

Chihuahua, Chih., a 08 de septiembre de 2025

## **Invita Pensiones Civiles del Estado a evento sobre prevención del suicidio**

*-Se realizará el 10 de septiembre de 9:00 a 13:00 horas, en la plaza de la salud*

En conmemoración del Día Mundial para la Prevención del Suicidio, Pensiones Civiles del Estado (PCE) invita a la población derechohabiente al evento “Pedir ayuda es el acto más valiente”, que se llevará a cabo este 10 de septiembre de 9:00 a 13:00 horas, en la Plaza de la Salud de la Delegación Chihuahua.

La jornada ofrecerá un circuito de cinco estaciones de atención, en las que especialistas en psicología de la institución brindarán orientación sobre hábitos psicológicos saludables, terapia breve de 20 minutos sin cita, dinámicas de sonrisa y fotografía, y ejercicios de yoga y relajación.

También habrá pláticas breves de cinco minutos, enfocadas en el cuidado de la salud emocional.

Como parte del programa, de 11:00 a 12:30 horas se impartirá la conferencia “Hablemos del suicidio sin estigma”, a cargo de Lluvia Armendáriz y Jesús Alfonso Torres Olivas, de la Red Estatal de Prevención del Suicidio, Agentes de cambio para la prevención del suicidio y Somos unión, A.C.

Con este espacio de diálogo y sensibilización, PCE reafirma su compromiso de trabajar en la promoción de la salud mental y en la creación de espacios de



**PENSIONES CIVILES**  
DEL ESTADO DE CHIHUAHUA

acompañamiento, para que pedir ayuda no se perciba como una debilidad, sino como un acto de fortaleza.

La institución recuerda a la población derechohabiente que, en caso de necesitar apoyo, pueden programar una cita con el área de Psicología de lunes a viernes, de 8:00 a 20:00 horas, al teléfono directo 614 429 1328.