

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