



10 DE SETIEMBRE RUTA DE PREVENCIÓN DEL SUICIDIO



SIGNOS DE ALERTA

- Pensamientos de quitarse la vida, ideas transitorias y planeadas para causarse la muerte.
- Comportamientos que le hacen daño (cortarse las manos o autolesionarse)
- Expresiones verbales como "deberia morirme" "no vale la pena vivir" "nada tiene sentido"
- Cambios de humor repentinos (ganas de llorar sin algun motivo durante el dia)

SI CONOCES A ALGUIEN O TU ESTAS PASANDO POR ESTA SITUACION

No te apartes de la persona que pueda estar en riesgo

Prestale tus oídos, escucha y no juzgues el dolor ajeno

Reconoce el riesgo
¿Intento hacerse daño?
¿Te ha comentado que quiere hacerse daño?

Llama a la línea de ayuda del instituto superior virgen de natividad

BUSCA AYUDA

- Si te sientes sola/o
- Si tienes muchas ganas de llorar
- Cuando tienes problemas y no sabes como resolverlos
- Cuando necesitas ser escuchado
- Si te sientes desesperado o preocupado por alguna situación

SI REQUIERES AYUDA PUEDES COMUNICARTE



- Con un amigo de confianza
- Tus padres, hermanos o familiares cercanos
- Docentes del instituto
- Psicóloga del área de psicopedagogía (Sheshyra koral palomino cjumo) celular (908 839 084)

IMPORTANTE SABER:

SI ESTA PENSANDO EN SUICIDAR, COMUNIQUESE CON ALGUIEN DE SU CONFIANZA O BUSQUE AYUDA PROFESIONAL "SEPA QUE NO ESTA SOLO"

