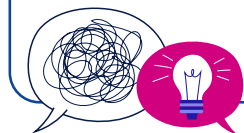


¿CONOCES QUÉ HACER ANTE UNA SITUACIÓN DE **riesgo suicida** dentro de la UP?

¿Por qué es importante saber esto?



Para estar informado/a respecto a los canales establecidos para reportar casos de ideación, planeamiento o intento suicida, así como conocer los pasos a seguir en dichas situaciones.

Revisemos los siguientes términos...

- **Ideación suicida:** presencia de deseos de muerte y de pensamientos persistentes sobre querer quitarse la vida.
- **Planeamiento suicida:** organización sobre la forma en la que desea acabar con su vida. Implica una intención activa de quitarse la vida.
- **Intento suicida:** conducta autolesiva con la intención de morir, que no culmina en la muerte.

Es la primera fase del comportamiento suicida



¿Qué pasos seguir en estos casos?



1. Intenta estar atento/a a algunas señales:

- Comentarios negativos sobre sí mismo, la vida o el futuro.
- Ideas de muerte o suicidio, o de cómo llevarlo a cabo.
- Aislamiento social, verbalizaciones de falta de apoyo.
- Desinterés por actividades habituales.
- Cambios drásticos en conducta o estado emocional.
- Descuido de la imagen personal.
- Dificultad para concentrarse o pensar con claridad.
- Incremento en el consumo de alcohol o drogas.

2. Reporta el caso a Bienestar y Formación Estudiantil:

- Envía un correo a consejeriapsicologica@up.edu.pe
- Incluye los siguientes datos:
 - o Nombre completo, DNI, código, teléfono, correo de contacto de la persona que reporta
 - o Nombre del estudiante en riesgo
 - o Descripción de la situación



¿Qué pasará luego del reporte?



- Nos comunicaremos con el estudiante para coordinar una entrevista
- Se le brindará apoyo psicológico y, si el caso lo requiere, se gestionará la derivación a especialistas externos con los que la Universidad tiene convenio.

Un suicidio puede evitarse si lo hablamos a tiempo.
Si necesitas consejo, orientación o ayuda, llama gratis al 113, opción 5. Aquí estamos para ayudarte

✱ **Hablar salva vidas** ✱

**BIENESTAR
ESTUDIANTIL**



@BFE.UP



bfe@up.edu.pe



casaup.up.edu.pe