



**DEFENSORÍA DEL PUEBLO**  
DE LA PROVINCIA DE JUJUY

**0800 444 2010**

Arenales N° 1219 - San Salvador de Jujuy

[defensor@defensoriajujuy.org](mailto:defensor@defensoriajujuy.org)  
<http://defensoriajujuy.org/reclamos/>



Programa de **Prevención sobre  
la problemática del Suicidio y  
promoción de la Salud Mental**

Defensoría del Pueblo de la Provincia de Jujuy

## MITOS

**“El que lo dice no lo hace”**

**“La persona que se suicida desea morir”**

**“Los medios de comunicación no pueden contribuir a la prevención”**

**“Una vez que una persona es suicida lo es para siempre”**

## REALIDADES

La mayoría de las personas que se suicidan advierten sobre sus intenciones.

Con frecuencia está en una posición ambivalente, desea morir si su vida continúa de la misma manera y desea vivir si se producen cambios en ella.

Pueden convertirse en un valioso aliado en la prevención del suicidio si enfocan correctamente la noticia.

Los pensamientos suicidas pueden regresar, pero no son permanentes y en algunas personas pueden no hacerlo jamás.

## PRIMEROS AUXILIOS EMOCIONALES



*Pregunta:*  
**¿Qué puedo hacer por vos?**



*Escucha:*  
**Evita dar consejos, habla poco.**



*Acompaña:*  
**Apoya con tu presencia activa.**



*Respetar:*  
**No juzgues y no expongas lo que te confía.**



**¡Busca siempre ayuda profesional!**