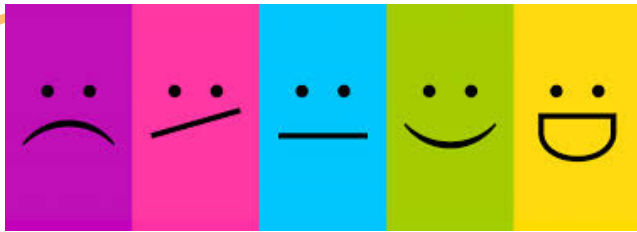


**10 de septiembre**  
**Día Mundial de Prevención del Suicidio**

# **DEL SUICIDIO SÍ SE HABLA**



**En esta pandemia no  
estás sola/o.**

**Las emociones  
fluctúan y pueden  
intensificarse.**

**No dudes en pedir  
ayuda.**

**Solicitá a un  
profesional de  
Salud Mental  
0800 800 26843  
(COVID)**

**En caso de  
EMERGENCIA  
llamar al  
911**



**Hay situaciones que te protegen del malestar**

- **AMIG@S con quienes puedas hablar de lo que te pasa.**
- **Seguir conectad@.**
- **Mantener una rutina que te ayude a organizarte.**
- **La actividad física reporta bienestar mental.**

# DERRIBANDO MITOS SOBRE SUICIDIO

## MITO

-Las personas que hablan de suicidio no cometen suicidio.

-Los suicidas tienen toda la intención de morir.

-El que se quiere matar no lo dice.

-Los que intentan el suicidio no desean morir, solo hacen alarde para llamar la atención.

-El que intenta un suicidio es un cobarde / es un valiente.

-Pensar en la muerte es signo de locura.

## REALIDAD

-La mayoría de las personas que se han suicidado han advertido sobre sus intenciones.

-La mayoría es ambivalente.

-La mayoría manifiesta su propósito de alguna manera.

-No está llamando la atención, sino pidiendo ayuda.

-Los que intentan el suicidio no son valientes ni cobardes, son personas que sufren.

-Muchas personas piensan en la muerte. **HABLAR ALIVIA.**

★ **SI LO NECESITÁS, NO DUDES EN CONTACTARTE** ★



**MENDOZA GOBIERNO**

Ministerio de Salud, Desarrollo Social y Deportes  
Dirección de Salud Mental y Adicciones