



MENTALIZARTE

¿QUÉ HAGO? MI AMIGA QUIERE SUICIDARSE



DETECTA LAS SEÑALES DE ALERTA



TU PUEDES HACER LA DIFERENCIA SI...



Escuchas

Sin juzgar, validando lo que siente y mostrándole empatía genuina.



Preguntas

Si está segura que quiere suicidarse y/o si ha planeado como hacerlo.



Buscas ayuda especializada

La acompañas a ver o contactar a un especialista que pueda orientarla.



Tejes redes de apoyo

Hablas con algún familiar con quien puedas hacer equipo para contenerla.



Estas para ella

Le reiteras que puede contar contigo y la alejas de situaciones de riesgo.