

Conocer y disipar los mitos:

- 1. Quien habla de suicidarse solo lo hace para llamar la atención.** ¡Falso! Casi todas las personas que lo consuman han hablado antes sobre ello.
- 2. Ocurre en muy pocas ocasiones y mucho menos en la etapa infantil y juvenil.** ¡No es cierto! tanto los niños como los adolescentes sufren, a veces no saben cómo gestionarlo ni cómo pedir ayuda.
- 3. No se puede prevenir.** ¡Sí! Hay mucho en nuestras manos para evitarlo, medidas y tratamientos que funcionan.



4. Están resueltos a matarse y de verdad quieren morir. ¡No! Lo que quieren es dejar de sufrir y sentirse culpables pero no encuentran alternativas.

5. Siempre hay un trastorno mental de base. Los datos nos dicen que no es así: el dolor emocional intenso, la angustia o la desesperación se pueden dar en cualquier persona.

6. Si nos hablan de ideas suicidas mejor evitar el tema, para no darle ideas. ¡Falso! Hablarlo abiertamente nos permite ofrecerle nuestro apoyo, conocer su grado de planificación y ofrecerle herramientas de afrontamiento eficaces.

UNA MENTE SANA EMPIEZA EN LA INFANCIA

#CuidemosLaSaludMental



www.unamentesanaempiezaenlainfancia.es