

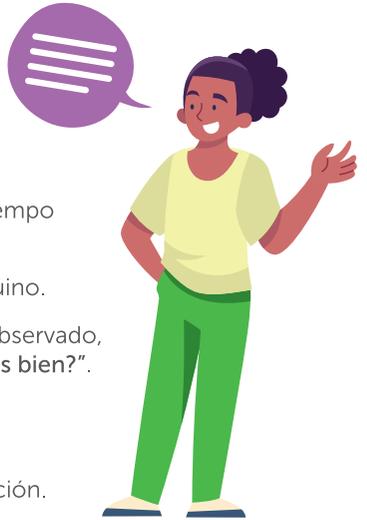
Guía Ciudadana para la Prevención del Suicidio



Conversar nos cuida.

¿QUÉ PUEDES HACER?

Si notas alguna de las señales de alerta, o sabes que una persona cercana está pasando por un momento difícil:



- ✓ **Entrega el tiempo necesario:** Asegúrate de tener tiempo y espacio para una conversación.
- ✓ **Acércate:** Pregunta cómo está, muestra interés genuino.
- ✓ **Dile lo que has notado:** Menciona algo que hayas observado, como "últimamente pareces un poco distante, ¿estás bien?".
- ✓ **Escucha activamente:** Ofrece tu tiempo y atención, sin juzgar.
- ✓ **Dale tiempo para hablar:** No apresures la conversación.
- ✓ **Evita dar soluciones inmediatas:** A veces, solo se necesita que alguien le escuche.
- ✓ **Acompaña:** Ofrece ayuda y, si es necesario, asiste en la búsqueda de apoyo profesional.
- ✓ **Valida sus sentimientos:** Reconoce lo que está sintiendo sin minimizar su experiencia.
- ✓ **Mantente disponible:** Hazle saber que puede contar contigo. Si no quiere hablar en ese momento, dile que estarás allí cuando lo necesite.
- ✓ **Pregunta cómo está más adelante:** No dejes la conversación ahí. Un mensaje o una llamada después de unos días puede hacer una gran diferencia.
- ✓ **Si expresa ideas de muerte o de alta desesperanza pregunta directamente:** ¿Has estado pensando en hacerte daño o en querer morir? o ¿Has estado pensando en el suicidio?.



Conversar nos cuida.



NO TEMAS PREGUNTAR

SI TÚ O ALGUIEN QUE CONOCES ESTÁ PASANDO POR UN MOMENTO DIFÍCIL, PUEDES ENCONTRAR AYUDA Y ORIENTACIÓN EN LAS SIGUIENTES LÍNEAS.

Línea de prevención del suicidio	*4141
Salud Responde	600 360 7777 Opción 2
Chat Hablemos de Todo (para jóvenes de 15 a 29 años)	hablemosdetodo.injuv.gob.cl
Fono drogas y alcohol	1412
Orientación ante violencia contra mujeres	1455
Fono Mayor	800 400 035
Fono Infancia	800 200 818

CONVERSAR NOS CUIDA

Cuando se presentan dificultades en la vida, cada persona reacciona de una manera particular, según lo que ha aprendido o lo que considera es la mejor opción.

Muchas personas pueden tener dificultades para afrontar una situación crítica en algún momento de sus vidas. Acercarse y abrir una conversación, puede ser de gran ayuda para hacerles saber que son importantes, que pueden contar contigo y acompañarles para que puedan recibir los apoyos que necesitan.

El **apoyo social puede marcar una gran diferencia** en la vida de alguien que está atravesando momentos difíciles.

Una pregunta simple puede abrir la puerta a una conversación significativa y **salvar vidas**.



¿CÓMO DARNOS CUENTA QUE UNA PERSONA CERCANA NO SE ENCUENTRA BIEN Y QUIZÁS ESTÉ PENSANDO EN EL SUICIDIO?

En el día a día es posible notar cuando una persona muestra cambios en su conducta habitual, o expresa estar pasando por un momento complejo. Identificar estas señales es más fácil cuando te mantienes cerca de tus seres queridos.



Algunas de estas señales de alerta son:

- Mostrar gran inquietud, agitación, irritabilidad o ira.
- Hablar o mostrarse con más cansancio de lo habitual, sin energía.
- Evitar el contacto social, incluso con amistades cercanas.
- No disfrutar actividades que normalmente le gustan.
- Utilizar alcohol o drogas para sobrellevar sentimientos.
- Hablar sobre sentirse inútil, sin salida, con desesperación o desesperanza.
- Presentar cambios importantes en la rutina, como dormir o comer más o menos de lo habitual.
- Hacer cosas riesgosas sin medir las consecuencias.
- Presentar autolesiones (como cortes, rasguños o quemaduras).



Tu apoyo puede ser crucial en situaciones especialmente difíciles tales como:

- Pérdida de una persona querida, como un quiebre o un duelo.
- Problemas en la relación con otras personas o problemas familiares.
- Preocupaciones financieras.
- Estrés laboral o académico.
- Soledad y aislamiento.
- Depresión u otro problema de salud mental.
- Enfermedades físicas dolorosas.



Conversar nos cuida.



#ConstruyendoSaludMental