



MITO	REALIDAD
Preguntar a una persona si esta pensando en suicidarse, puede incitarla a hacerlo.	Está demostrado que preguntar y hablar con la persona sobre la presencia de pensamientos suicidas, disminuye el riesgo de cometer el acto.
Las personas que se suicidan, no lo dicen y las que lo dicen, no lo hacen.	Muchas de las personas avisan de alguna forma a su entorno acerca de sus intenciones
Sólo las personas con enfermedad mental se suicidan.	Los enfermos mentales se suicidan con mayor frecuencia que la población general, pero no necesariamente hay que padecer un trastorno mental para hacerlo. No hay duda de que todo suicida es una persona que sufre.
Los intentos de suicidio, son una llamada de atención	Es una manifestación del sufrimiento de la persona.

Señales de alerta verbales

Comentarios negativos sobre sí mismo, su vida y su futuro

Comunica sentimientos de soledad y afectación emocional

Señales de alerta no verbales

Cambio repentino en su conducta

Pierde el interés en sus aficiones, estudios o trabajos

Regala sus posesiones más apreciadas

Distanciamiento de amistades y actividades sociales

Algunas de las estrategias que podemos utilizar en situaciones de riesgo:

Estrategia 1

Cualquier persona puede contribuir en la prevención del suicidio: mostrando interés y cercanía, escuchando y preguntando sin juzgar.

Estrategia 2

Limitar el acceso a medios lesivos.

Estrategia 3

Involucrar a familiares y amigos, fomentando una red de apoyo que disminuya los sentimientos de soledad.

Estrategia 4

Autocuidado de la familia y el entorno: "Hacemos todo lo que podemos con lo que tenemos y sabemos".

Estrategia 5

Ante cualquier señal de alarma busca ayuda en profesionales de la psicología

