



# PREVENCIÓN DE LA CONDUCTA SUICIDA

¡Hey tú, ven y hablemos un poco de lo que nadie habla, la conducta suicida!

¿Sabías que es un mito creer que si hablamos de la conducta suicida podemos incitarla?



## Hablemos un poco de lo que es:

Es una secuencia de comportamientos que se da de forma progresiva e inicia con pensamientos e ideas, que pueden irse configurando como planes suicidas y pueden culminar en uno o múltiples intentos hasta acabar con la vida.



## Pon atención a estos posibles signos de alarma:

- Sentimientos de incapacidad para afrontar los problemas.
- Expresión de la intención suicida o verbalización de ideas de suicidio.
- Comentarios negativos sobre sí mismo y la vida en general.
- Despedidas verbales o escritas.
- Cambios de conducta (irritabilidad, consumo frecuente de alcohol, aislamiento, pérdida de interés, aumento o disminución de apetito).
- Marcas de lesiones auto infligidas.

Ten presente que es probable que la persona no quiera acabar con su vida, sino con el sufrimiento momentáneo de la situación que padece y que con tu apoyo puedes ayudarle, ¿Te le apuntas?

## ¿Qué hacer si un parcerero, familiar o conocido dice que quiere acabar con su vida?, ¿Qué debo hacer si al hablar con alguien siento o me dice que desea morir?

- Se empático, no lo excluyas.
- Ofrece tu compañía y da muestra de que te importa.
- Si la persona está alterada, orientala a conectarse con su respiración de manera pausada.
- Busca un espacio tranquilo e invita a la persona hablar un poco.
- Usa un tono de voz suave y pausado.
- Facilita la expresión de sentimientos ¡recuerda, escucha más y habla menos!
- Mantén contacto visual.
- No temas preguntar qué sucedió, como es su situación actual y si tiene algún plan suicida, esto es de gran ayuda.
- Ten presente dónde buscar ayuda (bienestar universitario, familiares, amigos, profesore, EPS, líneas de orientación).



## Algunos tips a tener en cuenta:

- No intentes dar razones por las que la persona afectada debería sentirse mejor.
- No hagas juicios de valor, minimices o generalices la situación
- No expongas posturas religiosas.
- No muestres lástima, pero tampoco te expreses de manera autoritaria.
- No le tengas miedo al silencio, permítele pensar y sentir.
- No prometas cosas que no puedas cumplir, más bien facilita la reflexión.
- No hagas caso omiso a las amenazas de suicidio.
- No cuentes lo que le pasó a otra persona, ni hables de sus problemas.
- No te sientas frustrado, eres importante y lo que estás haciendo vale la pena.



## ¡QUE NO SEA MÁS UN TABU!

“Hablar y dar la oportunidad de hablar, puede evitar mucho dolor, el de la muerte de una persona, el dolor de su familia, el de sus amigos y los cercanos”.

