

¿QUÉ PODES HACER SI ALGUIEN NECESITA AYUDA?

- Ser cálido y empático
- Preguntar directamente sobre sus intenciones.
- Escuchar sin juzgar ni retar.
- No minimizar ni subestimar el sentir del otro.
- Ofrecer compañía y apoyo.
- No dejar sola a la persona si hay riesgo inminente.
- Animar a buscar ayuda profesional.
- Tomar en serio cualquier comentario sobre suicidio.



No hay fórmulas para reducir el sufrimiento, pero **cuidarnos entre nosotros es esencial.**

El apoyo social puede salvar vidas.

HABLAR PUEDE SALVAR VIDAS

Si vos o alguien que conoces está pasando por una situación relacionada al suicidio, **no dudes en pedir ayuda.**

Acercate al servicio de salud más cercano (manifestá que es una situación de riesgo).



LÍNEA DE ATENCIÓN EN CRISIS (IPS) 3765 481000

Si necesitas hablar y/o informarte, comunicate las 24hs los siete días de la semana. Atención abierta para toda la comunidad (solo llamadas, no WhatsApp)

**ANTE EMERGENCIAS COMUNICATE AL
911/ POLICÍA LOCAL**

MISSIONES
GOBIERNO



Comisión para el
Abordaje Integral
del Suicidio

PREVENIR EL SUICIDIO ES POSIBLE

Todos podemos ayudar



**EL SILENCIO NO PROTEGE,
LOS VÍNCULOS SÍ**

MISSIONES
GOBIERNO



Comisión para el
Abordaje Integral
del Suicidio



caismisiones@gmail.com



376 495 0137

El suicidio no es un acto impulsivo ni tiene una sola causa. Es la **respuesta a un sufrimiento profundo**, originado por una **combinación de factores que se acumulan y hacen que la vida parezca insoportable**.



Escuchar, acompañar y hablar con empatía puede salvar vidas.

MISIONES
GOBIERNO



Comisión para el
Abordaje Integral
del Suicidio

MITOS Y REALIDADES

✗
“La persona que intenta suicidarse solo quiere llamar la atención”

“Hablar del suicidio incita a hacerlo”

“Si de verdad se quiere matar no lo dice”

“El que se suicida tiene un trastorno mental”

“La persona que quiere suicidarse desea morir”

✓
Los intentos deben tomarse siempre en serio. Son una señal de que la persona está sufriendo y necesita ayuda

Hablar responsablemente puede ayudar a prevenirlo. Permite a las personas expresar sus sentimientos y pedir ayuda.

Cualquier aviso o amenaza supone un riesgo al que hay que prestar atención.

No todas las personas que se quitan la vida tienen un trastorno mental.

No desea morir, lo que quiere es liberarse de un sufrimiento que le resulta insoportable y le impide ver otra alternativa.



SEÑALES DE ALERTA

- Ha intentado o intenta hacerse daño.
- Se aísla de sus seres queridos y actividades sociales.
- Pierde interés en su apariencia personal
- Aumenta el consumo de alcohol y/o drogas
- Muestra cambios drásticos en el comportamiento
- Usa frases como “no vale la pena vivir”, “me quiero ir para siempre”, entre otras.
- Tiene problemas para comer o dormir.
- Se despide de forma extraña, como si no fuera a volver.
- Regala objetos de valor.
- Pierde el interés en actividades que eran de su agrado.
- Tiene como tema de conversación constante la muerte.

No todas las personas muestran los mismos signos ni de la misma manera. En algunos casos las señales son más explícitas y en otros más sutiles. Pero, estos comportamientos son motivo de preocupación.