

PREVENCION DEL SUICIDIO

El suicidio es el **acto voluntario** de quitarse la vida es importante saber que si buscamos **acciones positivas** que fortalezcan nuestra vida diaria, este **se puede prevenir**.

¿Qué es falso sobre el suicidio?

- Que si hablamos del suicidio alentaremos a la persona a hacerlo
- Que una amenaza de suicidio es una forma de chantaje
- Que quien ha pensado en suicidarse será un suicida para toda la vida
- Que el deseo de la persona que intenta suicidarse es el de acabar con su vida



Puede parecer paradójico, pero la persona solo quiere una alternativa para acabar con el sufrimiento que siente.

¿Qué manifiesta alguien que está en riesgo?

- Tristeza constante
- Apatía
- Aislamiento
- Pesimismo
- Cambio de Animo
- Cambios de hábitos de sueño y/o alimentación
- Interés inusual por el tema de la muerte



¿Qué debemos hacer para proteger a nuestra familia del suicidio?

- Fortalecer la autoestima
- Expresar sentimientos
- Comunicarse de manera abierta
- Buscar apoyo de la familia, los amigos y la comunidad
- Resolver conflictos de manera no violenta
- Utilizar los servicios de salud mental

Fortaleciendo la Salud Mental en la línea de la vida:

- **Recién Nacido**

Brindarle confianza al bebe a través del contacto corporal permanente y tonos de voz agradables

- **Infantes de 5 a 9 años**

Proporcionar hábitos de auto cuidado, responsabilidad y expresión de afectos

- **Jóvenes de 10 a 19 años**

Ayudarles a crecer en el respeto, el amor y la confianza de si mismos fortaleciendo esta etapa de intensa búsqueda experimentando diferentes estilos de vida

- **Adultos de 20 a 59 años**

Encontrar la forma de disfrutar el trabajo y de la convivencia con quienes se compartirá la mayor parte de la vida.

- **Adulto mayor, 60 años y mas**

Etapa de plenitud, permitiéndose disfrutar mas tiempo con la familia y amigos, compartiendo la experiencia, la sabiduría, realizando proyectos y aceptando al mismo tiempo las atenciones que ellos nos puedan brindar

