



LAMUTUAL
Asociación Mutualista de Empleados
del Banco de la Provincia de Buenos Aires

10 DE SEPTIEMBRE DÍA MUNDIAL DE LA PREVENCIÓN DEL SUICIDIO

HABLAR A TIEMPO SALVA VIDAS

LA SALUD MENTAL ES PARTE FUNDAMENTAL DE NUESTRO BIENESTAR INTEGRAL. EL PRIMER PASO PARA CUIDAR A QUIENES NOS RODEAN ES VISIBILIZAR, HABLAR SIN TABÚES Y COMPRENDER QUE PEDIR AYUDA ES UNA MUESTRA DE VALENTÍA.

A VECES EL DOLOR NO SE EXPRESA CON PALABRAS. PRESTEMOS ATENCIÓN SI OBSERVAMOS:

- AISLAMIENTO O CAMBIOS DRÁSTICOS DE CONDUCTA.
- EXPRESIONES DE DESESPERANZA O DE SENTIRSE UNA CARGA.
- CAMBIOS SIGNIFICATIVOS EN EL SUEÑO O LA ALIMENTACIÓN.
- PÉRDIDA DE INTERÉS EN ACTIVIDADES HABITUALES.

¿CÓMO PODEMOS ACOMPAÑAR?

- ESCUCHÁ ACTIVAMENTE: SIN JUZGAR NI MINIMIZAR LO QUE LA PERSONA SIENTE.
- ESTAR PRESENTE: VALIDÁ SUS EMOCIONES Y MOSTRÁ DISPONIBILIDAD.
- ACOMPAÑÁ EL PROCESO: FOMENTÁ LA BÚSQUEDA DE AYUDA CON UN PROFESIONAL DE LA SALUD.

SI NECESITÁS AYUDA LLAMÁ GRATIS
AL CENTRO DE ASISTENCIA AL SUICIDA
135 (CABA Y GBA)
0800-345-1435
(DESDE TODO EL PAÍS)
SAME 107



SEGUINOS EN NUESTRAS
REDES SOCIALES

