

# PREVENCIÓN DEL SUICIDIO



## ALGUIEN CERCANO A TI PODRÍA PRESENTAR ESTAS SEÑALES DE PELIGRO:

- + La persona utiliza oraciones como “Voy a suicidarme”, “Me gustaría estar muerto”, “Ya no puedo más” o “Desearía no haber nacido”.
- + Si habla constantemente sobre el suicidio.
- + Si consigue un medio para quitarse la vida, como comprar un arma de fuego, soga o almacena píldoras.
- + Si evita el contacto social y desea estar solo.

Comunícate con la **Línea PAS** al  
**1-800-981-0023.**



# PASOS DE ACCIÓN PARA COMUNICARSE CON ALGUIEN QUE PODRÍA TENER TENDENCIAS SUICIDAS



## PASO # 1

## PREGUNTAR

- + Hacer la pregunta “¿Está pensando en el suicidio?” transmite que usted está dispuesto a hablar sobre el suicidio con una actitud **comprensiva y libre de crítica.**
- + Hacer preguntas directas y sin prejuicios puede abrir la puerta para un diálogo eficaz sobre el sufrimiento emocional y permitir que todos los involucrados sepan cuáles son los pasos que deben darse.
- + “Preguntar” es “Escuchar” asegúrese de tomar en serio las respuestas y de no ignorarlas.

Comunícate con la **Línea PAS al**  
**1-800-981-0023.**

ASSMCA



# PASOS DE ACCIÓN PARA COMUNICARSE CON ALGUIEN QUE PODRÍA TENER TENDENCIAS SUICIDAS



## PASO # 2

## ESTAR PRESENTE

- + Esto podría implicar estar físicamente presente para alguien, hablarle por teléfono cuando usted pueda o usar cualquier otro medio para mostrar apoyo a la persona en riesgo.
- + Asegurarse de cumplir con lo que usted dijo que podía hacer para apoyar a la persona, no comprometerse con nada que no esté dispuesto o que no sea capaz de hacer.
- + Aumentar la conexión de la persona con los demás y reducir su aislamiento (tanto a corto como a largo plazo) ha demostrado ser un factor de protección contra el suicidio

Comunícate con la **Línea PAS** al  
**1-800-981-0023.**

ASSMCA



# PASOS DE ACCIÓN PARA COMUNICARSE CON ALGUIEN QUE PODRÍA TENER TENDENCIAS SUICIDAS



## PASO # 3

## MANTÉNGALOS SEGUROS

- + Cómo:** Primero que nada, es bueno que todos tengan el mismo conocimiento. Después del paso “Preguntar” y de haber determinado que realmente están hablando de suicidio, es importante que averigüe algunas cosas para establecer la seguridad inmediata. Antes de hablar con usted, *¿ya ha hecho algo esta persona para intentar quitarse la vida? ¿Ya sabe la persona que experimenta pensamientos suicidas cómo se quitaría la vida? ¿Tiene un plan específico y detallado? ¿Cuál es el momento elegido para llevar a cabo el plan? ¿Qué tipo de acceso tiene al método que planificó?*
- + Por qué:** Conocer las respuestas a cada una de estas preguntas nos dice mucho sobre la inminencia y la gravedad del peligro en que está la persona.

Comunícate con la **Línea PAS** al  
**1-800-981-0023.**



ASSMCA



# PASOS DE ACCIÓN PARA COMUNICARSE CON ALGUIEN QUE PODRÍA TENER TENDENCIAS SUICIDAS



## PASO # 4

## AYÚDALOS A CONCENTRARSE

- + **Cómo:** Ayudar a alguien con pensamientos suicidas a conectarse con los medios de apoyo constantes (**Línea PAS 1-800-981-0023**) puede ayudarlos a establecer una red de seguridad para esos momentos en que se encuentran en crisis. Otro componente de una red de seguridad podría ser la conexión con los medios de apoyo y recursos en su comunidad.
- + Una forma de comenzar a ayudarlos a buscar formas de conectarse es trabajando con ellos para elaborar un plan de seguridad. Esto puede incluir maneras para que identifiquen si comienzan a tener pensamientos suicidas importantes y graves, además de lo que deben hacer en esos momentos de crisis.

Comunícate con la **Línea PAS al**  
**1-800-981-0023.**

ASSMCA



# PASOS DE ACCIÓN PARA COMUNICARSE CON ALGUIEN QUE PODRÍA TENER TENDENCIAS SUICIDAS



## PASO # 5

## DAR SEGUIMIENTO

- + **Cómo:** Después de su contacto inicial con personas que tienen pensamientos suicidas y después de conectarlas con los sistemas de apoyo inmediato que necesitan, asegúrese de darles seguimiento para ver cómo les va. Deje un mensaje, mande un mensaje de texto o llámelos.
- + **Por qué:** Este tipo de contacto puede continuar aumentando sus sentimientos de conexión y de que cuentan con su apoyo constante. Existe evidencia que indica que una forma sencilla de comunicación, como enviar una postal afectuosa, puede reducir potencialmente el riesgo de suicidio.

Comunícate con la **Línea PAS al**  
**1-800-981-0023.**



ASSMCA



# ¿CÓMO AYUDAR A UN SER QUERIDO CON IDEAS SUICIDAS?



## CONOZCA LOS SIGNOS DE ADVERTENCIA

- + Hablar sobre el suicidio. Por ejemplo, decir cosas como "me gustaría no haber nacido" o "estaría mejor muerto".
- + Buscar el acceso a armas, pastillas u objetos que podrían usarse en un intento de suicidio.
- + Concentrarse en la muerte, en morir o en la violencia. Por ejemplo, escribir poemas o historias sobre la muerte.
- + Tener sentimientos de impotencia, desesperanza o de estar atrapado.
- + Sentimientos de inutilidad, culpabilidad o de ser una carga para los demás.

Comunícate con la **Línea PAS**  
al **1-800-981-0023**.

ASSMCA



# ¿CÓMO AYUDAR A UN SER QUERIDO CON IDEAS SUICIDAS?



**La depresión** es la afección que se asocia con más frecuencia al suicidio. En especial cuando no se encaran, la depresión, la ansiedad y el abuso de sustancias aumentan el riesgo de suicidio.

## CONOZCA LOS SIGNOS DE ADVERTENCIA

- + Hablar sobre el suicidio. Por ejemplo, decir cosas como "me gustaría no haber nacido" o "estaría mejor muerto".
- + Buscar el acceso a armas, pastillas u objetos que podrían usarse en un intento de suicidio.
- + Concentrarse en la muerte, en morir o en la violencia. Por ejemplo, escribir poemas o historias sobre la muerte.
- + Tener sentimientos de impotencia, desesperanza o de estar atrapado.
- + Sentimientos de inutilidad, culpabilidad o de ser una carga para los demás.

Comunícate con la **Línea PAS** al  
**1-800-981-0023.**

ASSMCA



# ¿CÓMO AYUDAR A UN SER QUERIDO CON IDEAS SUICIDAS?



## SEPA CÓMO AYUDAR

Si observa signos de advertencia de suicidio en una persona que conoce, tome a la persona en serio y actúe. A continuación, se presentan algunas cosas que debería y que no debería hacer para tratar de ayudar.

## LO QUE NO DEBE HACER:

- + Discutir y decir cosas como: "Tienes mucho por qué vivir", "si te suicidas lastimarás a tu familia", o "hay que ver el lado bueno".
- + Actuar conmocionado, hablar sobre el valor de la vida o decir que el suicidio está mal.
- + Prometer que guardará el secreto. Es posible que tenga que romper su promesa para salvar la vida de la persona.
- + Tratar de solucionar sus problemas, ofrecer consejos, o tratar de hacer que la persona justifique sus pensamientos de suicidio.
- + Asumir la responsabilidad. Usted no es responsable de los pensamientos de suicidio de otra persona.

Comunícate con la **Línea PAS** al  
**1-800-981-0023.**

ASSMCA



# ¿CÓMO AYUDAR A UN SER QUERIDO CON IDEAS SUICIDAS?



## SEPA CÓMO AYUDAR

Si observa signos de advertencia de suicidio en una persona que conoce, tome a la persona en serio y actúe. A continuación, se presentan algunas cosas que debería y que no debería hacer para tratar de ayudar.

## LO QUE DEBE HACER:

- + Decir cosas como: "Puedes contar conmigo", "no estás solo", "me importas" o "quiero ayudarte".
- + Decirle a la persona que, aunque usted no entienda exactamente cómo se siente, puede contar con usted.
- + Escuchar. Puede ser de ayuda permitir que la persona se desahogue y exprese sus sentimientos.
- + No juzgar, permanecer calmado y reconfortante.
- + Estar esperanzado. Decir que los sentimientos de suicidio son temporales y que hay recursos de ayuda.
- + Tomar en serio los pensamientos de suicidio de la persona.

Comunícate con la **Línea PAS al**  
**1-800-981-0023.**

ASSMCA

