



Concientización sobre el suicidio

Si alguien que usted conoce admite tener pensamientos suicidas, ¿qué le diría? ¿Qué haría? Esas son preguntas muy difíciles de enfrentar para cualquiera, incluso para un profesional de la salud mental. Pero como amigo o familiar, usted debería saber qué buscar y cómo responder.

Señales de advertencia comunes de la mayoría de los suicidas:

- hablar sobre el suicidio y la muerte;
- amenazar con suicidarse o insinuarlo;
- poner en orden sus asuntos: preparar un testamento, regalar sus bienes;
- cambiar la conducta de manera drástica;
- distanciarse de la interacción social;
- descuidar la apariencia repentinamente;
- automutilarse;
- abusar de drogas o alcohol de manera repentina;
- tener sentimientos de desesperanza e impotencia;
- haber tenido intentos suicidas anteriormente;
- tener familiares o pares que se han suicidado recientemente o que lo han intentado.

¿Qué puede hacer?

- **Hable con él/ella.** Sea directo.
- **Hable honesta y francamente sobre el tema.**
Si la persona parece ser suicida pero no ha indicado ninguna intención, plantee la pregunta: "¿Has pensado en el suicidio?" Dígale a la persona que está bien compartir pensamientos y sentimientos con usted. Pregunte cuándo, dónde y cómo planea suicidarse.
- **Escuche.** Evite emitir juicios de valor. No dé sermones.
- **Reconozca sus sentimientos.** Sea sensible, paciente y compasivo.
- **No desafíe.** Evite las discusiones. Por el contrario, concéntrese en escuchar, comprender y obtener ayuda.

Con usted, cuando nos necesita.

Llame al: 800-497-9133

TTY: 800.697.0353

En línea: [guidanceresources.com](https://www.guidanceresources.com)

Aplicación: GuidanceNowSM

ID de la web: CSUEAP