

## Pautas de autoayuda ante una emergencia

#HablarEsPrevenir

No tengas  
miedo a  
comunicarlo  
y hablar de ello

Permanece  
acompañado/a

¡Piensa que  
el suicidio es  
irreversible!

¡Escucha  
tu canción  
preferida!

¡Llama a  
tu amigo/a.  
Expresa lo  
que sientes!

Intenta tomar  
distancia.  
¡Aplázalo!

Hay salida



EL MUNDO  
NECESITA  
TU BRILLO