

En el mar de la vida,
hablar y escuchar son
 claves para navegar
 hacia la

calma

Este 10 de septiembre
 Día Mundial de la Prevención del
 Suicidio, queremos recordarte que
 estas acciones son **el faro** que
 ilumina el camino de quienes
 atraviesan **una tormenta**.



El suicidio en niños y adolescentes se puede **prevenir**,
 por eso es clave que estemos atentos, porque **conversar**
y/o escuchar con empatía, puede salvar vidas.

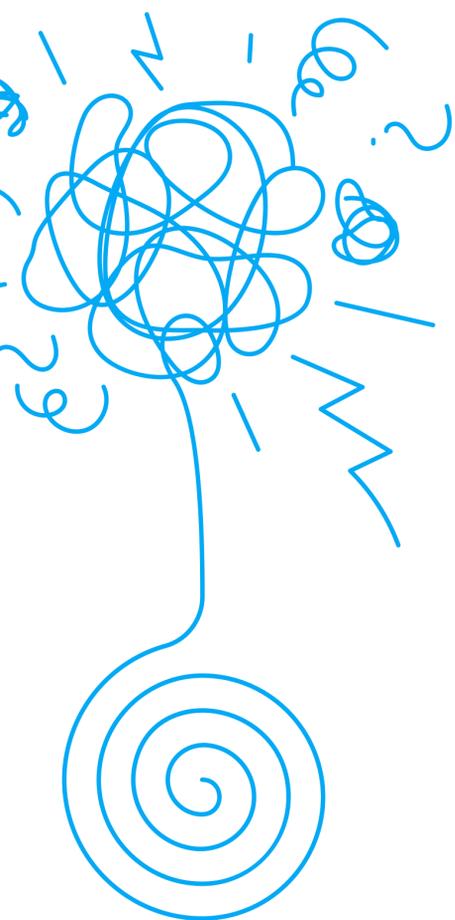
Presta atención si:

Percibes situaciones
 que pueden ponerlos
 en **riesgo**:

- **Bajo rendimiento** escolar o problemas de autoestima.
- **Bullying** o aislamiento social.
- **Depresión, ansiedad u otros** trastornos emocionales.
- **Pérdidas**, traumas o cambios recientes.
- **Intentos previos** de suicidio o autolesiones.

Notas estas **señales de alarma**:

- **Hablar de muerte** o sentirse una carga.
- **Expresiones** de desesperanza.
- **Aislamiento** social.
- **Cambios en ánimo**, sueño, apetito o rendimiento.
- **Autolesiones**, conductas de riesgo o consumo de sustancias.
- **Pérdida de interés** en lo que antes disfrutaba.



No lo ignores

Si notas alguna de estas señales, busca ayuda de inmediato.

Solicita cita con **psicología o medicina general** en tu IPS de atención primaria.