

## Qué hacer ante alguna de estas situaciones

Animarse a preguntar.

Tomar con seriedad las manifestaciones de querer hacerse daño.

Mantener una actitud empática y colaborativa.

No juzgar ni retar.

No subestimar el problema o la crisis por la que esté atravesando la persona.

Persuadirla de buscar ayuda.

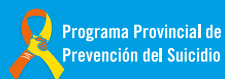
Acompañarla y no dejarla sola.  
Informar de lugares adonde acudir.

Buscar un referente de confianza.

*Si vos o alguna persona conocida están atravesando un problema, podés dirigirte al hospital o centro de salud más cercano a tu domicilio.*

Contacto:

[prevenciondelsuicidio89@gmail.com](mailto:prevenciondelsuicidio89@gmail.com)



Secretaría de  
**SALUD MENTAL**

Ministerio de  
**SALUD**



# EL SUICIDIO PUEDE PREVENIRSE



El suicidio es un comportamiento que las personas llevan a cabo bajo situaciones de crisis que, usualmente, se deben a problemas transitorios.

## Mitos y verdades sobre el suicidio

### Mito

### Realidad

“El que lo dice, no lo hace”

8 de 10 personas manifestaron sus intenciones antes de hacerlo.

“Sólo los deprimidos se suicidan”

No todas las personas que se suicidan padecen de depresión.

“El suicidio es un acto impulsivo e inevitable”

Es posible identificar si una persona está en riesgo de suicidio.

“Quien se quiere suicidar, no cambia de opinión”

La mayoría de las personas son ambivalentes: por lo general sólo quieren terminar con una situación de crisis.

## Algunas señales de alerta

- Aislamiento de las amistades, familiares y actividades regulares.
- Descuido inusual de la apariencia personal.
- Cambio notorio en la personalidad.
- Pérdida de interés en las actividades placenteras.
- Quejas de ser un problema para los demás.
- Arreglar asuntos pendientes y regalar pertenencias.
- Señales de alucinaciones o pensamientos extravagantes.
- Despedirse de personas queridas.
- Dificultad para comunicarse.
- Cambios en los hábitos alimenticios y de sueño.
- Percepción de una baja capacidad para resolver los problemas.