



**11 DE SEPTIEMBRE**  
**DÍA MUNDIAL PARA LA**  
**PREVENCIÓN DEL SUICIDIO**



"Cuidando de Nosotros/as y de Nuestros Amigos /as"

# ¿Por qué hablar de la Prevención del Suicidio?

#HABLARESPREVENIR

Tod@s podemos ayudar a la prevención del suicidio



## ¿ Por qué es importante hablar sobre nuestros sentimientos?

**Reducción del estrés y la ansiedad:** Hablar sobre lo que sientes puede aliviar la tensión y el estrés emocional. Guardar tus emociones puede hacer que te sientas abrumado, pero expresarlas te permite liberar esa presión.

**Fortalecimiento de las relaciones:** Compartir tus emociones con amigos y seres queridos crea un sentido de conexión y confianza. Saber que puedes hablar abiertamente fortalece tus relaciones y te hace sentir más cerca de las personas importantes en tu vida.

**Mejora de la autoconciencia:** Hablar sobre tus sentimientos te ayuda a entender mejor quién eres y lo que te preocupa. Esto te permite tomar decisiones más informadas y desarrollar una mayor autoconciencia emocional.

# Apoyar a los amigos/as

**Fomenta la empatía:** Al apoyar a tus amigos, desarrollas empatía y comprensión hacia sus sentimientos y experiencias. Esto te hace una persona más compasiva y te ayuda a fortalecer tus amistades.

**Ofrece un refugio seguro:** Ser un buen amigo significa ser alguien en quien los demás pueden confiar. Ofrecer tu apoyo crea un espacio seguro donde tus amigos pueden ser ellos mismos y hablar sobre lo que les preocupa.

**Puede salvar vidas:** A veces, tus amigos pueden estar pasando por momentos realmente difíciles y necesitan a alguien en quien apoyarse. Mostrar interés genuino y estar dispuesto a escuchar puede marcar una gran diferencia en la vida de alguien que está luchando.

**Genera un círculo de apoyo:** Cuando tú y tus amigos se apoyan mutuamente, crean un círculo de apoyo que puede ayudar a todos a sobrellevar desafíos emocionales y problemas.

**Rompe el estigma:** Hablar abiertamente sobre los sentimientos y el apoyo emocional también ayuda a combatir el estigma en torno a la salud mental. Al normalizar la conversación sobre estos temas, contribuyes a crear una sociedad más comprensiva y receptiva.

# Señales de Alerta y Cómo Pedir Ayuda

## Cambios en el comportamiento

Las señales de alerta pueden incluir cambios notables en el comportamiento de una persona, como retirarse de amigos y actividades, pérdida de interés en pasatiempos o descuido en el cuidado personal.

Estos cambios pueden indicar que alguien está luchando emocionalmente.

## Expresiones verbales:

Las personas pueden dar pistas sobre su estado emocional a través de sus palabras. Escuchar frases como "No puedo soportarlo más" o "Nada tiene sentido" pueden ser señales de alerta.

También pueden hacer comentarios sobre el suicidio o la desesperanza, incluso si son vagos o indirectos.

# ¿Cómo Pedir Ayuda para Ti o para un Amigo/a?

**1. Comunicación abierta:** Si eres tú quien necesita ayuda, la primera y más importante acción es hablar con alguien de confianza. Esto podría ser un amigo cercano, un miembro de la familia o un consejero escolar. Explicar tus sentimientos y pensamientos puede ser un alivio y el primer paso hacia el apoyo que necesitas.

**2. Buscar ayuda profesional:** Cuando las emociones abrumadoras no desaparecen, es esencial buscar ayuda de un profesional de la salud mental. Psicólogos, terapeutas y consejeros están capacitados para proporcionar apoyo y orientación. Si un amigo te confía sus problemas, alienta y ayúdalo a buscar ayuda profesional.



# ¿En quién puedes confiar?

## Personas de Apoyo

**Padres:** Pueden ofrecer amor y orientación.

**Amigos:** Compartir preocupaciones y recibir apoyo.

**Profesoras/ es docentes tutores , psicólogas y orientadora :** Brindan asesoramiento y recursos en la escuela.



# "Cuida de ti y de los demás"

El autocuidado significa atender tus necesidades físicas y emocionales, como:

- dormir lo suficiente,
- comer bien y
- relajarte.

Esto te fortalece para enfrentar los desafíos de la vida.



También es importante aprender a manejar el estrés. Todos enfrentamos momentos difíciles, pero saber cómo lidiar con el estrés ayuda a mantener un equilibrio emocional.



# Recuerda

no estás solo en tus luchas.

Tienes amigos, familiares y profesionales de la salud dispuestos a ayudarte.

Compartir tus sentimientos con personas de confianza es valiente y muestra fortaleza.



#LlamaASaludResponde

## ¿Necesitas hablar con alguien de lo que sientes?



No tengo con quién hablar,  
ni quien me entienda

No sé a quién decirle lo que me  
ocurre y lo que siento



**SALUD MENTAL: ESTAMOS JUNTOS EN ESTO**

Si piensas que alguien puede estar  
necesitando orientación psicológica  
recomiéndale llamar a **Salud Responde**



Línea de Salud Mental atendida por  
psicólogos y profesionales de la salud

Lunes a viernes de 09:00 a 00:00 horas  
Sábados, domingos y festivos 08:00 a 00:00 horas



Chile  
en marcha



LLAMA A SALUD RESPONDE  
**600-360-7777**

PROFESIONALES DE LA SALUD  
ATENDIENDO SUS DUDAS LAS 24  
HORAS, LOS 7 DÍAS DE LA SEMANA

 *Día Internacional para*  
**La prevención del suicidio**

*Ante señales de alerta:*

**Acoge, pregunta y  
escucha**

Todos y todas podemos prevenir el suicidio

LLAME A SALUD RESPONDE

**600-360-7777 + OPCIÓN 1**





#NoEstásSolo



**La línea de prevención del suicidio \*4141** puede ser valiosa si estás pasando por momentos difíciles o te sientes sola, solo o sin esperanza.

Recibirás **atención gratuita** de psicólogos capacitados que te ofrecerán ayuda en una **línea segura y confidencial**.

Este servicio está disponible a **toda hora, todos los días de la semana**.



#ConstruyendoSaludMental



Si necesitas contención y/o has sufrido bullying respecto a tu orientación sexual. (Hasta los 29 años)

PROGRAMA

## HORA SEGURA

LÍNEA DE AYUDA GRATUITA  
QUE BRINDA ORIENTACIÓN  
Y CONTENCIÓN EMOCIONAL



# Si necesitas conversar envíanos un mensaje por la Hora Segura y ¡Hablemos!

Escríbenos a la Hora Segura si lo que buscas es:

- Conversar con personas profesionales con experiencias en ayuda LGBTQIA+
- Consejo, orientación, contención LGBTQIA+ u otros similares.
- Información sobre violencia escolar, bullying, suicidio u otros.
- Información sobre orientación sexoafectiva, identidad y/o expresión de género y características sexuales.

## Si necesitas conversar envíanos un mensaje por la Hora Segura y ¡Hablemos!

Escríbenos a la Hora Segura si lo que buscas es:

¿A través de dónde podemos hablar?

- La atención de nuestra línea de ayuda por chat Hora Segura se realiza a través de nuestra aplicación móvil Hora Segura (disponible en Google Play y App Store), donde puedes escribirnos si necesitas apoyo o contención emocional.

¿Cuáles son los horarios disponibles?

- Lunes a viernes de 13:00 a 14:00 h. y 18:00 a 00:00 h.
- Sábado y domingo de 13:00 a 14:00 h. y 19:00 a 23:00 h.

Juntos, podemos crear una sociedad más comprensiva y solidaria cuidando de nosotros mismos y de los demás.

