

La alternativa está muy cerca,  
**coge lo que necesites**

APOYO

ESCUCHA

COMPañÍA

AYUDA

CALMA

EMPATÍA

REFUGIO

VALIDACIÓN

CUIDADO

SEGURIDAD

Frente a signos de suicidio el primer paso es pedir ayuda.

**Llama al 112.**

**SI CREES QUE ALGO PASA**  
**NO LO DEJES PASAR**