

## FACTORES PROTECTORES

- 😊 Desarrollo de las habilidades sociales
- 😊 Confianza en sí mismo, en su propia situación y logros
- 😊 Búsqueda de ayuda cuando surgen dificultades
- 😊 Solicitar el consejo a la hora de tomar decisiones importantes
- 😊 Control emocional y valoración positiva de uno mismo
- 😊 Búsqueda de herramientas para afrontar positivamente las dificultades cotidianas
- 😊 Sentido del humor
- 😊 Actitud positiva ante la vida
- 😊 Creencias religiosas o espirituales
- 😊 Aceptación de las limitaciones personales
- 😊 Desarrollo de buenas relaciones con los miembros de la familia o amistades
- 😊 Satisfacción laboral, escolar y personal
- 😊 Redes de apoyo familiares y de amistades (Ej. Personas en quien puedan confiar o ser escuchados).

### ANTE UNA IDEACIÓN SUICIDA

BUSCA AYUDA Y RECUERDA QUE SIEMPRE HAY UNA SOLUCIÓN ANTE UN PROBLEMA

**SI ESTAS PASANDO POR UNA DEPRESIÓN,  
ESTA ES UNA CONDICIÓN TRATABLE, busca ayuda!**

**Si tienes ideas suicidas o las has tenido en algún momento,**

te recomendamos que llames cuanto antes a:

- Red Nacional de Prevención de Suicidio al 1-888-628-9454
- Línea PAS 1-800-981-0023
- En caso de una emergencia llame al 911

Especialistas te brindarán ayuda las 24 horas los 7 días de la semana



**Porque Juntos Podemos Salvar una Vida**

# TU VIDA VALLE

Somos un grupo de profesionales de ayuda, Terapeutas y Líderes Comunitarios unidos con el principal objetivo de concientizar al máximo el cuidar y defender la Vida.

### Un Guardian de Vida tiene un rol importante dentro de la Sociedad

A continuación, incluimos información de gran valor para orientarte en el tema de la Prevención de Suicidio. Es importante que prestes atención para que puedas convertirte en un protector de la vida de tus seres amados.

#### ¿QUE HACER ANTE UNA SITUACIÓN DE RIESGO?

1. ESCUCHA atentamente y facilita la verbalización y expresión de sentimientos sin juicios.
2. Manténgase interesado en escuchar activamente.
3. Aliéntelo a que hable y se exprese.
4. Confía en tu intuición sobre la posibilidad de que esa persona tenga conductas autodestructivas.
5. Toma en serio lo que está expresando.
6. Ofrécele compañía.
7. Puedes decirle: “Yo quiero que tu vivas”, “Eres importante para mí”, “Puedes contar conmigo”.
8. Pregúntale: “ ¿Iirías conmigo a buscar ayuda?, ¿Me permites ayudarte?, ¿Aceptarías que te acompañe a buscar ayuda?”.



**SIEMPRE TOME MUY SERIAMENTE LAS IDEAS SUICIDAS, SI SE TRATA DE UN MENOR EL QUE TIENE LA INFORMACIÓN Y ESTA ACOMPAÑANDO A OTRO JOVEN EN POSIBLE RIESGO, COMUNÍQUELO A UN ADULTO.**

EL SUICIDIO ES PREVENIBLE, estar atentos es la mejor forma de PREVENIRLO.

## Ante una persona en crisis...

### ¿QUÉ NO HACER?

- ✗ No dé consejos
- ✗ No discuta con la persona sobre el suicidio. No entre en debates sobre si es correcto o incorrecto.
- ✗ No minimice los sentimientos expresados
- ✗ No lo juzgue y No lo deje solo
- ✗ No lo rete o le muestre que es incapaz de hacerlo
- ✗ Si no es un profesional de la Salud, busque ayuda. NO intente resolverlo sin ayuda profesional.
- ✗ No jure que va a mantener en secreto lo dicho, busque la forma amable de informarle lo importante que es para usted y que si le permite ayudarlo.

### ¿QUÉ ES ACONSEJABLE EN CASOS DE RIESGO?

- ➡ Escúchelo atentamente, no lo interrumpa y facilite la expresión de emociones
- ➡ Tenga a la mano información de organizaciones especializadas en prevención de suicidio. En este opúsculo tienen información la cual puede ser utilizada.
- ➡ En el ámbito escolar busque un maestro, trabajador social, consejero, Director Escolar o un adulto. Fuera de la escuela busque un familiar o un adulto, según sea la urgencia.
- ➡ Si ya hubo alguna acción de auto lesión o daño, llame a emergencias 911 o acuda a un hospital. No lo deje pasar por alto.
- ➡ Si la persona que intenta suicidarse está en cuidado medico o algún tratamiento de Salud Mental, comuníquese inmediatamente con el profesional responsable del cuidado del mismo.

# PARE



***La prevención es posible con la participación de la familia y la comunidad. El factor fundamental es el conocimiento y la aceptación.***

## INDICADORES O SÍNTOMAS DE RIESGO EN ADOLESCENTES

- ✚ Depresión o desesperanza
- ✚ Decepción y culpa ante la imposibilidad de satisfacer las expectativas paternas
- ✚ Comportamientos impulsivos, o cambios repentinos de conductas
- ✚ Problemas Familiares
- ✚ Acontecimientos de la vida no deseados o pérdidas recientes ( Ej. Ruptura de parejas, divorcios, pérdidas de empleos, pérdidas materiales, enfermedades o dolores frecuentes, etc.).
- ✚ Antecedentes de suicidios en familiares, amigos y/o compañeros
- ✚ Dificultades en la comunicación, tendencia al aislamiento, escasas relaciones interpersonales, bullying , “cyberbullying” o acoso escolar.
- ✚ Abuso de sustancias o alcohol
- ✚ Cortes o golpes en el cuerpo
- ✚ Ideas o intentos previos

## SIGNOS DE ALERTA

- ✚ Amenazar con suicidarse
- ✚ Pérdida de Interés en las actividades habituales
- ✚ Aislamiento de amistades y familiares
- ✚ Hablar o escribir acerca de su deseo de morir
- ✚ Parecer deprimida, triste, ajena o desesperada
- ✚ Estados de ánimo alterados presentando significativos cambios en su comportamiento, aspecto, humor o disposición. O al revés como el desganado y desinterés, la tristeza y la soledad que pueden estar asociados a una depresión
- ✚ Exponerse a situaciones de riesgo sin temor o en forma innecesaria
- ✚ Preocupación acerca de la muerte ( Ej. ¿Preguntar qué pasaría si muero?)
- ✚ Lastimarse a sí mismo, deliberadamente
- ✚ Comentarios desvaluando su persona o demostrando poca valía. (Ej. Decir “ Si faltara nadie me extrañaría”
- ✚ Regalar efectos personales más preciados
- ✚ Pérdida o aumento de apetito o los trastornos en el sueño.



***“Quien tiene un por qué para vivir, encontrará casi siempre un cómo” Nietzsche.***