



UCSC

DIRECCIÓN
DE APOYO A LOS
ESTUDIANTES

35 | UCSC
AÑOS | 1991 / 2026



PROGRAMA
+LUZ

GateKeepers

PARA LA PREVENCIÓN DEL
SUICIDIO UCSC

En la UCSC, todos y todas podemos
ser Gatekeepers. Pequeñas acciones
pueden **marcar la diferencia.**

¿QUÉ ES UN/A GATEKEEPER?

Es una persona de la comunidad capacitada para **identificar** personas en riesgo de suicidio, **brindar apoyo** inicial y **facilitar** la conexión con los servicios de salud mental.

PASOS DE ACCIÓN:

- 1 **Detectar riesgo de suicidio:** identificar señales de alerta.
- 2 **Apoyar:** generar un espacio de escucha y contención.
- 3 **Ofrecer seguridad:** activación de redes de apoyo.

SEÑALES DE ALERTA

Pueden ser **directas o indirectas**

- Tristeza persistente
- Aislamiento o alejamiento
- Expresiones de desesperanza
- Cambios bruscos de ánimo o conducta
- Hablar o escribir sobre querer morir o hacerse daño



¿DÓNDE PEDIR AYUDA?

Línea de Prevención del Suicidio *4141.

Disponible 24/7

Confidencial, gratuita y atendida por profesionales.
Para personas que estén enfrentando una emergencia
o crisis de salud mental asociada al riesgo suicida.



ACCEDE A INFORMACIÓN
SOBRE LAS REDES DE
APOYO DISPONIBLES

**CUIDAR DE NUESTRA COMUNIDAD
ES TAREA DE TODOS Y TODAS.
TU EMPATÍA PUEDE SALVAR VIDAS.**