



# ¿Qué podemos hacer para evitar el suicidio?

## ¡Mostrá interés y preguntá!

**Decile que te interesás** por su vida, situación y sentimientos.

**No temas preguntar**, si le sucede algo o tiene ideación suicida. Hacerlo de una forma empática y respetuosa.



## Realizá escucha activa

**Prestá atención** y no interrumpás lo que la otra persona dice.

**Hacele saber** que le estás escuchando, por medio de gestos y mirada.



## No minimicés los problemas

**No utilicés frases como:**

"No es para tanto".

"Ya va a pasar".

"Estás exagerando".



## Tampoco minimicés sus emociones:

"No tenés porque llorar".

"Otros se sienten peor que tú".

**¡Evitá juicios de valor!**

No critiqués lo que la otra persona cuenta.



## Recomendá que busque ayuda profesional

**Ayudá a identificar** su red de apoyo



# ¡Acompañá desde la comprensión!