



10 de setiembre

Día Mundial de la Prevención del Suicidio

HABLAR PUEDE SALVAR UNA VIDA

*¿Cómo hablar del
suicidio con un
amigo/a?*



NORMALIZA TU SENTIR

*Hablar sobre suicidio
puede ser difícil, por lo que
es normal que al inicio te
puedas sentir nervioso/a*

ESCOGE UN LUGAR TRANQUILO

*Busca un lugar cómodo y
tranquilo para que la persona
pueda expresarse sin
interrupciones*





SÉ DIRECTO Y SENSIBLE

*Pregunta a la persona si
está pensando en el
suicidio como alternativa
de solución*

ESCUCHA SIN JUZGAR

*Concéntrate en la persona,
ten paciencia, y escucha qué
tiene que decir, evitando
minimizar su sentir.*



BRINDA APOYO Y COMPAÑÍA

*Hazle saber a la persona
que cuenta contigo, y
ánimala a buscar ayuda
profesional*

NO HAGAS FALSAS PROMESAS

*Si la persona está en peligro
inmediato no prometas
mantenerlo en secreto, busca
ayuda profesional*





**SI NECESITAS APOYO O REQUIERES
AYUDA PROFESIONAL
PUEDES LLAMAR
AL 113 OPCIÓN 05**

*Recuerda, el suicidio se puede
prevenir y tu apoyo puede
marcar la diferencia.*

modo USIL
