

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

