

GUÍA DE RECOMENDACIONES PARA PREVENIR EL SUICIDIO

Si alguien te dice que ya no quiere vivir, sigue estas recomendaciones para saber cómo ayudar y prevenir el suicidio.



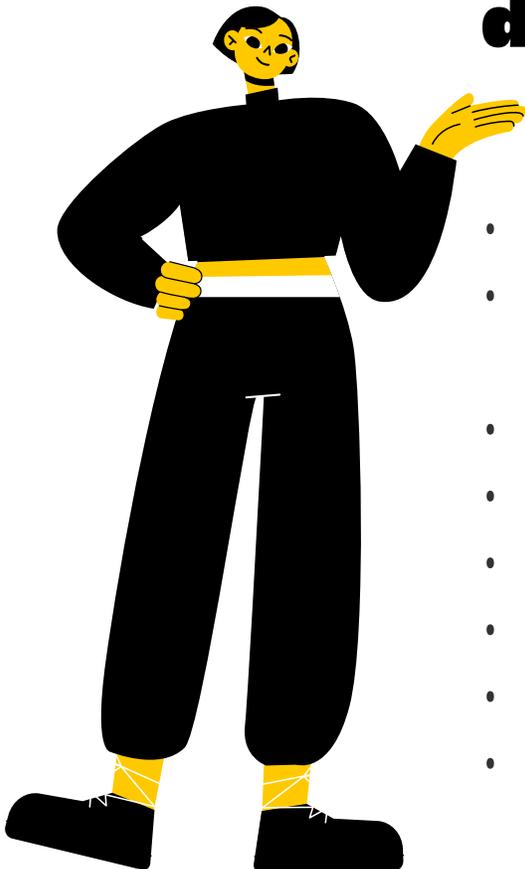
Lo que **NO** debes hacer:

- NO minimices lo que siente
- NO juzgues ni cuestiones
- NO des consejos improvisados
- No intentes cambiar sus ideas
- No hagas promesas que no puedes cumplir
- No la dejes sola



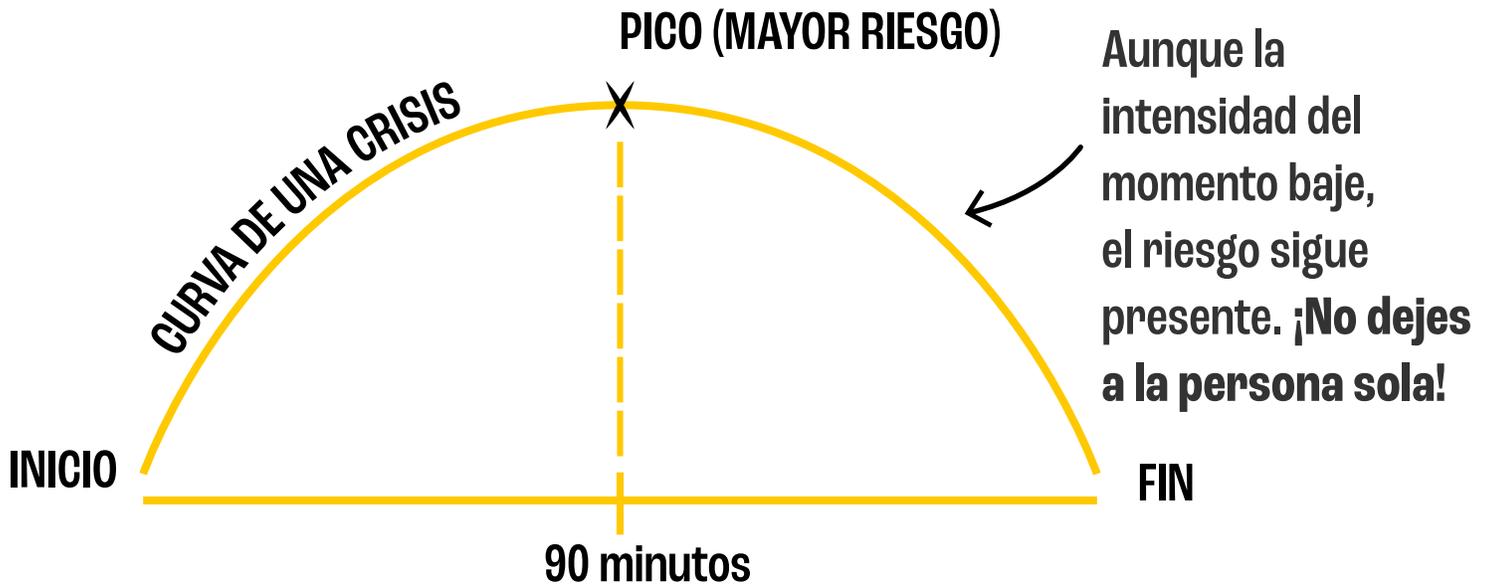
Lo que **SÍ** debes hacer:

- Preguntar abiertamente para entender cómo se siente
- Dejar que se exprese (no siempre es fácil encontrar las palabras)
- Escucha
- Permite los silencios
- Analiza y comprende sus razones con empatía
- Valida sus emociones (aunque no estés de acuerdo)
- Muestra empatía y cercanía
- Acompaña alx en el proceso



DATO IMPORTANTE

Después de una crisis, los primeros 90 minutos son cruciales.



Ese es el momento de conectar con lo que está sintiendo la persona, sin dar sermones, ni tratar de cambiar su forma de pensar.

Pero sobre todo **RECUERDA:**
Eres la o el maestr@ o compañerx, familiar, amigx, pareja, no un profesional de la salud y lo que haces, con la información que tienes, es muy valioso.



SI LA SITUACIÓN SE TE SALE DE LAS MANOS

BUSCA LA AYUDA PROFESIONAL



Llama a la línea de atención
en crisis: **075**

Acércate al **PRIMER CONTACTO**
de tu escuela

Acude a la **Oficina de Orientación
Educativa** o al **Centro de
Atención Psicológica**, de tu
Centro Universitario



PREGUNTAR



ESCUCHAR



ACOMPañAR

¡PUEDE SALVAR UNA VIDA!