



Universidad
Central



Jornada «Prevención del suicidio»



MITOS DEL SUICIDIO

- 1 Si una persona dice que se quiere suicidar, no lo hará.
- 2 Debo guardar el secreto si un amigo me lo pide.
- 3 «Quienes intentan suicidarse no desean morir, solo buscan llamar la atención».
- 4 «Preguntar a alguien si ha pensado en suicidarse puede darle la idea de hacerlo».
- 5 Solo los especialistas pueden ayudar.

ALGUNAS DE ESTAS SEÑALES DE ALERTA SON:



- Inquietud, agitación, irritabilidad o ira intensas.
- Cansancio extremo o falta de energía.
- Aislamiento social, incluso de amistades cercanas.
- Pérdida de interés en actividades que normalmente disfruta.
- Consumo de alcohol o drogas para sobrellevar emociones.
- Expresiones de inutilidad, desesperanza o sensación de no tener salida.
- Cambios importantes en la rutina, como dormir o comer más o menos de lo habitual.
- Conductas riesgosas sin medir consecuencias.
- Autolesiones (cortes, rasguños o quemaduras).



Universidad
Central



REALIDAD DEL SUICIDIO

-  La mayoría de las personas que se suicidan advierten de sus intenciones.
-  Nunca debe guardarse en secreto: la vida es prioridad.
-  Una persona con conducta suicida sufre y no encuentra alternativas; necesita apoyo y acompañamiento.
-  Preguntar sobre sus sentimientos no provoca el suicidio.
-  Hablar de sus ideas puede generar alivio.
-  Cualquiera puede escuchar y acompañar, pero es importante derivar a profesionales.

¿QUÉ PUEDES HACER?

-  **Dedica tiempo:**
Ofrece un espacio tranquilo para conversar.
-  **Acércate:**
Muestra interés real por cómo se siente.
-  **Comparte lo que observas:**
«Te he visto distante, ¿estás bien?».
-  **Escucha:**
Sin interrumpir ni juzgar.
-  **Dale tiempo:**
No apresures la conversación.
-  **No busques soluciones rápidas:**
A veces solo necesita ser escuchado.
-  **Valida sus emociones:**
Reconoce lo que siente sin minimizarlo.
-  **Acompaña:**
Ofrece ayuda y apoyo profesional si es necesario.
-  **Mantente disponible:**
Haz seguimiento y hazle saber que puede contar contigo.
-  **Pregunta directamente si hay riesgo:**
«¿Has pensado en hacerte daño o suicidarte?»

CONVERSAR NOS CUIDA.





Universidad
Central



CONTACTOS

Línea de prevención del suicidio (Minsal) | **4141**

Fono «Quédate» | **1515**

Salud Responde | **600 360 7777, opción 2 (contención telefónica 24/7)**

Centro de Apoyo a Víctimas | **600 818 1000**

Centro de la Mujer (Sernameg) | **800 104 008**

Defensoría Penal Pública | **+562 2439 6800**

Centro de Asistencia Víctimas de Atentados Sexuales | **+562 2708 1668**

Psicólogos Voluntarios de Chile | **+569 6761 3603**

Hablemos de Todo (Injuv) | **Chat de apoyo**

Fundación Todo Mejora | **Apoyo emocional para jóvenes LGBT+ mediante la aplicación «Hora Segura»**



UNIVERSIDAD CENTRAL DE CHILE
ACREDITADA EN NIVEL AVANZADO
MEDIANTE ACUERDO DEL CONSEJO NACIONAL DE EDUCACIÓN
EN LAS ÁREAS DE GESTIÓN INSTITUCIONAL, DOCENCIA DE
PREGRADO, VINCULACIÓN CON EL MEDIO
HASTA EL 13 DE ENERO 2027