

Día Nacional para la Prevención del Suicidio

**#NiSilencio
NiTabú**

Hablemos de salud mental

**Estar cerca hace la
diferencia.**

Reconocer. Acercarse. Escuchar.
Sostener. Y, cuando sea necesario,
conectar con ayuda.



Ministerio
de Desarrollo Social

Ministerio
de Salud Pública



**#NiSilencio
NiTabú**

Hablemos de salud mental

Reconocer

**A veces, el malestar
aparece en los gestos, las
actitudes o los silencios.**

Prestar atención a los cambios de ánimo o de comportamiento: pueden indicar que alguien está atravesando un momento difícil.

Día Nacional para la **Prevención del Suicidio**

**#NiSilencio
NiTabú**

Hablemos de salud mental

Acercarse

**No esperes a tener las
palabras perfectas.**

A veces alcanza con dar el primer paso.

*Te noto diferente. ¿Querés contarme qué te
pasa?*

Día Nacional para la **Prevención del Suicidio**

**#NiSilencio
NiTabú**

Hablemos de salud mental

Escuchar

**Es darle lugar a lo que la
otra persona siente.**

Es prestar atención sin juzgar ni
presionar.

Día Nacional para la **Prevención del Suicidio**

**#NiSilencio
NiTabú**

Hablemos de salud mental

Respetar los silencios

**Aunque no haya palabras,
quedarse cerca también es
una forma de acompañar.**

Respetar sus tiempos y hacerle saber
que puede contar con vos también es
una forma de estar.

Día Nacional para la **Prevención del Suicidio**

**#NiSilencio
NiTabú**

Hablemos de salud mental

Sostener

**Es hacer compañía y estar
presente, aunque no tengas
todas las respuestas.**

Podés decir:

Estoy acá, aunque no sepa qué decir.

Lo que te pasa me importa.

No tenés que atravesarlo solo o sola.

Día Nacional para la **Prevención del Suicidio**

**#NiSilencio
NiTabú**

Hablemos de salud mental

Conectar con ayuda

**Hay situaciones que
necesitan más apoyo del
que podemos brindar.**

Cuando el malestar es muy grande,
acompañar también es conectar con
alguien adulto de confianza o con un
equipo profesional.

Día Nacional para la **Prevención del Suicidio**

Día Nacional para la Prevención del Suicidio

**#NiSilencio
NiTabú**

Hablemos de salud mental

**Escuchar también es
cuidar.**



Ministerio
de Desarrollo Social

Ministerio
de Salud Pública

