

PROGRAMA
**BIENESTAR
Y SALUD MENTAL**



RECOMENDACIONES PARA LA PREVENCIÓN DEL SUICIDIO

Queremos entregarte las herramientas necesarias para identificar las acciones que te permitirán atender de manera eficiente y oportuna, situaciones de crisis, por lo que te invitamos a conocer algunas recomendaciones para promover tu bienestar y salud mental y las de quienes te rodean.

01



Aprender sobre los signos de advertencia del riesgo suicida y cómo abordar la situación. Esto te permitirá reconocer cuándo alguien podría necesitar ayuda.

Mantener líneas de comunicación abiertas y honestas con tus amigos/as y compañeros/as. Siempre ofréceles tu apoyo y escucha si necesitan hablar, y si crees que alguien está en peligro inmediato, no los dejes solos/as, busca apoyo o llama a una línea de ayuda.

Te dejamos aquí la línea principal de ayuda:

02



RED	LÍNEA	¿QUIÉN PUEDE SOLICITAR EL SERVICIO?	DESCRIPCIÓN	CONTACTO
Prevención del suicidio	No estás solo, no estás solo (MINSAL)	Personas que estén enfrentando una emergencia o crisis de salud mental asociada al suicidio, podrán contactarse con un psicólogo especialmente capacitado que los escuchará y ayudará.	Servicio telefónico gratuito y confidencial. Disponible las 24 horas y los 365 días del año.	*4141

03



Ser amable. Pequeños gestos de amabilidad pueden marcar una gran diferencia: una sonrisa, un saludo amable o preguntar cómo se sienten pueden hacer que alguien se sienta valorado. La compasión es fundamental cuando queremos brindar apoyo.

No minimizar ni juzgar lo que están experimentando, de esta forma promovemos la empatía, ayudando a crear un entorno en el que las personas se sientan escuchadas y comprendidas. Si alguien te confía sus pensamientos o sentimientos, tómalos en serio.



04

05



No prometer confidencialidad o mantener el secreto si alguien te habla sobre pensamientos suicidas. Es importante buscar ayuda de un adulto responsable o profesional de la salud mental. Puedes acercarte a la DAE para recibir orientación profesional de un psicólogo o psicóloga.

06

Ayudar a crear un sentido de comunidad y pertenencia. La soledad puede aumentar el riesgo de suicidio, por lo que fomentar relaciones positivas y la sana convivencia es esencial.



07



Instalar conversaciones sobre la importancia de cuidar de uno mismo tanto física como emocionalmente. Esto incluye mantener hábitos saludables, tener una rutina de sueño adecuado, la nutrición, la actividad física y la gestión del estrés. A través de tu propio comportamiento, puedes demostrar cómo abordar el estrés, los desafíos y las emociones de manera saludable. Esto puede influir positivamente en otros/as tomasin@s!

Todos y todas podemos aportar un pequeño granito de arena, pero ten presente que, aunque estas recomendaciones son valiosas, la prevención del riesgo suicida es un tema complejo que requiere la participación de profesionales capacitados. Siempre busca ayuda si sientes que alguien está en peligro inminente o necesita apoyo más allá de lo que tú puedes brindar.