

# Crea esperanza a través de la acción

ELABORÓ: CENTRO DE BIENESTAR



El lema del Día Mundial de la Prevención del Suicidio (DMPS) que corresponde a este año nos llama a **“Crear esperanza a través de la acción”**. Es por esta razón que se nos invita a reflexionar sobre la necesidad de una acción colectiva para intervenir en este problema de salud pública, que se refleja en la estadística de que un suicidio es cometido cada 40 segundos en el mundo.

Cada 10 de septiembre se celebra el Día Mundial del Suicidio, y su objetivo es enfatizar la importancia de los esfuerzos sociales que se requieren para, como su nombre lo dice, prevenir el suicidio.

El estigma social y la falta de conciencia siguen siendo barreras importantes para ayudar. Por ello, es tan importante tomar medidas clave que se basen en evidencia. Dichos puntos pueden ser intervenciones como:



Limitar el acceso a los medios de suicidio.



Interactuar con los medios de comunicación para una información responsable.



Desarrollar las aptitudes para la vida de los jóvenes.



Detectar a tiempo a todas las personas afectadas.

## ¡Involúcrate! Ayúdanos a prevenir el suicidio.

En la UDEM puedes aprender más sobre temas de salud mental y así eliminar el estigma. Participa ya en la Capacitación en QPR para la prevención del suicidio: <https://forms.gle/hpmmpZ897ZvQ9QoJA>

Recuerda, si necesitas ayuda cuentas con el **Botón S.O.S. Emocional, el cual te brinda asesoría psicológica 24/7.** [https://udemsnprod.service-now.com/udem\\_cetia](https://udemsnprod.service-now.com/udem_cetia)

