

Montevideo, 9 de setiembre de 2024

### Promoviendo la Salud Mental: Charla de Prevención del Suicidio en el SOHMA



El pasado 28 de agosto, se llevó a cabo una charla sobre prevención del suicidio en el Servicio de Oceanografía, Hidrografía y Meteorología de la Armada (SOHMA), impartida por personal de Sanidad Naval: CS (SAN) Ps. Ana Quiroga, CS (SAN) Ps. Magdalena Meriles y CS (TP) Dra. Mary Artigas.

Esta iniciativa, promovida por la jefatura del SOHMA y apoyada por SANAV, estuvo dirigida a todo el personal militar y civil de la Unidad y se ofreció de manera voluntaria, respondiendo a la creciente necesidad de abordar temas de salud

mental en todos los niveles de nuestra comunidad.

La prevención del suicidio es un tema de vital importancia que requiere atención constante y un enfoque integral. A través de estas charlas, se busca no solo proporcionar herramientas prácticas para identificar señales de alerta temprana en aquellos que puedan estar en riesgo, sino también fomentar un espacio donde se pueda hablar abiertamente sobre la salud mental sin estigmas ni prejuicios. Se enfatiza la importancia del diálogo abierto y la empatía como herramientas fundamentales para crear una red de apoyo dentro de la organización. Además, se promueve el aprendizaje de estrategias para enfrentar situaciones difíciles, tanto a nivel personal como colectivo, con el fin de fortalecer el bienestar general.

La participación activa del personal militar y civil en estas actividades refleja un firme compromiso con la creación de un entorno más seguro, consciente y solidario, donde cada individuo se sienta acompañado y apoyado. Reconociendo que la salud mental es una prioridad, este tipo de iniciativas contribuyen significativamente a fortalecer la resiliencia y la cohesión dentro de nuestras fuerzas, promoviendo así un clima de trabajo más saludable y colaborativo.

**En el siguiente enlace, se podrá acceder a imágenes del taller:**

<https://drive.google.com/drive/folders/1ZBMtwAMIS7s3leORZMn4xkD7kvUmLx39?usp=sharing>