

La participación de todos es clave para la prevención

ELABORÓ: CENTRO DE BIENESTAR



El **10 de septiembre se conmemora el Día Mundial de la Prevención del Suicidio**, una fecha que invita a reflexionar sobre un tema sensible, pero crucial. La prevención del suicidio **es una responsabilidad compartida que no recae únicamente en los profesionales de la salud**. La comunidad universitaria juega un rol fundamental en la creación de un entorno de apoyo y comprensión.

Cada uno de nosotros tiene el poder de marcar la diferencia, aquí te decimos cómo:



- Infórmate sobre el tema, elimina prejuicios y estigmas.
- Pon atención a los signos de alarma, como cambios bruscos en el comportamiento, aislamiento o expresiones de desesperanza.
- Ofrece apoyo a quienes lo necesitan y refiere a profesionales de la salud.
- Muestra empatía y escucha sin juzgar.
- Cuida tu propia salud mental.

Recordemos que la prevención del suicidio es una tarea colectiva, y que juntos podemos construir una red de apoyo sólida y efectiva.

Este 10 de septiembre, comprometámonos a estar atentos, ser compasivos y contribuir activamente en la promoción de la salud mental.

Tu participación puede ser la diferencia, participa en la Capacitación en QPR para la prevención del suicidio. **Regístrate aquí.**

★ Si tú o alguien que conoces necesita ayuda, escríbenos a **centrodesaludintegral360@udem.edu.mx**. Si necesitas que alguien te escuche, llama o escribe al **Botón SOS emocional 24/7**

★ Si estás en el campus y estás en riesgo, comunícate con Seguridad UDEM al teléfono o WhatsApp **8110226631**.