

conecta y nos cuida

Conversar nos

Todas y todos podemos prevenir el suicidio



¿CÓMO OFRECER APOYO?

- ✓ **Presta atención** a quienes no lo están pasando bien. Si sabes de alguien que está pasando por momentos complejos, experimentando alto estrés, quiebres dolorosos o duelo.
- ✓ **Inicia una conversación** si notas que algo ha cambiado en alguien. Preguntar y escuchar con calma puede animarle a buscar apoyo.
- ✓ **Observa y acompaña.** Al estar presentes, podemos reconocer a quienes necesitan ayuda y compartir con ellos su dolor.
- ✓ **Infórmate sobre recursos de apoyo** disponibles para ti y para otros. Así se facilita conectar a alguien con la ayuda que necesita.
- ✓ **No tengas miedo de preguntar** directamente si alguien está pensando en suicidarse. Hablar del tema no provoca la idea; al contrario, puede reducir el malestar y abrir opciones de ayuda.
- ✓ **Escucha con empatía y sin juicios.** Un pequeño gesto de cercanía puede marcar una gran diferencia.

¿QUÉ HACER SI ATRAVIESAS UN MOMENTO DE SOLEDAD?

- ✓ **Da un pequeño paso.** Un mensaje, una llamada o invitar a alguien a compartir una actividad simple puede abrir la puerta a una conexión significativa.
- ✓ **Explora actividades comunitarias.** Busca espacios como talleres, deportes, voluntariado, o grupos de interés. Son lugares naturales para conocer nuevas personas.
- ✓ **Aprovecha la tecnología con equilibrio.** Videollamadas o grupos en línea pueden ser positivos, pero evita aislarte en interacciones digitales y las redes sociales. Priorizar las interacciones presenciales puede mejorar la calidad de las relaciones.
- ✓ **Pide apoyo si lo necesitas.** Hablar con un familiar, amistad o profesional de la salud mental puede ayudarte a sentirte acompañado y guiado.
- ✓ **Sé paciente contigo mismo.** Retomar o hacer nuevos vínculos toma tiempo; cada intento cuenta y acerca a nuevas oportunidades de conexión.

¿A QUÉ SEÑALES DEBEMOS ESTAR ATENTOS?

Si tú o una persona cercana muestra alguna de estas señales, **no dudes en pedir ayuda a un profesional de la salud mental:**

- Inquietud, agitación, irritabilidad o ira excesivas.
- Hablar o mostrarse con más cansancio de lo habitual, sin energía.
- Evitar el contacto social, incluso con amistades cercanas.
- Perder interés por las actividades que disfrutaba.
- Utilizar alcohol u otras drogas para sobrellevar sentimientos o situaciones difíciles.
- 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 muy riesgosas sin medir las consecuencias.
- Presentar autolesiones (ej. cortes, rasguños, quemaduras).
- Hablar, escribir o postear sobre deseos de morir o suicidarse.

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
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

¿POR QUÉ IMPORTA LA CONEXIÓN SOCIAL?

- **Estar en contacto con otras personas nos hace bien.**
Es un importante factor protector para la salud física y mental.
- La **soledad prolongada** puede aumentar el riesgo de depresión, ansiedad e incluso pensamientos de suicidio.
- En cambio, **cuando tenemos redes de apoyo** vivimos más, con mejor salud y en comunidades más unidas.

CONVERSAR, ESCUCHAR Y ACOMPAÑAR SON GESTOS SENCILLOS QUE PUEDEN SALVAR VIDAS.

¿CÓMO PODEMOS PROMOVER LA CONEXIÓN SOCIAL?

NIÑAS Y NIÑOS



- Fomentar juegos, deportes y actividades grupales.
- Preguntar cómo se sienten y escuchar con calma.
- Promover encuentros más allá de las pantallas.

ADOLESCENTES Y JÓVENES



- Impulsar proyectos comunitarios, voluntariado o actividades artísticas / deportivas.
- Favorecer encuentros presenciales más que digitales.
- Crear espacios seguros en escuela, universidad / instituto o comunidad.

PERSONAS MAYORES



- Invitar a actividades familiares y comunitarias.
- Valorar sus historias y experiencias.
- Facilitar acceso a tecnología para mantener vínculos.

EN EL TRABAJO



- Generar momentos de conexión (pausas, cafés, celebraciones).
- Apoyar a colegas aislados o sobrecargados.
- Fomentar un ambiente respetuoso y colaborativo.

EN LA FAMILIA



- Dedicar tiempo de calidad sin pantallas.
- Mantener tradiciones y momentos de conversación.
- Escuchar con paciencia y validar emociones.

CON LAS AMISTADES



- Retomar contacto con quienes no vemos hace tiempo.
- Compartir actividades simples (caminar, cocinar, conversar).
- Expresar gratitud y cuidado: un "me importas".



No estás solo
***4141**
No estás sola
LÍNEA PREVENCIÓN DEL SUICIDIO



#ConstruyendoSaludMental