

ESCUELA RURAL
PULLINQUE

SERVICIO LOCAL DE EDUCACIÓN PÚBLICA

VALDIVIA

Valdivia | Corral | Lanco | Los Lagos | Máfil
Mariquina | Paillaco | Panguipulli

Pequeñas
conversaciones
también salvan
vidas



Una
comunidad
que se cuida



10 de septiembre

Día Mundial de la
Prevención
contra el Suicidio

La vida
también tiene
mañana



Hablar también es una
forma de cuidar.

Convivencia • Respeto • Comunidad • Más vida

Una
comunidad
que se cuida

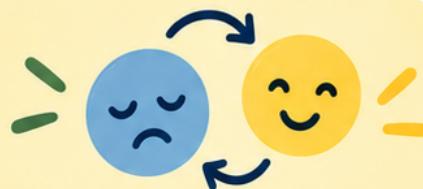


4 señales de alerta

Para observar y acompañar a tiempo



Aislamiento
repentino



Cambios intensos
de ánimo



Frases de
desesperanza



Cambios en sueño,
apetito o rendimiento

La vida
también tiene
mañana



Si estas señales se repiten, es importante pedir ayuda.

Una
comunidad
que se cuida



4 tips para acompañar

Está bien pedir ayuda



Escucha con
calma y sin
juzgar



Toma en serio
lo que la persona
expresa



No la dejes sola
si hay riesgo



Busca ayuda
profesional y
activa la red
de apoyo

Pedir ayuda está bien.





ESCUELA RURAL
PULLINQUE

SERVICIO LOCAL DE EDUCACIÓN PÚBLICA

VALDIVIA

Valdivia | Corral | Lanco | Los Lagos | Máfil
Mariquina | Paillaco | Panguipulli

Comunidad que
cuida, siempre.



No estás solo/a.
Hay ayuda.

¿Dónde pedir ayuda?

Red pública y canales oficiales de Chile

La salud mental
también es parte
de la educación



Crisis emocional o suicida

*4141

Gratis desde celulares • 24/7

Línea de Prevención del Suicidio • MINSAL



Orientación en salud mental

Salud Responde

600 360 7777 • 24/7

Orientación profesional y apoyo



¿Cómo pedir atención
psicológica?

Acude a tu CESFAM o consultorio

Solicita atención de salud mental

APS puede evaluar y derivar si necesitas especialidad.



Si hay riesgo inmediato

SAMU 131

o acude a SAPU, SAR o Urgencia

No esperes.

Páginas oficiales



saludresponde.minsal.cl



abramoslaconversacion.minsal.cl

Fonasa: atención en la red pública con Copago Cero.

Pedir ayuda también es cuidarnos.

ESCUELA
COMUNIDAD
BIENESTAR
SIEMPRE