

#SegurosDeVidaAuroraTeAcompaña



Día mundial de la **PREVENCIÓN DEL SUICIDIO**

*Hablar puede
salvar una vida...*

La prevención del
suicidio comienza
con escuchar y
acompañar 



AURORA
SEGUROS DE VIDA

MANEJO DE LA DEPRESIÓN Y PREVENCIÓN DEL SUICIDIO

💡 **Tips para tu bienestar**

- ✨ Habla de lo que sientes, no guardes tus emociones.
- ✨ Duerme bien, aliméntate sano y muévete.
- ✨ Rodéate de personas que te apoyen.
- ✨ Haz pausas activas para respirar y relajarte.
- ✨ No te aisles, participa en actividades sociales.
- ✨ Celebra pequeños logros cada día.
- ✨ Busca ayuda profesional: pedir apoyo es autocuidado.

⚠️ **Señales de alerta**

- ⚠️ Aislamiento o pérdida de interés.
- ⚠️ Cambios drásticos en el ánimo, sueño o apetito.
- ⚠️ Hablar sobre la muerte o hacerse daño.
- ⚠️ Sentimientos de desesperanza.

📞 **No estás solo(a)**

Si tú o alguien cercano necesita ayuda:

- 📍 Acude al área de Seguridad y Salud en el Trabajo.
- 📞 Línea 123 (emergencias).
- 📞 Línea 106 (Bogotá).
- 📞 Línea Aurora de apoyo psicosocial 601 552 3333.

Tu vida importa. Cuidarte también es parte del trabajo. ❤️