



UCSC

DIRECCIÓN DE
APOYO A LOS
ESTUDIANTES



PROGRAMA
+LUZ

Mitos y realidades sobre el suicidio

Existen algunos mitos sobre el suicidio que aumentan el estigma y pueden impedir prestar la ayuda oportuna.

Te invitamos a conocerlos



MITO 1

“SI REALMENTE SE QUIERE SUICIDAR, NO LO DICE.”

Realidad: La mayoría de las personas que se suicidan dio algún tipo de aviso. Nunca se le debe bajar el perfil a estas verbalizaciones.



MITO 3

“SI UN AMIGO/A ME CUENTA QUE ESTÁ PENSANDO SUICIDARSE Y ME PIDE NO DECÍRSELO A NADIE, DEBERÍA GUARDAR SU SECRETO.”

Realidad: En esta situación, se debe priorizar la vida y buscar ayuda especializada. ¡Nunca se deben guardar secretos mortales!

MITO 2

“QUIENES INTENTAN SUICIDARSE NO DESEAN MORIR, SOLAMENTE BUSCAN LLAMAR LA ATENCIÓN.”

Realidad: Son personas que están viviendo un intenso sufrimiento emocional y no ven otras alternativas para aliviarlo.



UCSC

DIRECCIÓN DE
APOYO A LOS
ESTUDIANTES



PROGRAMA
+LUZ

MITO 4

“SI LE PREGUNTAS A ALGUIEN SI HA PENSADO EN SUICIDARSE, PUEDES DARLE LA IDEA DE HACERLO.”

Realidad: Hablar sobre suicidio **no implanta la idea de hacerlo**. Al contrario, puede ser una oportunidad para que la persona no se sienta sola y ofrecerle apoyo.

MITO 5

“SOLAMENTE ESPECIALISTAS PUEDEN AYUDAR A UNA PERSONA CON RIESGO SUICIDA.”

Realidad: No se requiere ser experto/a en salud mental para ayudar.



¿Cómo apoyar a alguien que puede estar en riesgo de suicidio?



- **Muestra interés y apoyo**
Escucha atentamente y pregunta cómo puedes ayudarle.
- **No juzgues**
- **Pregunta directamente si ha pensado en suicidarse**
- **Ayúdale a buscar ayuda profesional y no le dejes solo/a**

¡Recuerda que todos y todas podemos prevenir el suicidio!

Si tú o una persona que conoces se encuentra en riesgo suicida: comunícate con la **Línea de Prevención del Suicidio *4141** (gratuita, confidencial y con atención las 24 horas), o acude al servicio de urgencia más cercano.

