



CONSEJOS PARA PREVENIR CONDUCTA SUICIDA

La prevención del suicidio puede comenzar con aprender a escucharnos. Si sientes que tu, un amigo, tu hijo o alguien que conoces está en riesgo de suicidio, puedes brindarle ayuda, aquí te damos algunos consejos.

ESTUDIANTES

- **No reprimas** tus emociones.
- Date tiempo, **no te juzgues** y busca apoyo
- Si sufres de acoso **busca a alguien que te dé seguridad** para hablarlo y, si es el caso denuncialo.
- En las **Redes Sociales** muchas veces **no se ven vidas reales** y esas personas también sufren, **no te compares con nadie.**
- **Ni el alcohol, ni las drogas** son la solución



FAMILIA

- Vale más **escuchar** para **comprender** que para responder.
- **No minimices, desprecies o cuestiones su sufrimiento**, para tu hijo es importante.
- **No culpabilices ni compares a tu hijo o hija con nadie.**
- **Presta atención a estas señales:** autolesiones, verbalización ideas suicidas, pérdida de contacto social, abandono de aficiones...



DOCENTES

- Generar un **recurso de apoyo y escucha** a tus alumnos.
- **Comunicate con la familia**, generen estrategias de coordinación con la familia y **los servicios** externos de **salud mental.**
- Presta **atención a estas señales:** seguimiento de asistencia, retardos, ausencias injustificadas, participación y socialización en el aula y en el descanso.

SÍNTOMAS Y SIGNOS DE ALERTA

IRRITABILIDAD INTENSA SIN JUSTIFICACIÓN APARENTE.

CANSANCIO Y FALTA DE ENERGÍA

CONSUMO DE ALCOHOL O/Y DROGAS.

AUTOLESIONES O ACTITUDES VIOLENTAS.



ALTERACIONES DEL ESTADO DEL ÁNIMO, ANSIEDAD Y AGITACIÓN.

DESCUIDO DE LA HIGIENE PERSONAL.

AISLAMIENTO SOCIAL.

HABLAR DE SUICIDIO O MUERTE.



¿SABÍAS QUE...?

Dentro de los factores de riesgo que pueden detectarse a tiempo para prevenir el suicidio infantil se encuentra: **fracaso escolar, bullying, soledad y aislamiento, riesgo de imitación, consumo de drogas y/o alcohol, acceso a contenido digital** sin acompañamiento de un adulto responsable y **alteraciones emocionales** sin el debido seguimiento profesional.

SI REQUIERES ALGÚN APOYO NO DUDES EN ACERCARTE A ORIENTACIÓN ESCOLAR O COMUNÍCATE A LAS LINEAS DE AYUDA: LINEA 106 Ó WP 3007548933, LINEA PURPURA WP 3007551846 (PARA MUJERES), LINEA CALMA 018000423614 (PARA HOMBRES)