



BOLETÍN INFORMATIVO

Dirección Académica

El lema del Día Mundial de la Prevención del Suicidio 2024-2026, "Cambiar la narrativa", tiene como objetivo derribar barreras, como el estigma, crear conciencia y crear una cultura de comprensión y apoyo para prevenir el suicidio. Todos, individuos, comunidades, organizaciones y gobiernos tienen un papel importante que desempeñar para cambiar la narrativa sobre el suicidio.



11 de septiembre.
Día Mundial de la prevención del suicidio

PREVENCIÓN DEL SUICIDIO

#HABLEMOS

MITO: QUIENES HABLAN DE SUICIDIO NO TIENEN LA INTENCIÓN DE COMETERLO.

FALSO

VERDAD: QUIENES HABLAN DE SUICIDIO PUEDEN ESTAR PIDIENDO AYUDA O APOYO. UN NÚMERO SIGNIFICATIVO DE PERSONAS QUE CONTEMPLAN EL SUICIDIO PRESENTAN ANSIEDAD, DEPRESIÓN Y PUEDEN CONSIDERAR QUE CARECEN DE OTRA OPCIÓN.

Organización Panamericana de la Salud | Organización Mundial de la Salud

Si consideras que alguien no valora su vida:

- Escúchalo atentamente, no lo presiones para que hable, acompáñalo.
- Siéntate a su lado, ofrécele tu apoyo y dale confianza para que se sienta en calma.
- Si la persona no quiere hablar, propicia su comodidad. Ofrécele un vaso con agua y una manta, los pequeños detalles son un gran apoyo.
- Contacta con sus seres queridos o los servicios de salud.

Tú puedes salvar una vida !!!

<https://www.gob.pe/institucion/cenares/campa%C3%B1as/7393-palabras-que-salvan-vidas-hablemos-de-suicidio>

Signos de alerta

- Cambios de carácter
- Enojo a agresividad
- Alta impulsividad
- Irritabilidad
- Tristeza prolongada
- Llanto frecuente
- Descuido en su apariencia personal
- Aislamiento
- Pérdida de la esperanza

Expresiones recurrentes

- “No valgo para nada”
- “Pronto estarán mejor”
- “Ya verán de lo que puedo ser” capaz”
- “No se preocupen, todo se va solucionar”
- “Esto no va mejorar nunca”
- “Dejaré de ser un problema”



“ Jamás olvides que tu vida es más grande que tus miedos...

Que tus fuerzas son mayores que tus dudas...

Que aunque tu mente esté confundida, tu corazón siempre sabrá la respuesta...

Con el tiempo lo que hoy es difícil, mañana será un tesoro.

Pelea por lo que realmente te llene el alma. Y ten la virtud de saber esperar...Porque lo que tiene que ser ...Será ”

<https://www.facebook.com/lasmejoresfrasesdereflexion/posts/731755574025672/>