

~  
Hablar de suicidio  
no es promoverlo  
Hablar de suicidio es  
**PREVENIRLO**



# Mito



# Realidad

**“Todo lo que hace es por llamar la atención”**

**Un intento de suicidio es una manifestación del sufrimiento y desesperación que sufre la persona.**

**“El que se quiere matar, no lo anda diciendo”**

**8 de cada 10 personas que se suicidan han expresado claramente sus intenciones.**

**“Las personas que se suicidan son egoístas (o valientes)”**

**La conducta suicida no es valiente ni cobarde, está vinculada a un altísimo grado de sufrimiento de la persona.**

**“El suicidio no se puede prevenir”**

**Sí se puede. Es fundamental la detección temprana y poder disponer de los recursos, profesionales y espacios adecuados.**



# El suicidio

se puede prevenir.



## Reconoce las señales

Cambio de  
comportamiento,  
altibajos  
emocionales



Ansiedad o  
depresión



Conductas  
autodestructivas



Sueño constante o  
insomnio



Cambios  
en la alimentación





Hablar, escuchar y  
eliminar tabúes puede  
cambiarlo todo

**Rompamos el silencio,  
hablemos del suicidio**

# Cómo podemos

# ayudar a prevenirlo?



**Los lazos afectivos pueden reducir el riesgo de suicidio, hay estudios que demuestran que el aislamiento social lo aumenta.**

**Escucha de forma empática, no interrumpas y sé comprensivo. No juzgues a la persona y no quieras imponer tu opinión.**



**Toma en serio cualquier signo de depresión o comentarios sobre deseos de muerte. Toma medidas al respecto: háblalo y canaliza la persona con atención personalizada.**