

CAMPAÑA DE
PREVENCIÓN
DEL SUICIDIO

VALORAR EL RIESGO

NO ESTÁS SOL@



#estabienpedirayuda

ALTO

- Estrés o desesperanza muy intensa (sin apoyos).
- Pensamientos recurrentes de muerte sin vuelta a atrás.
- **Planificación:** se tiene un plan pensado y determinado.
- Método letal y disponible (inmediato e infalible).

MEDIO

- Mayor desesperanza/malestar emocional.
- **Intencionalidad:** comentarios amenazantes con intención suicida ("Cualquier día de estos, me quito de en medio").
- Hay un método pensado pero es ambivalente.

BAJO

- Estado de ánimo bajo.
- **Ideación:** pensamientos recurrentes sobre la muerte.
- No se tiene un plan/método letal.

CENTRO DE DÍA DE FUENCARRAL



Línea de atención a
la conducta suicida

CAMPAÑA DE
PREVENCIÓN
DEL SUICIDIO

DETECTAR SITUACIONES DE RIESGO

NO ESTÁS SOL@



#estabienpedirayuda



VERBALES

- Comentarios de desesperanza.
- Frases derrotistas.
- Hablar sobre la muerte.
- Compararse con otras personas que se han suicidado.
- Restar importancia al suicidio.



NO VERBALES

- Cambios de conducta.
- Comportamientos anormales.
- Descuido personal.
- Tener un método y/o plan pensado.



SEÑALES

- Despedirse (cartas, visitas, etc.)
- Cerrar trámites burocráticos (testamento, cuentas bancarias, etc.)
- Regalar pertenencias.

CENTRO DE DÍA DE FUENCARRAL



Línea de atención a
la conducta suicida

CAMPAÑA DE PREVENCIÓN DEL SUICIDIO **ACTUAR**

NO ESTÁS SOL@



#estabienpedirayuda

Mostrar interés,
preguntar,
acompañar y
quedar.

Seguir
acompañando a la
persona en su
malestar.

No dejar nunca
sola a la persona.

Sugerir a la
persona
pedir ayuda
profesional.

Concertar una cita
y acompañar a la
persona a un
profesional.

Esperar junto a
la persona a
que intervengan
los
profesionales.

Respetar la
intimidad de la
persona y sus
tiempos (que sea
ella quien pida
ayuda).

Alertar
a contactos
cercanos, si la
persona
no lo hace.

Avisar a personas
cercanas (familia,
profesionales de
referencia, etc.)

¡NO LO OLVIDES!
Busca ayuda profesional

Recursos de referencia: Centro de día, Centro de salud mental o de atención primaria

OTROS APOYOS : aplicaciones móviles PREVENSUIC y MY3. ASOCIACIONES:
Fundación INTRAS / FEAFES / GRUPOS DE APOYO: Alaia- suicidio / GUÍAS DE AYUDA

CENTRO DE DÍA DE FUENCARRAL



Línea de atención a
la conducta suicida

**TÉLEFONOS DE AYUDA
ESPECIALIZADA**

Tlf. de emergencias: (112)
Tlf. de la Esperanza: 717 003 717
Asoc. La Barandilla: 911 385 385

CAMPAÑA DE PREVENCIÓN DEL SUICIDIO

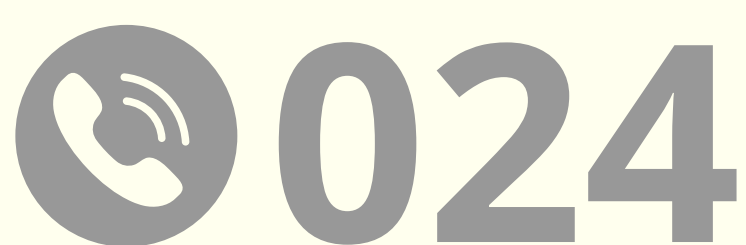
NO ESTÁS SOL@



#estabienpedirayuda

EVITA:

- Juzgar, echar sermones: "deberías animarte".
- No quitar importancia a las amenazas y señales.
- Los mitos.
- Hacer frases banales y consejos simplistas: "Con lo que tú vales"...
- Creernos salvadores.
- Confrontar.
- Prometer secreto profesional o inactividad.
- Que el miedo y el nerviosismo te bloqueen.
- Dejar sola a la persona en situaciones de riesgo.



Línea de atención a
la conducta suicida

CENTRO DE DÍA DE FUENCARRAL