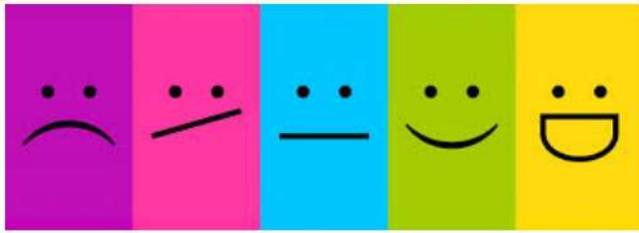




DEL SUICIDIO SÍ SE HABLA

¿SABÍAS QUE.....?



Las emociones van y vienen, no son permanentes. Si te sentís mal, podés pedir ayuda para aliviar tu dolor.

El sufrimiento mental calma cuando recibimos la ayuda que necesitamos.

Así como hay tratamiento para los problemas físicos, también los hay para los problemas emocionales.

Hay personas que piensan en suicidarse porque quieren dejar de sufrir, no porque quieran morir.

Pensar en el suicidio no implica que estés loco; sólo implica que necesitás ayuda para resolver lo que te está pasando.

Hay situaciones que te protegen del malestar



- AMIG@S con quienes puedas hablar de lo que te pasa.
- Seguir conectado/a con tu ESCUELA: hablar con tu PRECE o PROFE de confianza.
- Hablar con alguna persona ADULTA en quien CONFÍES.
- Tener el contacto de profesionales a quienes puedas CONSULTAR.



Si notás que alguna amiga

- Sufre acoso escolar o ciberbullying.
- Se siente humillado por el grupo de pares.
- Se siente abandonado en la propia familia.

AYUDALE A QUE PIDA AYUDA

DERRIBANDO MITOS SOBRE SUICIDIO

MITO

-Hablar de suicidio es una mala idea y puede interpretarse como estímulo.

-Quienes hablan de suicidio no tienen la intención de cometerlo

-No todos los suicidios pueden prevenirse.

-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.

REALIDAD

-Al contrario, hablar disminuye la angustia, alivia la ansiedad y es una oportunidad para recibir ayuda.

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

-Esto es verdadero pero la mayoría es prevenible.

-De cada 10 personas que se suicidan, 9 anunciaron su propósito de alguna manera.

-Es importante no juzgar, puede ser un modo de pedir ayuda que es necesario atender.

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

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

0800 800 26843 opción 3 SALUD MENTAL. Todos los días. 8 a 20 h.

102 Línea de las chicas y los chicos.

144 Violencia de Género

911 Emergencias

Efectores de salud mental estatales: <https://forms.gle/KsZPkCUyN17LWBzE6>



MENDOZA GOBIERNO

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



Dirección General de Escuelas