# GRITALO, DILO...

# NO LO HAGAS,

# ¡TU VIDA ES IMPORTANTE PARA MI!

**Ama la vida que tienes para poder vivir la vida que amas.**

**Hussein Nishah**

## ÁREA DE DESARROLLO HUMANO
## BIENESTAR INSTITUCIONAL

UNIVERSIDAD LIBRE
Vigilada Mineducación

CAMINANDO EN LA EXCELENCIA
RENOVACIÓN DE LA ACREDITACIÓN INSTITUCIONAL
MULTICAMPUS - 2020
ALTA CALIDAD

PORQUE TÚ CUENTAS...MARCA LA DIFERENCIA

# COMO IDENTIFICAR Y ACTUAR ANTE CONDUCTAS Y RIESGO SUICIDA

## SIGNOS DE ALARMA

- Cambios de estado de ánimo recurrente
- Sentimiento de abandono familiar y social
- Habla o escribe sobre la muerte
- Regala pertenencias
- Escasa habilidad en solución de problemas
- Agresividad y no tolerancia a la frustración
- Autolesiones: Golpearse contra objetos, tirarse el cabello, cortes en la piel, entre otras.

## QUÉ DEBO HACER

- Escuchar y acompañar
- No juzgue, evite violentar la identidad de la persona
- Hable en un tono regulado
- Sea receptivo
- Ubíquese en un ambiente seguro

## SOLICITE AYUDA

- Mantenga y active la red de apoyo más cercana (familia, pareja, amigos)
- Si estas en la Universidad, acude a Bienestar

3106897238 -3014085046

- Podrá comunicarse con las líneas de atención distrital:

- **Línea 106** (el poder de ser escuchado, con atención 24/7)
- **Línea Púrpura** 018000112137 (Mujeres que escuchan mujeres, con atención 24/7)
- **Línea Psicoactiva** 018000112439 (activa tu mente, transforma tu vida, con atención de lunes a viernes de 7:30 a.m. a 10:30 p.m.)
- **Línea Telefónica de Emergencia** 123

UNIVERSIDAD LIBRE
Vigilada Mineducación

CAMINANDO EN LA EXCELENCIA
RENOVACIÓN DE LA ACREDITACIÓN INSTITUCIONAL
MULTICAMPUS - 2020
ALTA CALIDAD

ÁREA DE DESARROLLO HUMANO
BIENESTAR INSTITUCIONAL

PORQUE TÚ CUENTAS...MARCA LA DIFERENCIA

# NO OLVIDE...

**La vida es preciosa y a veces precaria. Tomarse un minuto para tender la mano a alguien puede cambiar el curso de su vida.**


**Datos de Contacto:**

**Dra. Paola Forero Email: viviana.forero@unilibre.edu.co**

**Dra. Luisa Gómez Email: luisa.gomez@unilibre.edu.co**


UNIVERSIDAD LIBRE
Vigilada Mineducación

CAMINANDO EN LA EXCELENCIA
RENOVACIÓN DE LA ACREDITACIÓN INSTITUCIONAL
MULTICAMPUS - 2020
ALTA CALIDAD

**ÁREA DE DESARROLLO HUMANO**
**BIENESTAR INSTITUCIONAL**

**PORQUE TÚ CUENTAS...MARCA LA DIFERENCIA**