

## ESTAMOS AQUÍ

### PARA TI...

Significa que no estás solo. Tu vida importa, tus emociones cuentan, y hay personas dispuestas a escucharte y acompañarte.

A veces no lo dicen con palabras claras, pero lo están gritando con su comportamiento.

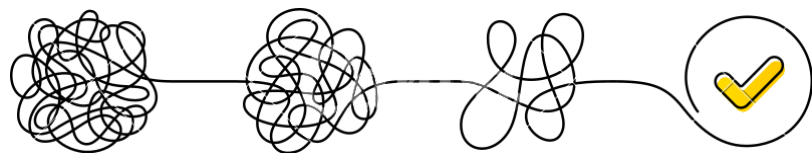
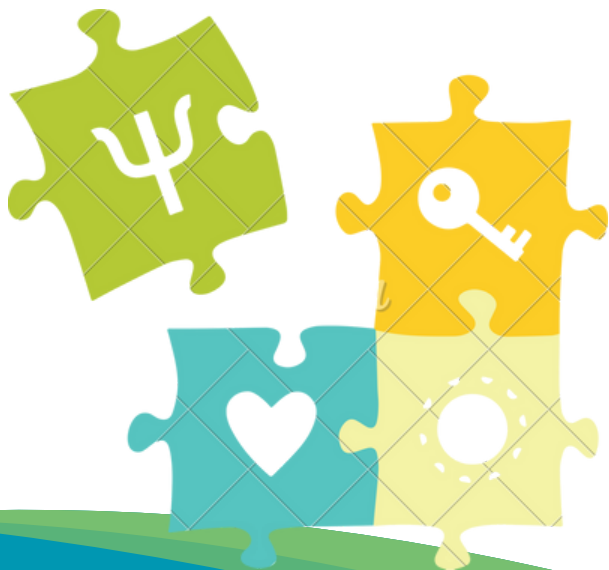
Los niños, niñas, adolescentes y jóvenes pueden mostrar señales de ideación suicida cuando:

- Se aíslan de sus seres queridos.
- Pierden interés en lo que antes disfrutaban.
- Expresan frases como "no quiero vivir" o "nadie me entiende".
- Se autolesionan o toman riesgos extremos.



♥ No estás solo. No estás sola. Estamos aquí para ti.

Si notas alguna de estas señales, acércate, escucha sin juzgar y busca apoyo profesional. Tu presencia puede salvar una vida.



SUSCRÍBETE  
Aquí



Síguenos como  
@CERFAMI



Escanea nuestro código QR y permítenos conocer tus opiniones y sugerencias



## Juego: “Detectives del Bienestar”

### Objetivo:


Ayudar a niños, niñas, adolescentes y familias a identificar señales de alerta emocional y fortalecer el acompañamiento afectivo.

### Cómo jugar:

El post incluye una tabla con 12 frases o comportamientos. Los participantes deben marcar cuáles consideran señales de alerta emocional.

- Se juega en familia o en grupo.
- Cada persona elige 3 frases que cree que podrían indicar que alguien necesita ayuda emocional.
- Luego se comparan respuestas y se reflexiona sobre por qué esas señales son importantes.

Frase o comportamiento	¿Es señal de alerta? (✓ / ✗)
Estoy cansado todo el tiempo	
Ya no quiero ir al colegio	
Me siento invisible	
Estoy feliz, todo está bien	
No quiero hablar con nadie	
Me gusta estar solo a veces	
Quiero desaparecer	
No me importa nada	
Estoy aburrido	
Me corto cuando estoy triste	
No sé para qué estoy aquí	
Solo quiero dormir	

 **Reflexión final:** “Detectar una señal puede salvar una vida. Escuchar con amor, acompañar sin juzgar y buscar ayuda profesional son actos de cuidado que transforman.”

