

Día Mundial para la Prevención del Suicidio

ELABORÓ:
CENTRO DE BIENESTAR



En la UDEM asumimos con responsabilidad nuestro compromiso como Universidad Promotora de la Salud. Además de formar profesionistas, cuidamos el bienestar de nuestra comunidad generando entornos seguros, empáticos y solidarios.

El **10 de septiembre** conmemoramos el **Día Mundial para la Prevención del Suicidio**. Prevenirlo es posible y tenemos un papel fundamental: estar atentos, acompañar y ofrecer apoyo a quienes lo necesitan.

Recursos en la UDEM

Contamos con el **botón SOS Emocional**, un recurso de atención inmediata y confidencial para estudiantes, colaboradores y profesores. Puedes acceder [aquí](#).

Como comunidad UDEM reafirmamos nuestro compromiso de ser una red de apoyo, empatía y cuidado mutuo. Hablemos del tema, acompañemos con respeto y utilicemos los recursos disponibles: tu voz, escucha y acción pueden salvar una vida.

¿Cómo podemos ayudar?

Con una de las herramientas más utilizadas a nivel mundial: la técnica QPR (Question, Persuade, Refer o en español Preguntar, Persuadir, Referir).

Q

1. Preguntar (Question):

hablar con respeto y sin juicios si notamos que alguien pudiera estar atravesando una crisis. Preguntar por sus pensamientos o sentimientos puede ser un primer paso para aliviar su carga.

P

1. Persuadir (Persuade):

escuchar con empatía y animar a la persona a buscar ayuda profesional. Mostrar interés genuino y transmitir esperanza son claves para motivar a dar el siguiente paso.

R

3. Referir (Refer):

acompañar a la persona a acceder a los recursos disponibles de apoyo y atención. Nunca hay que dejarla sola ni minimizar su situación.

La prevención del suicidio es un compromiso de todas y todos. ¡Capacítate en la metodología QPR! Regístrate [aquí](#) y ayuda a quien más lo necesita.

