

# Prevención del suicidio

## Cómo ayudar a alguien que puede ser suicida

### CONOZCA LAS SEÑALES DE ADVERTENCIA:

- Hablando de querer morirse o matarse
- Buscando una manera de suicidarse (en línea o en persona)
- Sentirse sin esperanza o sin propósito
- Abuso de drogas y / o alcohol
- Dormir muy poco o demasiado
- Actuar ansioso, agitado o imprudente
- Mostrando rabia o hablando de venganza



### HAGA PREGUNTAS:

- "¿Alguna vez piensas en el suicidio?"
- "¿Tienes un plan para lastimarte o matarte?"
- "¿Has intentado suicidarte antes?"
- "¿Has pensado cuándo lo harías (hoy, mañana, la semana que viene)?"
- "¿Has pensado en qué método usarías?"
- "¿Está viendo a su médico o profesional de salud mental regularmente y con frecuencia?"

### QUE HACER

- ✓ Deje que la persona hable y **ESCUCHE** sin juzgar
- ✓ Asegúreles que hay ayuda y tratamiento disponible
- ✓ Dígales que hay tratamiento para lo que están experimentando y que los sentimientos suicidas son temporales.

### QUE NO HACER

- ✗ No intente convencer a una persona suicida de que la situación "no es tan mal"
- ✗ No intente minimizar los problemas ni avergonzar a una persona para que cambie de opinión.
- ✗ No predique acerca de que el suicidio es correcto o incorrecto



**¡CONSIGUE AYUDA!**



**LLAME AL 911**

Una persona suicida debe ver a un médico o profesional de la salud mental de inmediato.

Si la persona tiene un plan para lastimarse o suicidarse y usted teme que esté en peligro inminente:

- \* Quédate con la persona
- \* Llévalos al la sala de emergencia más cercana

Si no estás con ellos, mantén la conversación continúa hasta que pueda conectarlos a ayuda:

- \* Haga preguntas sobre su plan
- \* Escúchalos
- \* Asegúreles que está allí para ellos y los ayudará a encontrar apoyo.

Un servicio de mensajes de texto que brinda apoyo a las personas en crisis disponible 24/7

**CRISIS TEXT LINE |**

**Manda MHA por texto a 741741**

### Medios de Comunicación Social



Si un amigo ha publicado contenido suicida en Facebook, use la herramienta de seguridad para obtener ayuda.



Si un amigo ha publicado contenido suicida en Twitter, alerta a Twitter para obtener ayuda.

Si siente que la persona no está en peligro inmediato, ofrezca trabajar juntos para obtener ayuda:

- \* Comuníquese con la Línea Nacional de Prevención del Suicidio 1-888-628-9454

**1-888-628-9454**



- \* Ayúdelos a contactar a un profesional de salud mental o vaya con ellos a la primera cita.

- \* Si está en condiciones de ayudar, no asuma que su persistencia es indeseable o intrusiva.

- \* El seguimiento es importante y haga un plan para mantenerse conectado con la persona

Proporcionado por:



[www.save.org](http://www.save.org)



[www.mhanational.org](http://www.mhanational.org)



ANXIETY AND DEPRESSION ASSOCIATION OF AMERICA

[www.adaa.org](http://www.adaa.org)