

Día mundial para la  
Prevención del  
suicidio

---



# Es importante saber reconocer las Señales de Alarma



Se aísla de amigos, familia o actividades



Cambia bruscamente de humor o conducta



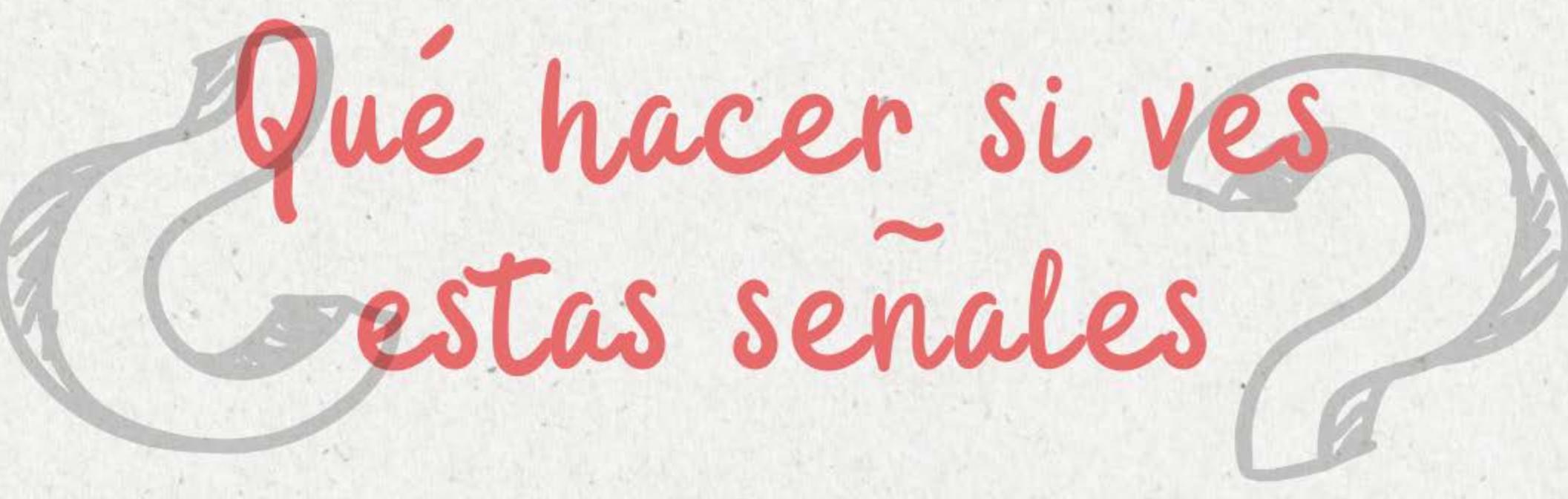
Tiene comportamientos riesgosos o se autolesiona



Se despide, regala cosas o hace arreglos inusuales.



Habla sobre querer morir o desaparecer



# Qué hacer si ves estas señales

-  Escucha con atención y sin juzgar
-  Tómalo en serio, no minimices lo que dice o siente
-  Anímalo a buscar ayuda profesional
-  Ofrece tu compañía para hablar o acudir a un especialista
-  Busca ayuda urgente si crees que está en peligro inmediato

# RECUERDA QUE...

Buscar ayuda no te hace débil, te hace valiente

Hablar de lo que sientes es un primer paso hacia sanar

No estás solo/a, siempre hay alguien dispuesto a escuchar

#NoEstásSolo

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



El Ministerio de Salud cuenta con la línea de prevención del suicidio **\*4141 no estás solo, no estás sola**, iniciativa que forma parte del Plan "Construyendo Salud Mental" y del programa de gobierno.



*\*4141, servicio de atención telefónica gratuita 24/7 para personas en crisis de salud mental relacionada al suicidio.*

#ConstruyendoSaludMental

