



ILUSTRE COLEGIO
DE LA ABOGACÍA
DE MADRID



Fundación
ICAMCortina

STOP SUICIDIOS



**PROYECTO
BIENESTAR
INTEGRAL ICAM**



EL **ICAM** A TU LADO CUANDO
MÁS LO NECESITAS



¿QUÉ PUEDO HACER SI VEO SEÑALES DE ALERTA EN COMPAÑEROS, FAMILIARES O AMIGOS?

- **Hablar con esa persona**, si no está dispuesta, sé persistente.
- Dejar que la persona **hable abiertamente**.
- **Conservar la calma**, que te vea tranquilo/a.
- **Hablar de ello**, bien de forma directa o con preguntas indirectas (le ayudarás a desahogar ese pensamiento).



EL ICAM A TU LADO CUANDO MÁS LO NECESITAS



ILUSTRE COLEGIO
DE LA ABOGACÍA
DE MADRID



Fundación
ICAMCortina



¿QUÉ PUEDO HACER SI VEO SEÑALES DE ALERTA EN COMPAÑEROS, FAMILIARES O AMIGOS?



- **Eliminar el acceso a cualquier método de suicidio** y no dejar nunca sola a la persona.
- Exprésale tu **intención de ayudarlo** con preguntas como: ¿Puedes ir conmigo para recibir ayuda?, ¿Me dejas ayudarte a conseguir ayuda?
- Recomendar la **consulta con profesionales** especializados en salud mental y psicología.



ILUSTRE COLEGIO
DE LA ABOGACÍA
DE MADRID



Fundación
ICAMCortina



¿ DONDE PUEDO RECURRIR PARA **PEDIR AYUDA?**

LÍNEA ATENCIÓN PSICOLÓGICA PARA COLEGIADOS Y FAMILIARES (*)

900 90 34 36

(lunes a viernes de 10:00 a 20:00)

LÍNEA DE APOYO EMOCIONAL Y ESCUCHA ACTIVA PARA COLEGIADOS Y FAMILIARES

91171 93 29

(365 días 24h)

(*) ATENDIDA POR PSICÓLOGOS. SERVICIO GRATUITO.



EL ICAM A TU LADO CUANDO MÁS LO NECESITAS



ILUSTRE COLEGIO
DE LA ABOGACÍA
DE MADRID



Fundación
ICAMCortina



STOP SUICIDIOS
PROYECTO
BIENESTAR
INTEGRAL ICAM

EL **ICAM** A TU LADO CUANDO
MÁS LO NECESITAS



ILUSTRE COLEGIO
DE LA ABOGACÍA
DE MADRID



Fundación
ICAMCortina