

Día Mundial para la Prevención del Suicidio



Derribando estigmas para crear conciencia y una cultura de comprensión y apoyo para prevenir el suicidio.

**Departamento
Convivencia Escolar**

El Día Mundial para la Prevención del Suicidio, que se celebra anualmente el 10 de septiembre, está organizado por la Asociación Internacional para la Prevención del Suicidio (IASP) y avalado por la Organización Mundial de la Salud (OMS). El evento centra la atención en el tema, reduce el estigma y crea conciencia entre las organizaciones, el gobierno y el público, dando un mensaje singular de que el suicidio se puede prevenir.



Cada año, aproximadamente

800.000

personas pierden la vida en el mundo a
causa del suicidio.



El suicidio se encuentra entre las
primeras causas de mortalidad entre la
juventud.

La mayoría de las veces el suicidio es una muerte prevenible.



El comportamiento suicida está cargado de estigmas, y ello impide buscar ayuda oportuna.

Algunas señales de alerta de riesgo de suicidio

Sentir dolor, tristeza o vacío que no se puede soportar.

Escribir o hablar sobre sentimientos de querer morir o intenciones de hacerse daño.

Tener sentimientos de inutilidad o desesperanza persistentes.

Hacer un plan o buscar modos para matarse en internet o redes sociales.

Sentimientos de soledad y de no tener razones para vivir.

Intentar acceder a medios para quitarse la vida.



¿A QUÉ SEÑALES DEBO PONER ATENCIÓN?

1 SEÑALES DIRECTAS

- Escribir o hablar sobre:
 - Deseos o amenazas de morir, herirse o matarse.
 - Sentimientos de desesperación, bloqueo, sufrimiento que no puede soportar o del que no se puede escapar.
 - Sentimientos de ser una carga para el resto o sentirse responsable de todo lo malo que sucede.
- Realizar actos de despedida como: envío de cartas o mensajes por redes. sociales, dejar regalos o hablar como si ya no fuera a estar más presente.
- Presentar conductas autolesivas: cortes, quemaduras o rasguños en el cuerpo.

2 SEÑALES INDIRECTAS

- Desinterés, desánimo, irritabilidad.
- Disminución del rendimiento académico o laboral y de las habilidades para interactuar con otras personas.
- Aumento en el consumo de alcohol y otras drogas.
- Alteración de los hábitos de sueño y alimentación.



MITO:

El suicidio solo afecta a las personas con un trastorno de salud mental existente.

**¿Estás
teniendo
dificultades
serias?**

Si crees que estás en peligro inminente de hacerte daño o alguien que conoces presenta señales de alerta de riesgo suicida busca ayuda profesional.



LLAMA A UN SERVICIO DE URGENCIA O CONTÁCTATE CON LÍNEAS DE AYUDA

- Línea de Prevención del Suicidio: Llama al *4141
Si estás enfrentando una emergencia o crisis de salud mental asociada al suicidio, puedes contactarte con un psicólogo especialmente capacitado que los escuchará y ayudará. El número es gratuito y funciona 24/7.
- Fono Salud Responde: Llama al 600 360 7777
Cuenta con psicólogos para entregar orientación profesional y ayuda en situaciones de crisis.
Llama al 600 360 7777, Opción 2.
Horario: De lunes a viernes, de 09:00 a 18:00 hrs.
- Chat Hablemos de Todo: Contáctales [aquí](#)
El Instituto Nacional de la Juventud (INJUV) dispone de un chat en su página web "Hablemos de Todo" que es atendido por psicólogas y psicólogos que entrega asistencia, contención psicosocial, orientaciones y derivación, si es necesario, a jóvenes de 15 a 29 años que lo necesiten.
Horarios:
Lunes a viernes: De 10:00 a 21:00 hrs.
Sábados: De 11:00 a 17:00 hrs.
- Fundación Todo Mejora: Contáctales a la Hora Segura [aquí](#)
Entrega apoyo y orientación para la prevención del suicidio adolescente y bullying homofóbico a jóvenes LGBT+
- Línea Libre: Llama al 1515 o chatea [aquí](#)
La Fundación para la Confianza cuenta con este espacio de escucha y respeto, donde puedes conversar con sus psicólogos y psicólogas sobre lo que te hace sentir mal, de forma gratuita, segura y a distancia.

**JUNTOS PODEMOS
PREVENIR**

*Cada vida es valiosa, la
prevención del suicidio
comienza con la empatía, la
educación y la acción.*



Ps: Carolina González B.
Convivencia escolar