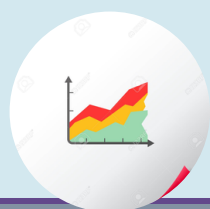


PREVENCIÓN DE SUICIDIO

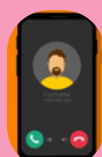


Cada 40 segundos, alguien en el mundo se quita la vida

Si tienes pensamientos suicidas o conoces a alguien en riesgo:
¡pide ayuda!



024



112



El suicidio es prevenible si actuamos a tiempo

SI TENGO IDEAS DE SUICIDIO



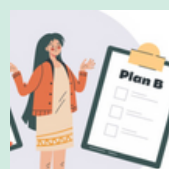
Recuerda que los problemas tienen solución, la muerte no

Aleja de los medios con los que podrías dañarte



Date tiempo y busca razones para vivir

Crea un plan de seguridad para estos casos



Apóyate en alguien de confianza



Busca ayuda profesional



Permanece en compañía de alguien



AYUDAR A ALGUIEN EN RIESGO

¡PREGUNTA! Poder expresarse reduce el riesgo



¡CONECTA! Muestra interés y sé afectuoso



Aleja a la persona en riesgo de MEDIOS letales



¡AYUDA! Deriva a la persona a recursos profesionales y de APOYO



¡SIGUE! Mantén el contacto con la persona que sufre



RECURSOS DE AYUDA



PIDE CITA

Centro de Servicios Sociales
<https://www.ayto-torreon.es/node/1244>



Comunidad de Madrid

CONSULTA: GUÍAS Y RECURSOS

<https://www.comunidad.madrid/servicios/salud/ayuda-frente-suicidio-no-solo>

Tu vida importa y hay personas dispuestas a escucharte y ayudarte