

¿CÓMO AYUDAR A LAS PERSONAS EN RIESGO?

- Expresar su preocupación
- Muéstrese dispuesto a escuchar
- Acepte sus sentimientos, deje que la persona hable de ellos.
- Explique que hay alternativas disponibles
- Si es posible, no deje sola a la persona
- Involucre a más personas que puedan contribuir a superar esta situación
- Busque ayuda profesional



Teléfono de la Esperanza:

717-003-717

Linea de vida:

01800-822-3737

Sistema estatal de emergencias:

911



Escuela Normal de
**Educación
Preescolar**
del Estado de Coahuila



**SALUD MENTAL Y
PREVENCIÓN DEL SUICIDIO**



10 DE SEPTIEMBRE

**DÍA MUNDIAL
DE LA PREVENCIÓN
DEL SUICIDIO**



SERVICIO MÉDICO ENEP

ESTADÍSTICAS



♦ Un estimado de 703,000 personas mueren en todo el mundo a causa de suicidio.

♦ Alrededor de 1 de cada 100 muertes (1.3%) en el año 2019 fueron a causa del suicidio



♦ El suicidio es dos veces más común en hombres que en mujeres

♦ Mas de la mitad de muertes por suicidio ocurren en personas menores a los 50 años



♦ 3/4 partes de los suicidios en todo el mundo ocurren en países de medianos y bajos recursos

♦ Una persona que sufre **depresión** es 20 veces mas propensa al suicidio

20x

MITOS Y REALIDADES

Las personas que hablan del suicidio nunca lo intentan	La mayoría de las veces las personas dan pistas de sus intenciones
Hablar con alguien sobre el suicidio puede darle ideas	El dialogo brinda una oportunidad de intervenir
Solo cierto "tipo" de personas se suicidan	Personas de todo género, raza, etnia, edad, nivel educativo y posición socioeconómica se suicidan.
El suicidio es un hecho de agresión, ira, venganza o egoísmo.	Muchos suicidios ocurren de maneras y en lugares que la persona espera reduzcan el impacto y la aflicción de aquellos que deja atrás
El suicidio no se puede prevenir	Si se puede. Es fundamental la detección temprana y el tratamiento psicológico adecuado.

10 DE SEPTIEMBRE
DÍA MUNDIAL PARA LA PREVENCIÓN DEL SUICIDIO

PREVENCIÓN DEL SUICIDIO
#HABLEMOS



OPS

SEÑALES PARA VIGILAR

- Deseos de quitarse la vida
- No tener razones para vivir
- Ser una carga para otros
- Sentirse atrapados
- Tener un dolor insoportable
- Aumento del consumo de alcohol o de sustancias.
- Distanciamiento de familia o de amigos
- Visitar o llamar a personas para despedirse

SALUD MENTAL Y COVID-19

La COVID-19 puede afectar a toda la sociedad, tiene consecuencias psicosociales en los individuos que se sienten estresados y preocupados .

Durante la pandemia se han presentado casos de **ansiedad y depresión**, también es posible que empeoren los trastornos de salud mental.

Es importante mantener medidas de autocuidado para mantener buena salud física y mental para prevenir estos padecimientos.