

Prevención del Suicidio

10 Pasos para ayudar



1

Tomarse en serio cualquier manifestación, amenaza o sospecha de conducta suicida.

2

Valorar el riesgo, en base a la información sobre los factores de riesgo y el análisis de la situación concreta.

3

Hablar directa y claramente de la situación con la persona en riesgo

4

Conservar la calma, Mostrar empatía, preocupación y comprensión con su situación.

5

Mostrar esperanza y posibilidades de superación de la situación con la ayuda oportuna.



SUICIDPREVENT:
PROGRAMA COMUNAL PARA
LA PREVENCIÓN DEL
SUICIDIO ADOLESCENTE



SERVICIO A LA FAMILIA
FUNDACIÓN PARA LA
PREVENCIÓN DEL SUICIDIO
ADOLESCENTE

Prevención del Suicidio



10 Pasos para ayudar

6

Dejar hablar y desahogarse.

7

Retirar todo lo que pueda servir para (auto)lesionar.

8

Controlar el acceso a la medicación, así como el consumo

9

Buscar ayuda profesional

10

Ganar todo el tiempo posible. Proponer aplazarlo para otro momento ('vuelve a pensarlo mañana'),

Crucigrama de emociones y sentimientos

Escribe en el crucigrama el nombre de las emociones.

Horizontales

- Provoca los sentimientos de satisfacción, felicidad, regocijo, paz, diversión, orgullo y asombro.
- Provoca los sentimientos de inquietud, nerviosismo, ansiedad, temor, desesperación, pánico y terror.
- Provoca los sentimientos de descontento, aversión, desagrado, rechazo y aborrecimiento.

Verticales

- Provoca los sentimientos de decepción, desánimo, impotencia, desdicha, desolación y angustia.
- Provoca los sentimientos de asombro, sobresalto, desconcierto, confusión y admiración.
- Provoca los sentimientos de fastidio, frustración, amargura, vengatividad y furia.

LIVEWORKSHEET



SUICIDPREVENT:
PROGRAMA COMUNAL PARA
LA PREVENCIÓN DEL
SUICIDIO ADOLESCENTE



SERVICIO A LA FAMILIA
FUNDACIÓN PARA LA
PREVENCIÓN DEL SUICIDIO
ADOLESCENTE