

# Prevención del suicidio

## Medidas de prevención

### No pases por alto expresiones de minusvalía emocional

Escucha y conecta con expresiones de baja autoestima o de preocupación excesiva de otras personas.



### ESCUCHA Y CONECTA CON QUIEN MANIFIESTA IDEAS DE SUICIDIO

Mantén la serenidad y un dialogo con empatía con la persona que manifieste ideas de atentar contra la propia vida o aburrimiento por vivir.



### NO DUDES EN BUSCAR AYUDA SI PRESENTAS CRISIS EMOCIONALES PROLONGADAS O REPETITIVAS

La ayuda profesional es primordial para tratar afectaciones psicoafectivas

### REALIZA ACTIVIDADES DE BIENESTAR

Priorízate y cuida de ti con actividades de bienestar y esparcimiento que generen tranquilidad y salud personal y emocional.

### NO OLVIDES QUE NO ESTÁS SOLO

Cuentas con el equipo de seguridad y salud en el trabajo de la universidad; además de profesionales de bienestar universitario pertinentes en las sedes.



Subsistema de Gestión de la Seguridad y Salud en el Trabajo