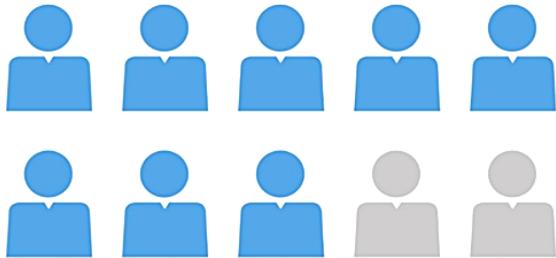


- Recibir el apoyo de familiares y amigos
- Mantener buenas relaciones interpersonales
- Habilidad para resolver problemas y conflictos
- Integrarse a grupos a través de equipos de trabajo, equipos deportivos, grupos religiosos o culturales
- Búsqueda de ayuda cuando surgen dificultades
- Buen sentido de autoestima y autoimagen



FACTORES PROTECTORES

8 de cada, **10** personas que se suicidan son hombres



- Intentos suicidas previos
- Presencia de trastornos mentales: bipolaridad, depresión, psicosis, abuso de sustancias, etcétera.
- Pérdidas significativas
- Ausencia de red de apoyo
- Eventos estresantes
- Enfermedades crónicas o incapacitantes



FACTORES DE RIESGO

Todos podemos ayudar

Línea de Ayuda 24/7

Línea PAS de ASSMCA: 1-800-981-0023

TDD: 1-888-672-7622

Sistema de emergencia: 9-1-1

Centro de Control de Envenenamiento: 1-800-222-1222

Red Nacional para la Prevención del Suicidio

(TALK): 1-888-628-9454

Para más información:

Comisión para la Prevención del Suicidio

(787)765-2929 ext. 3603

DEPARTAMENTO DE SALUD



Gobierno de Puerto Rico
COMISIÓN PARA LA PREVENCIÓN DEL SUICIDIO
Departamento de Salud

Suicidios al año.

295

hay un promedio de

En Puerto Rico

El suicidio se puede prevenir

Elige
VIVIR

Comisión para la Prevención del Suicidio

DEPARTAMENTO DE SALUD



Gobierno de Puerto Rico
COMISIÓN PARA LA PREVENCIÓN DEL SUICIDIO
Departamento de Salud

SEÑALES DE PELIGRO

Niñez

- Dibujos alusivos a la muerte o al suicidio
- Conducta regresiva (orinarse encima; terrores nocturnos)
- Cambios en conducta o estado de ánimo
- Comportamiento agresivo o pasivo
- Llanto frecuente
- Miedo a la separación
- Poca concentración o aprovechamiento académico



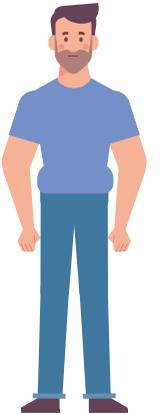
Juventud

- Pérdida de una persona o cosa significativa
- Coraje persistente
- Dificultad para concentrarse
- Auto-mutilación
- Regalar objetos queridos
- Tristeza constante
- Conducta de alto riesgo
- Aislamiento de familiares o amigos
- Baja autoestima
- Experimentar humillaciones, rechazo o exclusión
- Compartir mensajes de despedida o imágenes que denoten desesperanza



Adultez

- Hablar de morir o de matarse
- Uso de alcohol o drogas
- Cambios en los patrones de sueño o alimentación
- Poco interés en las actividades cotidianas
- Incapacidad para concentrarse
- Pérdida o ausencia de personas o cosas significativas
- Regalar objetos queridos
- Despedirse sin razón aparente
- Desesperanza y desesperación
- Comportamiento agresivo
- Aislamiento



Comisión para la Prevención del Suicidio

La Ley Número 227 de 1999, conocida como "Ley para la implantación de la pública en prevención de suicidio", establece la creación de la Comisión. Entre sus deberes y responsabilidades se encuentran:

- Establecer la política pública.
- Promover, desarrollar, implantar y coordinar acciones y estrategias de prevención.
- Realizar monitorías y evaluaciones.
- Enlazar las instituciones públicas y privadas a las redes de apoyo en la comunidad.
- Sensibilizar a la ciudadanía respecto a la magnitud del problema del suicidio.
- Promover actitudes y un ambiente favorable hacia la prevención.

Cómo ayudar

- Identifique las señales de peligro
- Escuche con respeto y sin juzgar
- Díglele a la persona que desea ayudarla
- Tome en serio la amenaza o el intento suicida
- Asegúrese de que reciba ayuda profesional
- No lo deje solo(a)



Para muchas personas,
buscar ayuda puede ser el
paso más difícil.
Regálate otra oportunidad.

Elige vivir