



LEY 27.130, Ley nacional de Prevención del Suicidio

NO ESTAS SOLO

Si estás considerando el SUICIDIO como tu única salida, es importante que:

Busques ayuda profesional.

Acudas a tu entorno más cercano y de confianza.

Te dejes ayudar.

Es importante que sepas que el SUICIDIO es PREVENIBLE y que se precisa de un abordaje integral y un enfoque intersectorial para que las estrategias sean eficaces.

Si vos o algún familiar están atravesando una situación de VULNERABILIDAD que los lleve a pensar que el SUICIDIO es la única salida, acércate a nosotros que estamos para ayudarte.

El suicidio, en muchos casos, puede prevenirse.

La mayoría de las personas que se suicidan dan señales previas sobre sus intenciones.

La mayoría de las personas presenta ambivalencias en su intención de morir, es decir, tienen dudas respecto de llevar a cabo el acto o no.

Las señales de mejoría después de una crisis no significan necesariamente que el riesgo de suicidio haya sido superado. Se necesita sostener el acompañamiento y seguimiento ya que la persona puede sentirse más activa, pero seguir presentando signos de fragilidad.

Los pensamientos suicidas pueden regresar, pero no son permanentes y en algunas personas pueden no hacerlo jamás.

Conocer las señales de alerta para identificar cuándo alguien puede llegar a tener pensamientos suicidas, es una herramienta fundamental.

Ante cualquier señal que pueda indicar que vos o una persona corren riesgo, te recomendamos inmediatamente pedir ayuda profesional y asistir a algún servicio especializado.

¿QUE HACER?

Ante cualquier señal que pueda indicar que vos o una persona corren riesgo, te recomendamos inmediatamente pedir ayuda profesional y asistir a algún servicio especializado.

- Sepas que los pensamientos suicidas normalmente están asociados con problemas que sí pueden resolverse.
- Identificar personas, lugares y actividades que transmitan calma y seguridad.
- Registrar situaciones que generen estrés para verbalizar las emociones frente a eso, conversar y comprender los pensamientos que generan para poner un alto a lo que lastima.
- Procurar mantenerse activo practicando alguna actividad recreativa ya que ello aumenta la motivación.
- Reconocer que el momento que se está atravesando es complejo y doloroso pero que es transitorio.
- Tener una mirada autocompasiva, donde el diálogo interno sea con amabilidad.
- Procurar estar acompañado la mayor parte del tiempo, recordando también que es transitorio.
- Confeccionar "tu Plan de Seguridad" su finalidad es reducir el riesgo de cometer un intento suicida.

Desarmando mitos

¿Cómo prevenirlo? Señales de alerta.

Desde casa, desde la escuela, desde cada espacio, motivando a las personas.

Ten en cuenta qué...

No estás solo, pedí ayuda.

Información de contacto

El intento, se asocia generalmente a un acto individual, con un propósito claro. Pero hoy sabemos que responde a causas múltiples y complejas.

Por lo tanto, es un tema de salud que requiere un abordaje comunitario y responsable, que involucra a la sociedad.

Según Ley N° 27.130