

¿Conoces los **FACTORES DE PROTECCIÓN** ante el riesgo suicida?



ILAIS
San Ramón

Metanoia



Estos factores son todos aquellos agentes que protegen a la persona y disminuyen las probabilidades de aparición de un riesgo suicida



Se tratan de diversas influencias, características o condiciones personales que disminuyen la exposición ante el riesgo de suicidio y que poseen un papel fundamental en contextos de vulnerabilidad.

Individuales



Para mantener una buena salud y prevenir el riesgo suicida desde temprana edad, es importante adoptar hábitos mentales y físicos saludables:



Una nutrición adecuada, actitud positiva, relaciones sociales positivas, habilidades sociales apropiadas, autoestima adecuada, manejo efectivo del estrés, adaptabilidad, metas profesionales y un sentido de propósito en la vida.



Familiares



Dentro del ámbito familiar, es esencial satisfacer las necesidades básicas a través de trabajo estable, mantener la estabilidad en el hogar y reforzar conductas positivas.



Reconocer logros, apoyar metas positivas y promover valores como la solidaridad y la tolerancia también son importantes. Establecer límites apropiados de comportamiento, prevenir la violencia en todas sus formas y aumentar la resiliencia son medidas clave.



Comunitarios



En la comunidad, factores de protección incluyen oportunidades educativas y profesionales, actividades enriquecedoras para jóvenes, apoyo social, legislación para la protección de jóvenes, entornos seguros, espacios públicos seguros, desarrollo económico y redes de apoyo para familias con necesidades especiales.



Institucionales



En el ámbito institucional, factores de prevención incluyen la capacitación de personal de atención primaria para identificar y tratar a personas en riesgo, la creación de organizaciones que se centren en las necesidades y el buen trato,



Instituciones que defiendan el medio ambiente, faciliten el cuidado de personas con desventajas y promuevan la responsabilidad social hacia la salud mental.

Fuente: Corona, Hernández y García (2016). Mortalidad por suicidio, factores de riesgos y protectores.

Si ves que alguien está pasando por malos momentos, mostrá apoyo y fomentá la metanoia

ILAIS
San Ramón

Metanoia