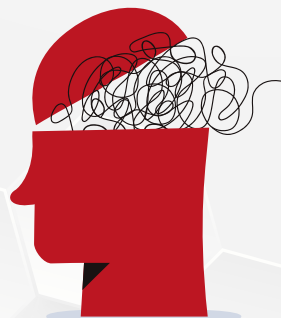
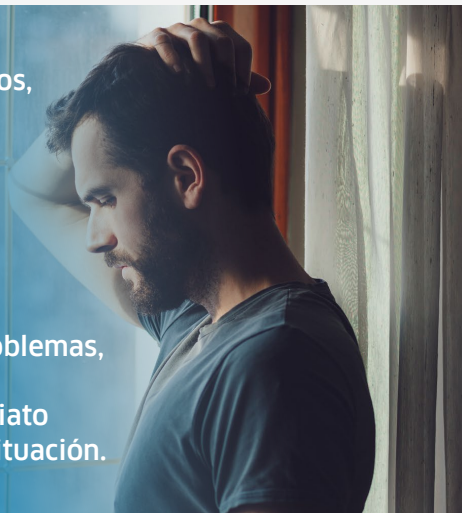


Porque queremos que cuides de los tuyos,  
te contamos sobre la prevención del

# suicidio

El intento de suicidio es a menudo una forma desesperada de pedir ayuda. La persona no ve una solución a sus problemas, por lo cual atenta contra su vida. Así que es importante apoyar de inmediato a la persona que se encuentre en esta situación.



## ¿Cuáles son los factores de riesgo?

- Presencia de pensamientos, planes o actos de autolesión.
- Alteraciones emocionales graves.
- Desesperanza.
- Agitación o extrema violencia.
- Conducta poco comunicativa.
- Aislamiento social.
- Si la persona consume sustancias psicoactivas y tiene un trastorno mental, tiene más riesgo de un intento de suicidio.
- En personas que se encuentran en momentos de crisis y dejan ver que no tienen las herramientas para afrontarlos.

## ¿Cómo se puede prevenir?

- Fortalecer la **comunicación** y promover espacios de **confianza** para que la persona se sienta tranquila de expresar lo que siente.
- **Informarse** sobre suicidio para saber cómo abordar este tema de una forma asertiva.
- **Restringir** el acceso a medios más utilizados en los intentos de suicidio, como, plaguicidas, armas de fuego y ciertos medicamentos.
- **Acudir a un profesional** en psicología para tratar oportunamente signos de alarma.



## Recomendaciones de apoyo para cuidadores

### Es importante que los cuidadores y familiares:

- Aunque puedan sentirse frustrados con la persona, deben evitar manifestar hostilidad y críticas severas.
- Es importante reconocer que los suicidios son prevenibles, preguntando y estando atentos a las señales de las personas a quienes cuidan.
- La red de relaciones sociales, que incluye a la familia y otras personas, es importante para proporcionar apoyo social.
- Si como cuidador sientes la necesidad de pedir ayuda no dudes en consultar con psicología.

**No olvides que es importante cuidarnos para cuidar a los demás.**

