ES RESPONSABILIDAD
DEL ESTADO Y LA FAMILIA

RIESGO DE SUICIDIO: ¿QUÉ HACER SI NO QUIERE INTERNARSE?



¿HAY RIESGO AHORA?

1

- Intento de suicidio
- Amenazas de muerte
- Plan o acceso a medios
- No puedo cuidarlo/a

SI SÍ → PEDÍ AYUDA URGENTE

2

LLAMÁ YA:

- ☎ 107 SAME
- ☎ 109 Salud Mental MDP
- ☎ 911 Emergencias
- ☎ 102 Línea 102 (menores)

♥ *"Hay riesgo cierto e inminente y la persona no quiere internarse,"*

3

LLEVÁ (SI PODÉS):

- DNI
- Medicación
- Informes previos



EN GUARDIA / SALUD:

- Evaluación urgente
- Internación involuntaria
- Todo por escrito

4



SI NO INTERNAN Y HAY RIESGO:

- Defensoría del Pueblo MDP
- Belgrano 2740 - Tel: 499-6503

5



Más info escaneá
www.mutarte.org



PREVENCIÓN DEL SUICIDIO

AYUDA Y ACOMPAÑAMIENTO

Mar del Plata

Si vos o alguien que conocés está pasando por un momento difícil,
pedir ayuda es un paso importante.

Hay personas y organizaciones dispuestas a escuchar.

LÍNEAS GRATUITAS DE AYUDA

Escucha confidencial, gratuita y anónima.

Línea Nacional de Salud Mental

 **0800-999-0091**

ATENCIÓN EN MAR DEL PLATA

Centros de Atención
Primaria de Salud
(CAPS)

Escanéa el QR para ver
todos los CAPS de Mar del



<https://www.mardelplata.gob.ar/listadocaps>


RECURSOS DIGITALES DE APOYO


Tranqui – UNMDP


Aplicación de bienestar emocional




EMERGENCIAS


 **107 SAME**


 **109 Salud Mental**

 **102** derecho de niños
y adolescentes: escucha,
contención y acompañamiento


 **911** emergencias


ORGANIZACIONES Y REDES DE PREVENCIÓN


 MutArte – Asociación Civil


 @mutarte_


www.mutarte.org


 Hablemos del Suicidio

 @hablemosdelsuicidio.org.ar


 Abrazando la Vida


 @abrazandolavida


 Tu vida vale mucho


 @tuvidavalemucho


ESPACIOS DE CONTENCIÓN ESPIRITUAL


 CCE Mar del Plata

 @ccemardelplata

 Mi Lugar Iglesia

 @milugariglesia_

 Iglesia de Jesús Mar del Plata

 @iglesiadejesusmardelplata

 **EL SILENCIO MATA.
HABLAR SALVA VIDAS.**

VOLVER A CASA LUEGO DE UN INTENTO DE SUICIDIO: — GUÍA PARA FAMILIAS —



¿POR QUÉ ES CLAVE EL ACOMPAÑAMIENTO FAMILIAR?

- ✓ El alta no siempre significa que ya no hay riesgo
- ✓ No es culpa de la familia, es un proceso complejo
- ✓ Es una corresponsabilidad del Estado y del sistema de salud



CÓMO ACOMPAÑAR MEJOR EN CASA

- ✓ Escuchar sin juzgar
- ✓ Reducir accesos a riesgos
- ✓ Sostener presencia
- ✓ Pedir ayuda y orientación



QUÉ HACER SI EL ALTA FUE CON EL/LA JOVEN AÚN VULNERABLE

📁 En el hospital: Pedí por escrito:

- 1 Evaluación integral
- 2 Derivación y seguimiento concreto
- 3 Constancia de que la familia

✓ (para entregar en DEFENSORÍA DEL PUEBLO)
Dato hecho con la legircañeca Saltral



DERECHOS QUE PROTEGEN A TU HIJO/A Y A LA FAMILIA

- ✓ Ley 26.657 – Salud Mental
- ✓ Ley 27.130 – Prevención del Suicidio
- ✓ Derechos Humanos
- ✓ Convención sobre los Derechos del Niño



AUTOCUIDADO DEL GRUPO FAMILIAR



- ✓ La familia también necesita cuidarse
- ✓ No sobrecargarse en soledad
- ✓ Pedí ayuda sin culpa ni miedo
Pedi ayuda sin culpa ni miedo





MIENTRAS ESTÁ EN CASA

- ✓ Atender señales de alerta
- ✓ Volver a llamar al 107 / 109 si reaparece riesgo
- ✓ Acompañar sin invadir ni vigilar



CAPS Y ONGS TU ZONA

- ✓ <https://www.mardelplata.gob.ar/listadocaps>
- ✓ ONG "Tu vida vale mucho"  +54.9 2236 32-2233
- ✓ Profesionales Especializados  @mutarte_

CUANDO LA VOLUNTAD ESTÁ AFECTADA POR EL SUFRIMIENTO,
CUIDAR ES NO ABANDONAR ❤️