



Entidad promotora



Contacto

Ronda del Pilar nº5, 2ª planta

06002 - Badajoz

924 227 326 | 672 396 337

miguel.melchor@fundacionsorapan.org



FARO tiene por finalidad prevenir la conducta suicida entre los jóvenes extremeños de entre 14 y 30 años, a través de:

Información veraz, herramientas y recursos que les permitan reaccionar frente a conductas de riesgo asociadas al suicidio

Uso del diálogo y las diferentes herramientas de detección, actuación e intervención desde el contexto más próximo.

Proyecto subvencionado por el Instituto de la Juventud de Extremadura

JUNTA DE EXTREMADURA

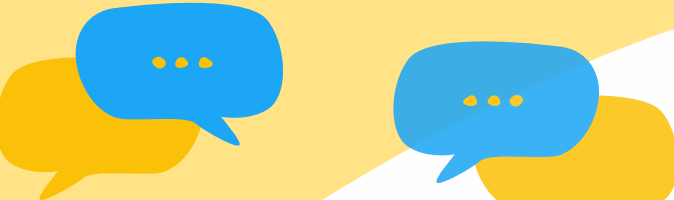
Consejería de Cultura, Turismo, Jóvenes y Deportes



#tenemosunplan
VII PLAN DE JUVENTUD



Iniciativa dirigida a jóvenes extremeños, para la prevención, detección, sensibilización e información sobre la conducta suicida



¿Por qué es importante hablar de suicidio?

El suicidio es una realidad que afecta a muchas personas, especialmente a los jóvenes. **Hablar abiertamente nos ayuda a crear conciencia, romper el estigma y brindar apoyo a quienes lo necesitan.**

El suicidio no debe tomarse a la ligera. **Si conoces a alguien que esté pasando por momentos difíciles o que hable de querer hacerse daño, es crucial que tomes acción.** No tengas miedo de preguntarle cómo se siente y si necesita ayuda.

Recuerda que tú también puedes marcar la diferencia. Si alguien te confía sus pensamientos suicidas, escúchale sin juzgar y anímale a buscar ayuda profesional. **Hay líneas de ayuda disponibles las 24 horas del día para brindar apoyo y orientación.**

No olvides que el cuidado de nuestra salud mental es fundamental. Si tú o alguien que conoces está pasando por momentos difíciles, no dudes en buscar ayuda. **¡No estás solx!**

¿Necesitas ayuda?



024



717 003 717



Calma



Prevensuic



Extremadura responde

Si alguien expresa ideación suicida, es importante apoyarle. Aquí tienes algunas pautas:

- 1 Escucha activamente:** Permite que se exprese sin juzgarle y hazle saber que estás ahí.
- 2 Recomiéndale que se ponga en contacto con un profesional** de la salud mental, como un psicólogo, psiquiatra o consejero.
- 3 Infórmale sobre las líneas de ayuda disponibles,** como teléfonos de emergencia o servicios de chat en línea.
- 4 Red de apoyo:** Anímale a hablar con amigos o familiares en quienes confíe, y que contacte con centros de salud mental, clínicas o instituciones locales que le den orientación.

Recuerda que no eres un profesional pero puedes ser un apoyo importante. Si crees que la situación es urgente, contacta a los servicios de emergencia de inmediato.

¡No te lo creas!

Mito: "Las personas que hablan sobre suicidarse solo buscan atención."

No es cierto. Hablar sobre el suicidio puede ser un grito de ayuda y una forma de buscar apoyo. Es importante tomarlo en serio.

Mito: "Si alguien realmente quiere suicidarse, no hay nada que se pueda hacer para detenerlo."

No es cierto. Muchas personas que han pensado en el suicidio han encontrado ayuda y han superado esos sentimientos. La intervención temprana puede marcar la diferencia.

Mito: "Hablar sobre el suicidio puede incitar a alguien a hacerlo."

No es cierto. Hablar sobre el suicidio puede ayudar a reducir el estigma y fomentar la búsqueda de ayuda. Hay que hacerlo de manera empática y ofrecer apoyo.

Mito: "Si alguien ha intentado suicidarse una vez, lo intentará de nuevo."

No es cierto. Aunque las personas que han intentado suicidarse tienen más riesgo, no todas vuelven a intentarlo. La intervención adecuada puede ayudar a prevenir futuros intentos.

