



# Prevención del Suicidio en el entorno laboral



## Si un compañero (a) de trabajo presenta alguna de estas conductas

Pensamientos y deseos de quitarse la vida, se despide verbal o por escrito, regala objetos personales

Menciona comentarios como "no valgo para nada", "nada va a cambiar" "es mejor dejar de existir"

Se aísla, cambia repentinamente su conducta, pierde interés por el trabajo y las actividades personales



Acompañe, valide las emociones

## ¿CÓMO APOYAR?

Escuche sin juzgar, no ignore o reproche

Oriente en la búsqueda de ayuda profesional



Reconozca el riesgo, si lo planea o lo ha intentado

## ANTE UNA EMERGENCIA

Llamar al 9.1.1

Acuda al centro de salud más cercano

Activar redes de apoyo y esperar a que alguien cercano se presente al sitio

Oriente para que cuanto antes se agende la cita con el profesional de salud mental

El lugar de trabajo, un espacio seguro para prevenir el comportamiento suicida

En colaboración con:



MINISTERIO DE SALUD

GOBIERNO DE COSTA RICA



CSO  
CONSEJO DE SALUD OCUPACIONAL



MINISTERIO DE TRABAJO Y SEGURIDAD SOCIAL

GOBIERNO DE COSTA RICA



Diseño - Impresión  
Imprenta Nacional  
Costa Rica