

Día Mundial para la
Prevención del Suicidio
 10 de septiembre

"A veces es importante confiar y dejarse guiar"

¿Qué podemos hacer para prevenir las conductas suicidas?

Cualquier persona es clave en la prevención del suicidio, ya que todos podemos marcar la diferencia como miembro de la sociedad: como hijos, padres, amigos, colegas o vecinos. Cada día podemos aportar para prevenir los suicidios en nuestro entorno.

- Concienciarnos sobre el tema del suicidio y sensibilizar a otros.
- Conocer las causas del suicidio y las señales de alerta.
- Mostrar cuidado y ayuda a las personas que se encuentran en situaciones difíciles.
- Cuestionar el estigma asociado al suicidio y a los problemas de salud mental, compartiendo nuestras propias experiencias.

Recuerda que no estás solo, mira a tu alrededor.