

¿Sabías qué...?

- El suicidio se puede prevenir. Para ello es fundamental la detección temprana y conocer los recursos y espacios adecuados.
- 4.227 suicidios en España
3.126 hombres y 1.101 mujeres
(2022 Observatorio del suicidio en España)
- Las mujeres lo intentan tres veces más que los hombres, pero los hombres lo consuman tres veces más que las mujeres.
- La mortalidad es superior a la causada por la guerra y los homicidios.
- El suicidio es la principal causa de muerte entre jóvenes de 15 a 29 años.
- Hay 20 intentos de suicidio por cada uno consumado.

Teléfonos de urgencias

112



LLAMA A LA VIDA
LÍNEA DE ATENCIÓN A LA CONDUCTA SUICIDA

Teléfonos de información y orientación psicológica



El Puente
SALUD MENTAL
valladolid
983 356 908

FUNDACIÓN
Intras
983 399 633



Tu centro de Salud

ESPACIO JOVEN NORTE
983 426 040

ESPACIO JOVEN SUR
983 134 100

TELÉFONO DE LA ESPERANZA
983 307 077

CHAT ESPERANZA
APP CONECTATE.SOCIAL

Prevención de la conducta suicida

Hay salida

**EL MUNDO
NECESITA
TU BRILLO**

#HablarEsPrevenir



Pautas

Si tengo ideaciones suicidas...

- No tengas miedo a comunicarlo y hablar de ello.
- Expresa lo que sientes y permanece acompañado/a.
- Intenta tomar distancia.
- Aplázalo. Genera alternativas.
- Piensa que el suicidio es irreversible.

Si tengo alguien de mi entorno que tiene ideaciones suicidas...

- Detecta señales de alarma (cambios de conducta, estados de ánimo, comentarios...).
- No tengas miedo a hablar del suicidio.
- Escucha desde la cercanía y la comprensión. ¡No juzgues!
¡Acompaña!
- Anímale a que pida ayuda profesional.

Mitos | Realidades

- M** Hablar del suicidio incita a cometerlo
- R** Hablar con una persona en riesgo disminuye la probabilidad de llevar a cabo el intento.
- M** Los intentos de suicidio son una llamada de atención
- R** Un intento de suicidio es una manifestación del sufrimiento y desesperanza que vive la persona.
- M** El suicidio no se puede prevenir
- R** La mayor parte de los suicidios fueron precedidos de señales de alarma o algún tipo de advertencia.
- M** Los menores de edad no se suicidan si no es porque tengan un problema de salud mental
- R** El suicidio es multicausal y no necesariamente está relacionado con un problema de salud mental.
- M** Únicamente es una moda
- R** Este mito puede quitar importancia a la conducta suicida y hacernos olvidar el riesgo de dicha conducta y la importancia que tiene la prevención.



Amplía información
pinchando el QR

