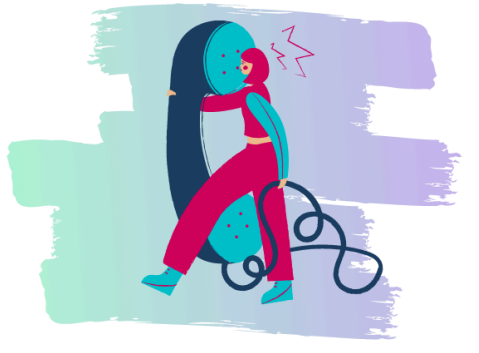


#HABLARESPREVENIR

Tod@s podemos ayudar a la prevención del suicidio



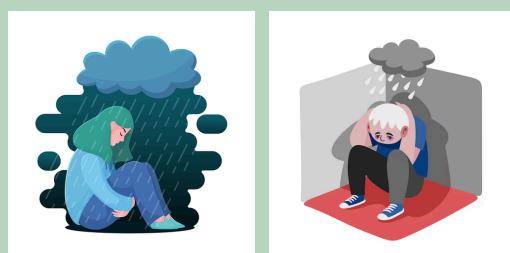
DÍA MUNDIAL PARA LA PREVENCIÓN DEL SUICIDIO

Recomendaciones para madres, padres y figuras cuidadoras



NORMALICE LA EXPRESIÓN DE EMOCIONES EN EL HOGAR

Es importante crear un ambiente de confianza y escucha activa en el hogar, donde los/las hijos/as puedan contar sus emociones, preocupaciones y temores. Y a raíz de esto puedan ser escuchados y contenidos.



PONGA ATENCIÓN AL ESTADO DE ÁNIMO DE NIÑOS/AS Y ADOLESCENTES, Y A LA PRESENCIA DE POSIBLES CONDUCTAS AUTOLESIVAS

Si observa a su hijo/a triste, con llanto frecuente o tiende a aislarse frecuentemente, pregúntele qué le ocurre y en qué lo/la puede ayudar. Si observa cortes y/o heridas en parte de su cuerpo que se las haya realizado el/ella mismo/a solicite ayuda profesional.



NO IGNORE LAS AMENAZAS DE SUICIDIO COMO ALGO "TÍPICO" DE LOS/AS NIÑOS/AS Y ADOLESCENTES

Si su hijo/a le expresa el deseo de no querer vivir o de querer quitarse la vida, es sumamente importante que lo/la escuche, contenga y posteriormente solicite apoyo profesional lo antes posible. Nunca lo/a subestime ni le diga que lo está haciendo "para llamar la atención".



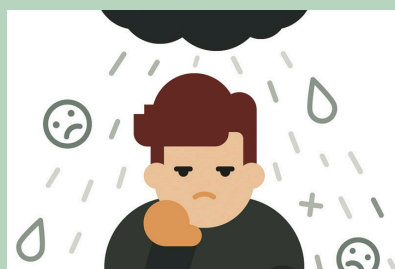
MANTENGA PREVENCIÓN CON ELEMENTOS CORTOPUNZANTES Y MEDICAMENTOS

Si su hijo/a se ha dañado, guarde bajo seguridad elementos cortopunzantes (cuchillos, tijeras, filos, etc). Como también mantenga resguardo con medicamentos que puedan estar a su alcance y que signifiquen un potencial riesgo.



LA CONDUCTA SUICIDA SE PUEDE MANIFESTAR MEDIANTE LAS SIGUIENTES FORMAS:

Ideación suicida: Abarca un continuo que va desde pensamientos sobre la muerte o sobre morir ("me gustaría desaparecer"), deseos de morir ("ojalá estuviera muerto"), pensamiento de hacerse daño ("a veces tengo ganas de cortarme mis brazos"), hasta un plan específico para suicidarse ("me voy a tirar desde mi balcón").

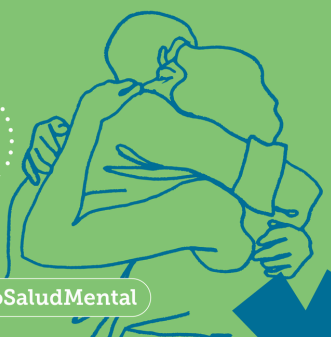


LA CONDUCTA SUICIDA SE PUEDE MANIFESTAR MEDIANTE LAS SIGUIENTES FORMAS:

Intento de suicidio: implica una serie de conductas o actos con los que una persona intencionalmente busca causarse daño hasta alcanzar la muerte, no logrando su consumación.

#NoEstásSolo

No estás solo.
*4141
No estás sola
LÍNEA PREVENCIÓN DEL SUICIDIO



#ConstruyendoSaludMental