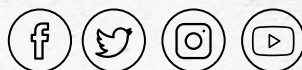


El suicidio es un problema de salud pública que puede prevenirse. En la provincia de Santa Fe, lo abordamos de forma conjunta, con políticas públicas y el trabajo coordinado entre distintos sectores y disciplinas. Pero se necesita de toda la comunidad y cada persona puede hacer algo: escuchar, acompañar y no minimizar el sufrimiento de alguien cercano.

El primer paso es derribar los mitos que nos impiden hacerlo.

Los mitos generan silencio. Hablar, escuchar y acompañar pueden marcar la diferencia.

santafe.gob.ar



Todos podemos hacer algo,

empecemos por escuchar

Programa Provincial para el Abordaje de la Problemática del Suicidio.

 **Santa Fe**
PROVINCIA

 **Santa Fe**
PROVINCIA
Ministerio de Salud



MITOS SOBRE EL SUICIDIO

“Hablar lo provoca”

REALIDAD

Muchas veces, conversar genera un espacio de confianza que ayuda a la persona a sentirse menos sola. Por eso hablar sobre el suicidio no lo provoca, **alivia a la persona que está sufriendo.**

MITOS SOBRE EL SUICIDIO

“Si una persona intentó suicidarse una vez, nunca dejará de hacerlo”

REALIDAD

El riesgo no es para siempre. Con apoyo y acompañamiento, las personas **pueden superar esa etapa y seguir con su vida.**

¿Cómo saber si alguien necesita ayuda?

Estar atentos a lo que alguien dice o hace puede ser clave. Algunos de estos signos pueden ser señales de que necesita ayuda:

- Aislamiento o retraimiento.
- Desinterés o falta de motivación.
- Persistencia de ideas negativas.
- Cambios repentinos en la conducta.
- Llanto inconsolable.
- Sentimientos de debilidad o fracaso.
- Autoimagen negativa.
- Dificultades para comer, dormir o trabajar.

¿Qué podés hacer para acompañar a alguien que está en riesgo?

- Tomá en serio lo que la persona dice o hace.
- Considerá el suicidio como un problema de salud, no como un delito.
- Entendé la situación sin juzgarla como si fuera “buena o mala”.
- Recordá que no se trata de valentía ni de cobardía, sino de sufrimiento.
- Escuchá con respeto y acompañá de manera cercana.
- Buscá apoyo en la familia, amistades, escuela, organizaciones, centros de salud o espacios comunitarios.

MITOS SOBRE EL SUICIDIO

“Si dice que se va a suicidar es para llamar la atención”

REALIDAD

Tomar en serio lo que alguien expresa es fundamental. La mayoría de las personas que tienen pensamientos suicidas han advertido sobre sus intenciones. Por eso, cuando alguien habla de suicidio, **prestar atención y acompañar puede marcar la diferencia.**

MITOS SOBRE EL SUICIDIO

“Sucede sin aviso”

REALIDAD

En la mayoría de los casos, **hay cambios a los que hay que estar atentos:** en el ánimo, frases de desesperanza, cambios repentinos en la conducta. Reconocerlos es el primer paso para dar contención.

Ante una situación crítica, llamá al 107 o acercate a la guardia de un hospital.

