

El dolor no siempre es obvio: cómo reconocer las señales de advertencia del suicidio y tomar acción para ayudar a un ser querido

Alguien a quien tú aprecias (un amigo, familiar o compañero de trabajo) podría estar batallando y teniendo pensamientos suicidas, quizás sin que tú te des cuenta. Para esta persona puede ser difícil hablar del dolor emocional que está experimentando, los pensamientos que está teniendo y su necesidad de ayuda. Tal vez quieras preguntar sobre el suicidio, pero te preocupa presentar o incluso alentar la idea. Es importante saber que hablar sobre el suicidio NO pone la idea en la cabeza de nadie. De hecho, tratar el tema del suicidio directamente, con frecuencia da alivio y puede reducir el riesgo de que la persona lleve a cabo sus sentimientos y pensamientos suicidas.

Al tomar acción para ayudar a un ser querido (reconociendo las señales de advertencia, encontrando las palabras para iniciar una conversación con alguien que te preocupa y buscando ayuda), tienes el poder de marcar la diferencia ayudando a alguien a encontrar sus razones para seguir viviendo.

Cómo reconocer las señales de advertencia del suicidio

Las señales de advertencia del suicidio no siempre son obvias, pero la mayoría de las personas con pensamientos suicidas muestran algunas señales que indican que están pensando en el suicidio. Las señales pueden aparecer en conversaciones, a través de sus acciones o en publicaciones en redes sociales. Saber qué buscar es el primer paso para apoyar a un amigo o familiar en apuros.

Si observas una o más de estas señales de advertencia, especialmente si el comportamiento es nuevo, ha aumentado o parece estar relacionado con un evento doloroso, una pérdida o un cambio, **toma acción, intervén y di algo:**

- Hablar de muerte o suicidio.
- Buscar métodos para hacerse daño, como hacer búsquedas en línea o conseguir una pistola.
- Hablar de sentirse sin esperanza, desesperado, atrapado o sin motivos para vivir.
- Hablar de ser una carga para otros.
- Regalar posesiones.
- Poner sus asuntos en orden.
- Comportamiento imprudente.
- Ataques de ira.
- Aumento en el consumo de drogas o alcohol.
- Retracción.
- Ansiedad o agitación.
- Cambios en los patrones de sueño.
- Cambios de humor repentinos.
- No saber cuál es su propósito en la vida.

Si sientes que algo anda mal, confía en tus instintos. Si crees que una persona tiene pensamientos suicidas, no la dejes sola. Si reconoces alguna de estas señales, ten una conversación con la persona y/o **llama a la Línea de Prevención del Suicidio y Crisis al 988.**

TOMA ACCIÓN: EMPIEZA UNA CONVERSACIÓN



Obtenga más recursos en: takeaction4mh.com/es

**TOMA
Acción**

PARA LA SALUD MENTAL

“¿Estás pensando en suicidarte?”

Pocas preguntas son tan difíciles de hacer a alguien a quien apreciamos. Pero cuando se trata de la prevención del suicidio, ninguna pregunta es más importante que esta. Si estás preocupado por alguien, no lo dudes. A continuación, se muestran algunas formas de iniciar la conversación.

- Haz que sea tu prioridad encontrar un momento para tener esta conversación cuando no tengas prisa y puedas pasar tiempo con la persona... no esperes.
- Menciona las señales que te llevaron a preguntar sobre el suicidio. Por ejemplo, “He notado que últimamente has mencionado que te sientes desesperado... ¿cómo estás enfrentando lo que está sucediendo en tu vida?”
- Pregunte directamente sobre el suicidio. Hablar sobre el suicidio NO pone la idea en la cabeza de alguien y, por lo general, la persona se siente aliviada. Por ejemplo, “A veces, cuando las personas se sienten así, piensan en suicidarse. ¿Estás pensando en suicidarte?”
- Escucha las razones que la persona tiene tanto para vivir como para morir. Valida que sabes que está considerando las dos opciones y subraya que vivir sí es una de sus opciones.
- Expresa afecto y preocupación. Decirle a la persona que tú te tomas su situación en serio y que estás realmente preocupado por ella hará que tus esfuerzos por ayudarla obtengan mejor respuesta. Por ejemplo, “Estoy muy preocupado por ti y quiero que sepas que hay ayuda disponible para superar esto. Busqué y encontré algunos recursos con los que podemos empezar, ¿te parece bien?”
- Pregunte a la persona si ha pensado en cómo trataría de suicidarse o si tiene a la mano algún medio letal (armas, medicamentos, etc.) y ayuda a quitarlo de su alcance. (Es posible que se necesite de otro amigo, familiar o agente del orden público para ayudar con esto).
- Consigue que la persona diga que promete no actuar sobre los pensamientos de suicidio hasta que se haya reunido con un profesional. Por ejemplo, “Por favor, prométeme que no te harás daño ni actuarás sobre tus pensamientos suicidas hasta que veas a un profesional”.
- Dile que la aprecias o quieres y que estás ahí para ayudar.

TOMA ACCIÓN

CONSIGUE AYUDA

No estás solo. La persona que te preocupa no está sola. Existe ayuda. Para encontrar recursos en tu localidad, visita www.elsuicidiooesprevenible.org.

Si estás en crisis o estás preocupado por alguien, llama a la Línea de Prevención del Suicidio y Crisis al 988 o visita www.suicidepreventionlifeline.org/chat para usar Lifeline Chat. Hay consejeros capacitados para ofrecer apoyo las 24 horas del día, los 7 días de la semana.



Obtenga más recursos en: takeaction4mh.com/es

**TOMA
Acción**

PARA LA SALUD MENTAL

**RECONOZCA
LAS SEÑALES**

