

## El apoyo salva vidas

● La Navidad y el Año Nuevo son ocasiones significativas para muchas personas. Sin embargo, estas festividades también pueden poner de relieve vulnerabilidades, en particular entre quienes enfrentan problemas de salud mental.

(...) Los esfuerzos para prevenir el suicidio durante estos días cargados de emociones deben priorizar el apoyo socioemocional para reducir los riesgos y fomentar la resiliencia. Por consiguiente, es crucial fortalecer los vínculos a través de actividades inclusivas que mitiguen el aislamiento y promuevan conexiones significativas.

La prevención del suicidio requiere un compromiso colectivo. Al abordar este desafío urgente con sensibilidad, respeto y colaboración, podremos aliviar el sufrimiento y fomentar la esperanza en un tiempo destinado a la unidad y la renovación.

Si usted o alguien que conoce está pasando por un momento difícil, puede encontrar ayuda en el teléfono \*4141 o en salud Responde 600 360 7777 (Opción 2).

*Eduardo Sandoval-Obando*  
*Psicólogo e investigador*  
*Universidad Autónoma de Chile*