

HERRAMIENTAS PARA PREVENIR EL RIESGO SUICIDA



LÍNEA 106 EL PODER DE SER ESCUCHADO

**Secretaría Distrital de Salud de Bogotá
Llámanos- Línea 106 (saludcapital.gov.co)**

Si algo te causa confusión, si deseas hablar sobre algo que te inquieta, si tienes dudas o sientes que debes tomar una decisión difícil y no sabes qué hacer, ¡llámanos! Te escucharemos y buscaremos juntos una solución, marcando 106 desde cualquier teléfono fijo.



CONTÁCTATE CON LOS BOMBEROS

Inicio | Dirección Nacional de Bomberos de Colombia (mininterior.gov.co)

Los bomberos pueden apoyarte en cualquier situación de riesgo y saber el número de la estación más cercana a tu casa puede servirte de ayuda.



FUNDACIONES

Suicidio: ayudemos a prevenirlo (fsfb.org.co)

Te puedes informar con fundaciones que ofrecen tips, recomendaciones y señales del riesgo suicida, esta información te podría ayudarte o a tus seres queridos.



APOYO DE PERSONAS CERCANAS

Puedes llamar a la persona que cumple con el papel de apoyarte

La mejor prevención del riesgo suicida es contar con personas cercanas que te puedan escuchar y apoyar por cualquier cosa que estés pasando, no estás solo.