

"DÍA MUNDIAL DE PREVENCIÓN DEL SUICIDIO: CONSTRUYAMOS UNA CADENA DE APOYO JUNTOS"

10 DE SEPTIEMBRE

CADENA DE APOYO

EXPRESIÓN DE SENTIMIENTOS Y EMOCIONES

Mensajes de aliento, apoyo o compartir pensamientos positivos



DESARROLLO DE EMPATÍA

Permite entender las emociones y situaciones de los demás, y cultivando un ambiente escolar más solidario.

SENTIDO DE COMUNIDAD

Fomentar la conexión y el compromiso mutuo, siempre hay alguien para ayudar.

CONCIENCIA SOBRE LA SALUD MENTAL

No dudes en buscar apoyo cuando lo necesites; cuidar de tu mente es cuidar de tu vida.

ACTIVIDAD SIMBOLICA

RECUERDA



Un gesto de amabilidad o una palabra de apoyo puede marcar la diferencia en la vida de alguien. Hoy, más que nunca, seamos esa mano amiga que ayuda a sostener a quienes más lo necesitan.

SEÑALES DE ALERTA



AISLAMIENTO

CAMBIOS DE CARÁCTER, ÁNIMO O CONDUCTA

DISMINUCIÓN DE RENDIMIENTO ESCOLAR

ALTERACIONES EN EL SUEÑO

ALTERACIONES EN LA INGESTA DE ALIMENTOS

CONDUCTAS AUTOLESIVAS

DETERIORO DE LA AUTOIMAGEN

ENVÍO DE CARTAS O MENSAJES DE DESPEDIDA

APOYO EN CASA



LÍMITES SALUDABLES

FORTALEZCA LOS VÍNCULOS FAMILIARES



PRIORIZAR AUTOCUIDADO

CONECTARSE CON SUS HIJOS



FOMENTAR LA COMUNICACIÓN ABIERTA

BUSCAR APOYO PROFESIONAL