



Atención Social Primaria
Ayuntamiento de Las Rozas de Madrid

Plan de Prevención del Suicidio de la Comunidad de Madrid

TU VIDA IMPORTA

No estás solo



Hablar salva vidas



112

TELÉFONO PARA CUALQUIER EMERGENCIA

ATENCIÓN GRATUITA Y CONFIDENCIAL



SIGNOS DE ADVERTENCIA



Si tú o alguien cercano muestra:



Sentimientos de desesperanza o vacío.



Hablar de querer morir o quitarse la vida.



Cambios bruscos en el comportamiento, aislamiento, tristeza persistente.



Pérdida de interés en actividades antes disfrutadas.



Dificultad para dormir o cambios bruscos en el apetito.

Es importante buscar apoyo





PASOS PARA AYUDAR





Escucha y muestra interés genuino.



Anima a la persona a expresar sus sentimientos.



Ofrece apoyo emocional y no juzgues.



Pregunta.



Acompaña a buscar ayuda profesional si es necesario.

RECUERDA:

NO TIENES QUE PASAR POR ESTO EN SOLEDAD

PEDIR AYUDA ES EL PRIMER PASO



HABLAR SALVA VIDAS

Pedir ayuda es un acto de valentía.







112

TELÉFONO PARA CUALQUIER EMERGENCIA

ATENCIÓN GRATUITA Y CONFIDENCIAL





Atención Social Primaria
Ayuntamiento de Las Rozas de Madrid



Ayuntamiento de Las Rozas
Consejería de Familia y Servicios Sociales

Programa de Prevención del Suicidio del municipio de Las Rozas de Madrid