

MIS PAUTAS DE PROTECCIÓN ANTE UN INTENTO DE SUICIDIO O CONDUCTAS AUTOLÍTICAS

Recuerda que las crisis son transitorias, la MUERTE NO.

te aliviará comunicar tus pensamientos a alguien en quien confíes (familia, amigos o profesional).

Cuando creas que lo necesitas, utiliza tu "tarjeta corta-fuegos"

Permanece acompañado hasta que desaparezcan tus pensamientos suicidas.

Distánciate de cualquier medio que con el puedas hacerte daño.

Evita el consumo de alcohol u otras sustancias nocivas porque solo empeorarán la situación. Pide ayuda a profesionales si lo necesitas.



Intenta mantenerte activa/o y ocupado/a, participando en alguna actividad deportiva, de ocio o cuidado de una mascota, pues te hará sentir valiosa/o.



Escribe sobre tus metas, esperanzas y deseos para el futuro de manera realista. Tienen que ser los tuyos y no los de otros. Léelos siempre que te haga falta.



Si tienes muchos problemas y éstos te agobian, afóntalos de uno en uno.



Recompénsate todos los días con algo placentero, intenta disfrutar con las pequeñas cosas del día a día.



Y POR ÚLTIMO... DECIRTE QUE EN ESTA VIDA, TODO TIENE SOLUCIÓN.