

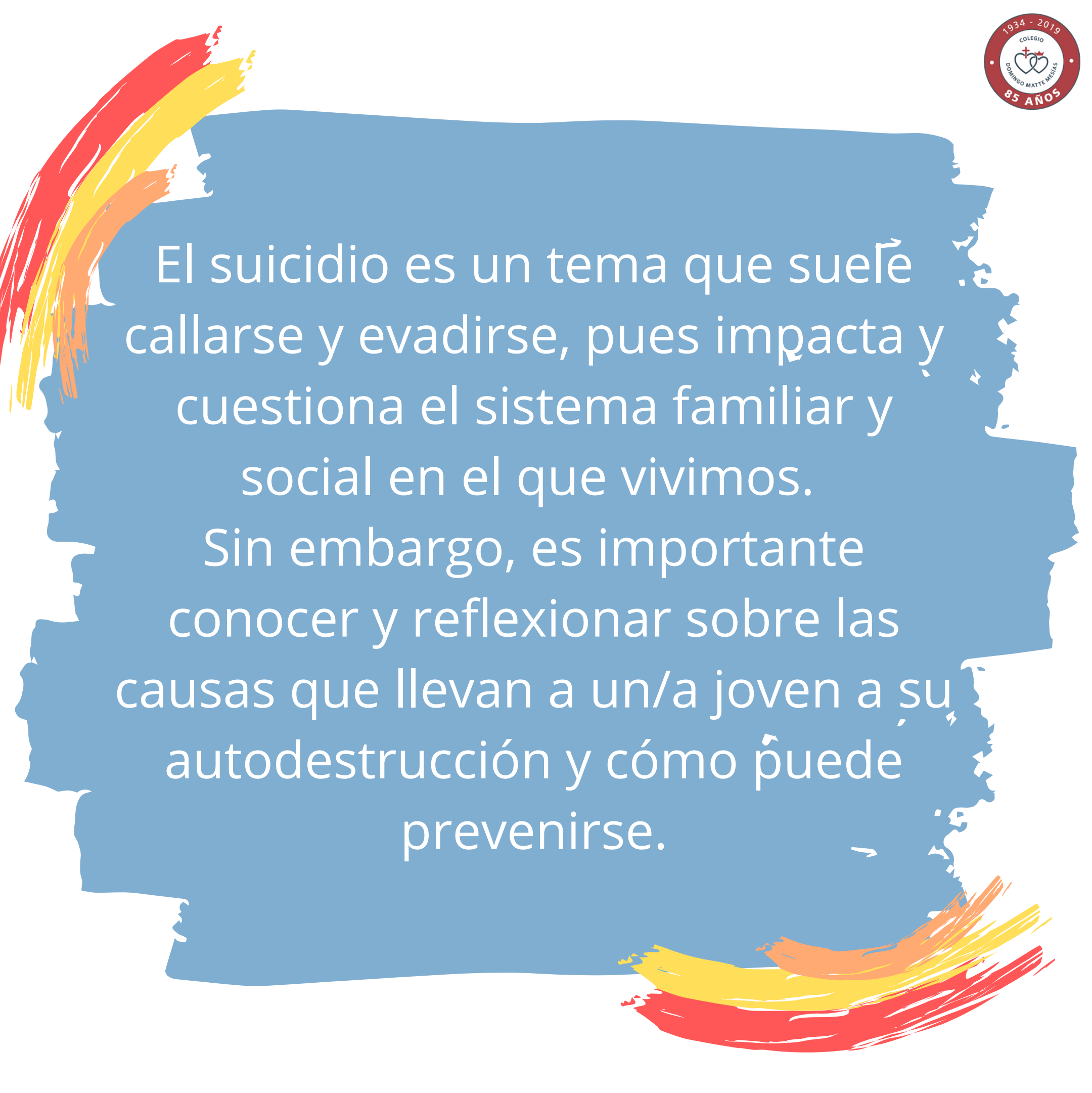


TODA VIDA **IMPORTA**

Día de la Prevención del Suicidio.

Depto. de Psicología – Equipo de Convivencia Escolar





El suicidio es un tema que suele callarse y evadirse, pues impacta y cuestiona el sistema familiar y social en el que vivimos.

Sin embargo, es importante conocer y reflexionar sobre las causas que llevan a un/a joven a su autodestrucción y cómo puede prevenirse.

FACTORES DE RIESGO

- Trastornos afectivos (Depresión, Bipolaridad).
- Abuso de sustancias.
- Violencia intrafamiliar.
- Abuso sexual.
- Acoso escolar.

FACTORES PROTECTORES

- Auto percepción positiva.
- Padres que sean figuras cercanas y protectoras.
- Amistades y actividades pro sociales.
- Practicar deportes o pasatiempos.
- Crear espacios en donde se expresen y se validen las emociones.
- Desarrollar habilidades para la resolución de conflictos y regulación emocional.

LAS SEÑALES DEL SUICIDIO NO SON TAN OBVIAS....

TODA VIDA CUENTA

SI TÚ O ALGUIEN QUE CONOCES:

- Se aísla de su familia y amigos.
- Deja de hacer actividades que antes le gustaba realizar.
- Se comporta diferente: llora más, cambia de ánimo, se irrita sin motivo.
- Siente que es un problema para otros.
- Presenta una pérdida de propósito, se siente desesperanzado/a, cree que “nunca nada mejorará” o “todo seguirá igual”.
- Corre riesgos poniendo en peligro su integridad física o incurriendo en conductas autolesivas.
- Habla de pensamientos o ideas concretas sobre la muerte.



¿QUÉ HACER?

TÓMATE UN MINUTO Y PROTEGE UNA VIDA

- Observa las señales de alerta, sin juzgar lo que siente el otro.
- Apoya y demuéstrole que te importa.
- Dale un espacio para expresar y validar lo que siente. No pienses que, si hablamos del suicidio, la persona cometerá el acto.
- Indaga sobre aquellos vínculos significativos, pasatiempos, recursos, fortalezas o características positivas que puedan empoderarlo y reforzar su autoimagen.
- ¡Acompaña! No dejes solos a quienes pueden poner en riesgo su vida.
- No olvides la importancia del pedir ayuda a tiempo, tanto para ti o para otro.



SI NECESITAS AYUDA PUEDES LLAMAR

Salud responde

600360777

Línea libre

1515

