

10 DE SEPTIEMBRE



# Día Mundial de la Prevención del Suicidio

*Tu vida importa*



El suicidio suele ser el resultado de un terrible sufrimiento emocional que se prolonga mucho en el tiempo, donde la persona no encuentra salida. Ten en cuenta que el sufrimiento tiene un componente individual, pero su afrontamiento es una cuestión de toda la comunidad.



## ESTAMOS CONTIGO



Línea 113,  
opción 5

# RED FLAGS



Deseo, manifestación o amenaza de morir, herirse o matarse.



Sentirse atrapado, bloqueado o sufrir un dolor que no puede soportar.



Pensamientos sobre ser una carga para su familia, amigos y no tener valor.



Irritabilidad o cambios drásticos de humor.



Alteraciones en el sueño y apetito disminuido.



Fatiga, baja energía y descuido personal.



Aislamiento y desinterés por actividades que antes resultaban importantes y placenteras.



Abuso de sustancias (Alcohol o drogas)

# CÓMO PUEDES AYUDAR



- Muéstrate dispuesto/a a escuchar.
- **Acepta sus sentimientos, valida y no juzgues.**
- **Habla clara y abiertamente sobre el suicidio y expresa tu preocupación al respecto.**
- **Infórmate y estate atento/a a las señales de alerta.**
- **Transmite a la persona que estás dispuesta a ayudarla, y que hay recursos disponibles para ello.**
- **Ayuda y acompaña a la persona a encontrar un/a profesional de la medicina o de la salud mental.**
- **Si es posible, haz sentir acompañada a la persona y no la dejes sola.**
- **Participa conjuntamente con la persona en la preparación de un "plan de seguridad".**
- **Ofrécete a ayudarla a tomar decisiones.**

