

SEPTIEMBRE AMARILLO

Mes de la Prevención del Suicidio



@ArgentinaODS

NO ESTÁS SOLO/A

Si hoy sentís que no podés más, **hablar con alguien** puede ser el primer paso.

TU VIDA IMPORTA



@ArgentinaODS

¿QUÉ ES EL SUICIDIO?

Es el resultado de un profundo malestar, donde una persona siente que no encuentra otra salida al sufrimiento.

Suele estar relacionado con múltiples factores (psicológicos, sociales, biológicos y ambientales) **y puede prevenirse.**

**HABLAR DEL SUICIDIO NO AUMENTA EL RIESGO.
PUEDE SALVAR VIDAS**



@ArgentinaODS

SEÑALES DE ALERTA

PRESTÁ ATENCIÓN A CAMBIOS IMPORTANTES EN UNA PERSONA:

- Aislamiento o retraimiento
- Cambios marcados de ánimo
- Expresiones de desesperanza
- Hablar sobre la muerte o no querer vivir
- Regalar pertenencias importantes
- Conductas de riesgo inusuales

Una señal aislada no determina un riesgo, pero si hay varios cambios, es importante tomarlo en serio.



@ArgentinaODS

PREGUNTAR TAMBIÉN ES CUIDAR

¿Estás bien?

**Te noto diferente, ¿querés
contarme qué te pasa?”**

**ESCUCHÁ,
ACOMPAÑÁ.
NO JUZGUES,
NO MINIMICES**





QUÉ NO DECIR

- **Tenés que ponerle ganas.**
- **Hay gente que está peor.**
- **Lo hacés para llamar la atención.**
- **Pensá en tu familia.**
- **Ya se te va a pasar.**
- **No digas esas cosas.**
- **ES UNA ETAPA.**



EN CAMBIO, PODÉS DECIR

- ✓ **Te escucho**
- ✓ **Lo que sentís importa**
- ✓ **Estoy acá para acompañarte**
- ✓ **Podemos buscar ayuda juntos**
- ✓ **NO TENÉS QUE ATRAVESAR
ESTO SOLO/A**



@ArgentinaODS

SI TE LO CUENTA, TOMALO EN SERIO

- ✓ Escuchá sin interrumpir.
- ✓ Creá un espacio seguro y de confianza.
- ✓ Buscá apoyo de otras personas de confianza.
- ✓ Acompañá a la persona a buscar ayuda profesional.
- ✓ **No prometas guardar el secreto si su vida corre riesgo.**



@ArgentinaODS

ATENCIÓN DE URGENCIA

**SI EXISTE PELIGRO INMEDIATO, NO LA DEJES
SOLA Y BUSCÁ AYUDA URGENTE**

 **0800 999 0091**

**ORIENTACIÓN Y APOYO EN URGENCIAS DE SALUD MENTAL
24 HS · GRATUITO · CONFIDENCIAL · TODO EL PAÍS.**

**ANTE UNA EMERGENCIA
MÉDICA, COMUNICATE AL**

 **107**



   
@ArgentinaODS

Si sos vos quien está pasando por esto

- No tenés que resolver todo hoy.
- Tu vida importa.
- Intentá respirar, buscá un lugar seguro y hablá con alguien de confianza.
- Podés acercarte a la guardia de un hospital o centro de salud mental.
- Aunque hoy parezca muy difícil, la crisis puede cambiar.

También esto va a pasar.

Pedí ayuda. Te merecés estar bien.



@ArgentinaODS

HABLEMOS ESCUCHEMOS ACOMPañEMOS

El suicidio se puede prevenir.

Una comunidad que escucha y
acompaña también cuida vidas.

**LA SALUD MENTAL NOS
IMPORTA A TODOS**



@ArgentinaODS