

## FACTORES PROTECTORES PARA EVITAR LA CONDUCTA SUICIDA

**-Integración social:** Un factor protector es poseer habilidades sociales que le permitan integrarse a grupos propios de su edad (Colegio-Comunidad). Por ejemplo entrenar algún deporte, participar en grupos religiosos, entre otras actividades.



**-Tener confianza en si mismo:** Educa a tus hijos destacando sus éxitos, motívalos a sacar experiencias positivas de los fracasos.



**-Mantener buenas relaciones interpersonales.**



**-Contar con sistema de apoyo** y aprender a buscar ayuda en momentos de dificultades, acercándose a sus padres, abuelos, otros familiares, a un buen amigo, maestros, sacerdote, entre otros.



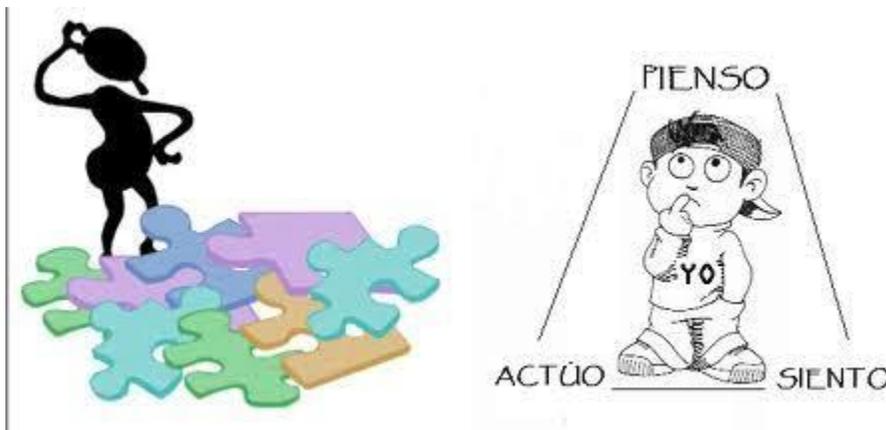
**-Buen funcionamiento en red de apoyo familiar** (Alta cohesión y bajo nivel de conflictos)



**-Evitar consumo de sustancias psicoactivas (Café, alcohol, drogas, tabaco, fármacos, etc)**



**-Habilidades para la solución de problemas, capacidad de autocontrol y estrategias de afrontamiento**



**-Emplear adecuada y sanamente el tiempo libre.**



-Tener un **proyecto de vida** claro y realista.



-Capacidad de automotivarse, autoestima, autoimagen y autoeficacia positiva.



## ¿QUÉ HACER ANTE UN RIESGO INMINENTE DE AUTOLESIÓN O SUICIDIO?

-Primero que todo procure crear un ambiente tranquilo, seguro y de apoyo.



-Retire objetos o medios que puedan ser empleados para autoagredirse.



-No deje en ningún momento a la persona sola, mantenga contacto constante.

-Ofrezca y active el apoyo psicosocial, busque ayuda de un profesional en salud mental puede ser a través de su Eps.



## OTRAS RECOMENDACIONES IMPORTANTES

### LÍNEAS DE ATENCIÓN

- Línea Amiga de la Secretaría de Salud del Municipio de Medellín. Tel 4444448. Su objetivo principal es ofrecer un servicio telefónico de información, orientación y ayuda, a la población afectada por problemáticas de salud mental como el uso indebido de sustancias psicoactivas, suicidio, maltrato, violencia, bulimia, anorexia, depresión, entre otras.

-Línea de apoyo psicosocial. A través del 123, las personas acceden a un sistema articulado de entidades que prestan los siguientes servicios orientados a violencia intrafamiliar, dificultades familiares, problemas comportamentales, problemas emocionales, violencia sexual, entre otras. Su respuesta es rápida y se utiliza en

casos urgentes. Luego de realizar el contacto a esta línea envía una patrulla de policía. El policía que llegue al sitio trata de estabilizar la situación de crisis, mientras se toma la decisión más pertinente.

Carolina Gaviria Arroyave  
Psicóloga Programa Escuela Entorno Protector