

# HABLEMOS SOBRE prevención del SUICIDIO

SABIAS QUE

## la ideación suicida

Son todas las conductas lesivas, los comportamientos, ideas permanentes o intentos para terminar con la vida o incluso el suicidio..



SI NECESITAS  
AYUDA

## Pídelo

**CUANDO ALGUNA  
COMPAÑERA O  
COMPAÑERO ESTÁ  
PASANDO  
POR UN MOMENTO DIFÍCIL,  
TÚ PUEDES SALVAR VIDAS,  
SI:**

- No excluyes.
- No rechazas ni estigmatizas.
- No sientes lástima.
- Tienes empatía
- no juzgas
- Brindas ayuda.



**SEÑALES DE QUE  
ALGUIEN NECESITA  
AYUDA**

- Se aleja de los demás.
- Tiene pocos amigos
- siempre se ve angustiado o triste.
- Evidencia auto lesiones
- Tiene problemas de sueño o alimentación.
- Manifiesta deseos de morir
- Es víctima de abuso o violencia en el hogar



**Está bien  
buscar  
ayuda**

LAS REDES SOCIALES  
Y LOS JUEGOS EN LINEA  
QUE TE INVITAN A  
AUTOLESIONARTE  
PUEDEN LLEVARTE  
A UNA CONDUCTA  
SUICIDA.



**SI VES QUE ALGUIEN INTENTA  
HACERSE DAÑO A  
SÍ MISMO, PIDE AYUDA A UN  
ADULTO DE  
CONFIANZA, O INFORMA AL  
ORIENTADOR O  
RECTOR DE TU INSTITUCIÓN  
EDUCATIVA.**

## eres importante!

CAMPAÑA PARA LA PREVENCIÓN DEL  
SUICIDIO  
ORIENTACIÓN ESCOLAR  
INSTITUTO JOSÉ ANTONIO GALÁN