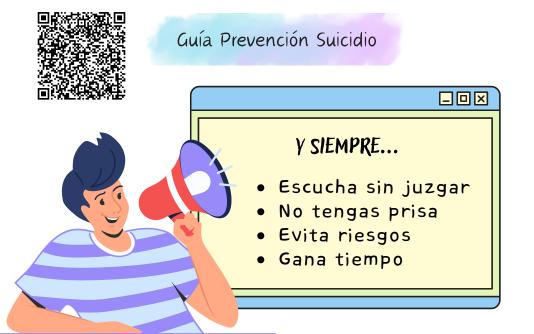
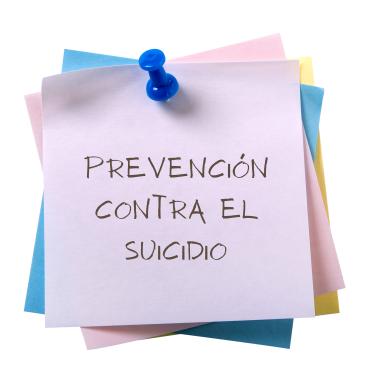
Otras personas

SI ALGUIEN TE DICE QUE ESTÁ PENSANDO EN SUICIDARSE...

- No minimices
- No des consejos instantáneos
- Deja que se exprese
- Pregunta abiertamente
- Permite que haya silencios
- Mira, siente, entiende sus razones
- Valida sus emociones
- Acompaña y ofrece recursos de ayuda







Madrid Salud - Princesa 81 - Grupo 5 - Intress - Hermanas Hospitalarias - AFAEM-5 - Grupo EXTER - Fundación MANANTIAL - Fundación Buen Samaritano - Fundación Juan XXIII - Plan de Prevención de Suicidio Comunidad de Madrid



Grupo de Prevención del Suicidio en la Red

Para cualquier duda escríbenos a elsuicidiosepuedeprevenir@amail.com

Para tí

CÓMO TRABAJAR SI ALGUIEN TE CUENTA QUE ESTÁ PENSANDO EN SUICIDARSE...

- Intentos previos
- Estado de ánimo
- Grado de esperanza
- Mecanismos de huida o evitación
- Rigidez cognitiva
- Lenguaje de ideación y tentativa
- Red social y aislamiento
- Existencia de plan y plazos

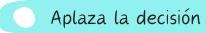
¿QUÉ MIRAR?



Profesionales



SI HAS PENSADO EN EL SUICIDIO COMO SALIDA AL SUFRIMIENTO...



No te quedes solo

Busca ayuda

valora como afectaría tu decisión a los seres vivos que te rodean.

SI UNA PERSONA CERCANA TE CUENTA QUE HA PENSADO EN SUICIDARSE... Teléfono atención a la conducta suicida

Allegados

- **∨** Estar ahí
- **∨** Comprensión
- **∨** Respeto
- Acompañar
- Poder hablarlo
- No culpabilizar
- ▼ Aceptación del malestar

Recursos (+)



