



RECONOCE LAS SEÑALES PARTE 1

HAY VARIOS SIGNOS DE ADVERTENCIA QUE PODRÍAN INDICAR QUE UNA PERSONA TIENE PENSAMIENTOS SUICIDA. ALGUNOS PUEDEN SER:

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**.



Si necesitas ayuda llama a la
Línea PAS de ASSMCA al **1-800-981-0023**.

ASSMCA





RECONOCE LAS SEÑALES PARTE 2

HAY VARIOS SIGNOS DE ADVERTENCIA QUE PODRÍAN INDICAR QUE UNA PERSONA TIENE PENSAMIENTOS SUICIDA. ALGUNOS PUEDEN SER:

Tomar medidas para dejar los asuntos en orden. Por ejemplo, **hacer un testamento o regalar posesiones preciadas.**

Despedirse de las personas **como si no fuera a volver a verlas.**

Retraerse de otras personas y **deseo de estar solo.**

Conductas imprudentes. Por ejemplo, **aumento del consumo de alcohol o drogas, conducir peligrosamente o tener relaciones sexuales arriesgadas.**

Parecer tranquilo y feliz repentinamente. Esto **podría significar que la persona ha decidido intentar suicidarse.**



Si necesitas ayuda llama a la
Línea PAS de ASSMCA al **1-800-981-0023.**

ASSMCA





**CADA DÍA ES UNA
EXCELENTE
OPORTUNIDAD
PARA VOLVER A COMENZAR.**



Si necesitas ayuda llama a la
Línea PAS de ASSMCA al **1-800-981-0023**.

ASSMCA





**TIENES EL PODER PARA
ENFOCARTE EN TI, EN
TUS PLANES, METAS Y SUEÑOS.
NO SE LO ENTREGUES A OTROS.**



Si necesitas ayuda llama a la
Línea PAS de ASSMCA al **1-800-981-0023**.

ASSMCA





¿QUÉ NO DEBES DECIRLE A UNA PERSONA CON PENSAMIENTOS SUICIDA?

- ✘ 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.**



Si necesitas ayuda llama a la
Línea PAS de ASSMCA al **1-800-981-0023.**

ASSMCA



¿CÓMO PODEMOS AYUDAR?

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**.



Si necesitas ayuda llama a la
Línea PAS de ASSMCA al **1-800-981-0023**.

ASSMCA



FACTORES DE RIESGO DEL SUICIDIO

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.

Otros factores también podrían poner a una persona en riesgo de suicidio. Entre ellos se encuentran acontecimientos estresantes de la vida, tales como divorcios, problemas económicos, la pérdida de un ser cercano, problemas físicos de salud graves, trauma, determinadas **afecciones de salud mental y tener antecedentes familiares de suicidio.**

Además, las personas de determinados grupos están en mayor riesgo. Por ejemplo:

- Personas de la comunidad LGBT.
- Miembros o exmiembros de las fuerzas armadas.
- Indios norteamericanos/nativos de Alaska.
- Hombres de mediana edad y hombres mayores.

Usted podría salvar vidas si es capaz ayudar y de reconocer los signos de que alguien que usted conoce podría tener pensamientos de suicidio.



Si necesitas ayuda llama a la
Línea PAS de ASSMCA al 1-800-981-0023.

ASSMCA



¿ALGUNA VEZ HAS TENIDO UN DÍA ATERRADOR?

De esos que nos paralizan y nos hacen sentir impotentes. **TODOS** hemos tenido días así pero que tal si dejamos eso atrás y asumimos una actitud optimista.

Comencemos a sustituir los pensamientos negativos por un...

¡Yo puedo! ¡Tendré un gran día!
¡Renuncio a rendirme! y
¡Soy capaz!

¡VAMOS!



Si necesitas ayuda, llama a la
Línea PAS de ASSMCA al
1-800-981-0023.

ASSMCA





MIENTRAS HAY VIDA HAY ESPERANZA

No te rindas, te necesitamos. 

Si necesitas ayuda llama a la Línea
PAS de ASSMCA al **1-800-981-0023**.

ASSMCA





**TÚ MEREDES OTRA OPORTUNIDAD.
LOS MOMENTOS DIFÍCILES
SON SOLO TEMPOREROS.**

Busca la ayuda que necesites, pero no te rindas. 

Si necesitas ayuda llama a la
Línea PAS de ASSMCA al **1-800-981-0023**.

ASSMCA



NO TE QUITES.



EN LA VIDA TODO OCURRE POR UN PROPÓSITO.
SI RESISTES Y PERSISTES EN VIVIR,
TODO MEJORARÁ EN ALGÚN MOMENTO DADO.

Si necesitas ayuda llama a la
Línea PAS de ASSMCA al **1-800-981-0023**.

ASSMCA





CADA EXPERIENCIA QUE SE NOS PRESENTA LA VIDA
PODEMOS CONVERTIRLA EN UNA
OPORTUNIDAD DE CRECIMIENTO.

¡Piensa positivo! Da ese primer paso.
Vamos, tú puedes conseguirlo.



Para ayuda, llama a la
Línea PAS de ASSMCA al 1-800-981-0023.

ASSMCA



¡ARRIBA ESE ÁNIMO! YO VOY A TI.



EN LA VIDA A VECES
SENTIREMOS CANSANCIO,
MIEDO, CORAJE Y
FRUSTRACIÓN, PERO SI
QUEREMOS GANAR ESA
BATALLA, **ES**
IMPORTANTE QUE
COMENCEMOS A PENSAR
QUE NADA ES
IMPOSIBLE.



Si necesitas ayuda llama a la
Línea PAS de ASSMCA al **1-800-981-0023**.

ASSMCA



LA ANSIEDAD NOS HACE SENTIR MAL, NOS
IMPIDE FUNCIONAR BIEN Y HASTA PODRÍA
LLEARNOS A LA DEPRESIÓN.



Práctica la meditación
y el ejercicio para
combatirla y
promover tu bienestar
y el buen estado de
ánimo.



Si necesitas ayuda llama a la
Línea PAS de ASSMCA al **1-800-981-0023.**

ASSMCA



¡NO TE RINDAS!

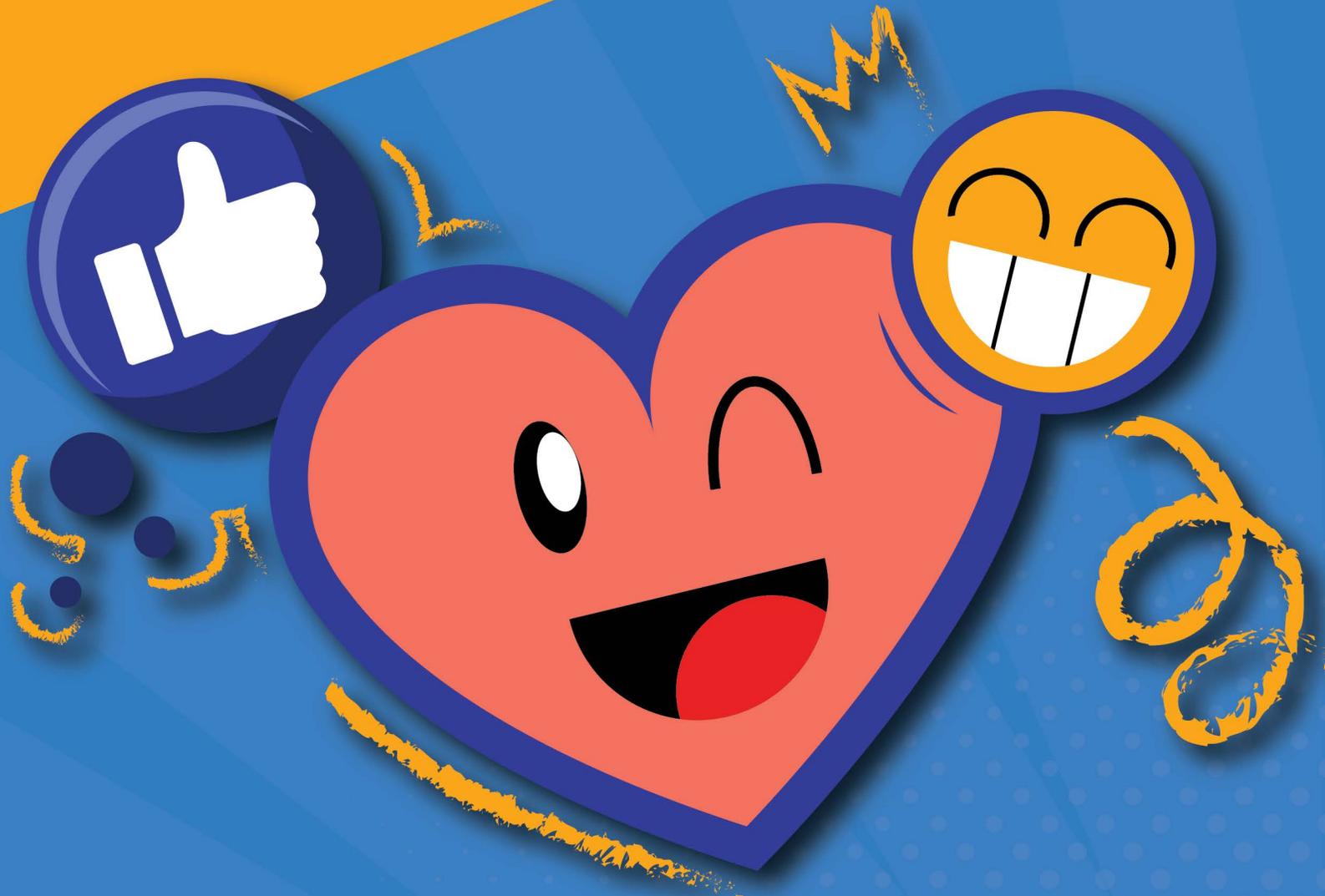
SI ABRISTE LOS OJOS EN LA MAÑANA ES
PORQUE HAY UN PROPÓSITO CONTIGO.
BUSCA LA AYUDA QUE NECESITAS Y SIGUE PA' ALANTE.



Para ayuda, llama a la
Línea PAS de ASSMCA al **1-800-981-0023**.

ASSMCA





EN LA VIDA SIEMPRE HABRÁ MOMENTOS DIFÍCILES, PERO TE
ASEGURO QUE NO SON ETERNOS. TAMBIÉN TENDRÁS MOMENTOS
DE RISAS Y ALEGRÍA. PERSISTE Y BUSCA AYUDA. TODO PASA.



Si necesitas ayuda llama a la
Línea PAS de ASSMCA al **1-800-981-0023.**

ASSMCA



LA ÚNICA **PERSONA**
QUE PUEDE CAMBIAR
TU FUTURO

ERES

TÚ MISMO

¿POR QUÉ TE SORPRENDES? VIVE Y LEVÁNTATE CADA
MAÑANA CON ENERGÍA Y UNA SONRISA IMPRESIONANTE
QUE OPAQUE CUALQUIER PENSAMIENTO NEGATIVO.



Si necesitas ayuda llama a la
Línea PAS de ASSMCA al **1-800-981-0023.**

ASSMCA



MITOS Y REALIDADES SOBRE EL SUICIDIO

MITO #1

LA MAYORÍA DE LOS SUICIDIOS OCURREN SIN ADVERTENCIA

REALIDAD

LA MAYORÍA DE LOS SUICIDIOS SON PRECEDIDOS DE SIGNOS DE ADVERTENCIA, YA SEAN ALERTAS DE COMPORTAMIENTO O VERBALES

MITO #2

LAS PERSONAS QUE HABLAN SOBRE EL SUICIDIO NO LO LLEVAN A CABO

REALIDAD

LAS PERSONAS QUE HABLAN SOBRE EL SUICIDIO PUEDEN ESTAR TRATANDO DE BUSCAR AYUDA. DE HECHO, A VECES ESTÁN EXPERIMENTANDO ANSIEDAD, DEPRESIÓN O FALTA DE ESPERANZA Y SIENTEN QUE NO HAY OTRA OPCIÓN.



ASSMCA



MITOS Y REALIDADES **2** SOBRE EL SUICIDIO

MITO #3

UN SUICIDA ESTÁ DETERMINADO A MORIR

REALIDAD

POR EL CONTRARIO, LOS SUICIDAS A MENUDO SON AMBIVALENTES ENTRE VIVIR Y MORIR. EL ACCESO AL APOYO EMOCIONAL EN EL MOMENTO CORRECTO PUEDE PREVENIR EL SUICIDIO.

MITO #4

UNA VEZ QUE ALGUIEN INTENTA SUICIDARSE, SIEMPRE VA A SEGUIR TENIENDO ESTA TENDENCIA.

REALIDAD

EL RIESGO DE SUICIDIO ES A MENUDO DE CORTO PLAZO Y POR UNA SITUACIÓN ESPECÍFICA. MIENTRAS QUE LOS PENSAMIENTOS SUICIDAS PUEDEN VOLVER, NO SON PERMANENTES Y LOS INDIVIDUOS CON PENSAMIENTOS Y ACTITUDES SUICIDAS PUEDEN SALIR ADELANTE Y VIVIR UNA LARGA VIDA.



ASSMCA



MITOS Y REALIDADES SOBRE EL SUICIDIO

3

MITO #5

SÓLO LAS PERSONAS CON DESÓRDENES MENTALES TIENEN TENDENCIAS SUICIDAS

REALIDAD

LOS COMPORTAMIENTOS SUICIDAS INDICAN UNA INFELICIDAD PROFUNDA, PERO NO NECESARIAMENTE DESÓRDENES MENTALES. MUCHA GENTE QUE VIVE CON TRASTORNOS MENTALES NO SON AFECTADAS POR ESTE COMPORTAMIENTO, Y NO TODAS LAS PERSONAS QUE SE QUITAN LA VIDA TIENEN UN TRASTORNO PSÍQUICO.

MITO #6

HABLAR SOBRE EL SUICIDIO ES UNA MALA IDEA PORQUE PUEDE SER INTERPRETADA COMO UN ESTÍMULO A HACERLO.

REALIDAD

MÁS QUE ALENTAR UN COMPORTAMIENTO SUICIDA, HABLAR ABIERTAMENTE REDUCE EL PELIGRO DE COMETERLO Y PUEDE DARLES A ESTOS INDIVIDUOS OTRAS OPCIONES O EL TIEMPO PARA REPENSAR SU DECISIÓN.



ASSMCA



MITOS Y REALIDADES

SOBRE EL SUICIDIO

4

MITO #7

ACERCARSE A UNA PERSONA EN CRISIS SUICIDA SIN LA DEBIDA PREPARACIÓN PARA ELLO, ES PERJUDICIAL Y SE PIERDE TIEMPO VALIOSO PARA SU ABORDAJE ADECUADO.

REALIDAD

SI PODEMOS EVITAR JUZGAR, CRITICAR, MINIMIZAR PROBLEMAS O SENTIMIENTOS DE LA PERSONA CON IDEAS SUICIDAS, Y TENEMOS DESEOS DE AYUDARLA A ENCONTRAR OTRAS SOLUCIONES, SE HABRÁ INICIADO LA PREVENCIÓN Y GANADO UN TIEMPO VALIOSO QUE PUEDE SALVAR UNA VIDA.

MITO #8

LOS NIÑOS NO SE SUICIDAN

REALIDAD

AUNQUE ES BAJO, EXISTE UN RIESGO DE CONDUCTA SUICIDA EN LA INFANCIA. EN ALGUNOS CASOS A EDADES MUY TEMPRANAS.



ASSMCA



A VECES SENTIMOS QUE NADA DE LO QUE HACEMOS NOS
PODRÁ SALIR BIEN Y QUE NO SERVIMOS PARA NADA.
TODOS HEMOS TENIDO MOMENTOS ASÍ.

**¡GRITA,
VOY A MI!**

RECUERDA QUE TODO PASA Y QUE LA VIDA TIENE TIEMPOS DUROS, PERO
TAMBIÉN TE REGALARÁ MUCHAS RISAS Y MOMENTOS MEMORABLES.

NO TE RINDAS.



Si necesitas ayuda llama a la
Línea PAS de ASSMCA al **1-800-981-0023.**

ASSMCA



¡QUÉ MUCHO NOS FAJAMOS PARA ALCANZAR NUESTRAS METAS Y SUEÑOS VERDAD!

Sin embargo, las cosas no siempre salen como queremos. Esas “sorpresas” que nos da la vida, aunque nos quiten las fuerzas no deben llevarnos a rendirnos. ¡Vuelve a intentarlo! Es hora de creer en ti.



Si necesitas ayuda llama a la
Línea PAS de ASSMCA al **1-800-981-0023**.

ASSMCA



NO PODEMOS NEGAR QUE LOS HURACANES, LOS TEMBLORES Y
**LA PANDEMIA QUE HEMOS VIVIDO COMO PUEBLO EN LOS
ÚLTIMOS AÑOS HAN CAMBIADO NUESTRA RUTINA.**



Sin embargo, es hora de avanzar, aunque sea un poco más. Es hora de soltar y confiar en nuestra capacidad de levantarnos.

Es hora de dejar atrás todo aquello que impida mantenernos positivos y dar nuevos pasos.



Si necesitas ayuda llama a la
Línea PAS de ASSMCA al
1-800-981-0023.

ASSMCA



LOS SERES HUMANOS ESTAMOS HECHOS PARA IR HACIA ADELANTE.
**EN EL CAMINO, NOS ENCONTRAMOS CON
MOMENTOS DIFÍCILES Y RETANTES.**



Sin embargo, debemos buscar la manera de abordarlos para lograr una solución. **Vamos, tú puedes lograrlo. No te rindas. ¡Vive! Recuerda que si hay vida, hay esperanza.**



Si necesitas ayuda llama a la
Línea PAS de ASSMCA al **1-800-981-0023**.

ASSMCA



¿YA SACASTE DE TU TIEMPO PARA MIRARTE AL ESPEJO Y RECONOCER CUÁN VALIOSO ERES?
¿PENSASTE EN LAS COSAS MARAVILLOSAS Y ESPECIALES QUE TE RODEAN? ¿SEPARASTE DE TU TIEMPO PARA VALORAR LA PRESENCIA DE TU FAMILIA EN TU VIDA, TENER ESA CONVERSACIÓN AMENA CON TUS AMIGOS, Y VALORAR TU DESPERTAR EN LA MAÑANA?

**¿QUÉ ESPERAS
PARA HACERLO?
VALORA LO
QUE TIENES**



ASSMCA



Hoy ASSMCA TE DICE QUE ERES:

V ALIENTE

I MPORTANTE

V ALIOSO

E SPECIAL

Vive!

ASSMCA



¡ATENCIÓN!

Vigila las señales

Incorpora un plan de acción

Visita a un proveedor de servicios de Salud Mental

Enfócate en ti, en tu tratamiento y tu bienestar



ASSMCA



MITOS Y REALIDADES SOBRE EL SUICIDIO

MITO #1

QUIENES HABLAN DE SUICIDIO NO TIENEN LA INTENCIÓN DE COMETERLO.

REALIDAD

QUIENES HABLAN DE SUICIDIO PUEDEN ESTAR PIDIENDO ASÍ AYUDA O APOYO. UN NÚMERO SIGNIFICATIVO DE PERSONAS QUE CONTEMPLAN EL SUICIDIO PRESENTAN ANSIEDAD, DEPRESIÓN Y DESESPERANZA Y PUEDEN CONSIDERAR QUE CARECEN DE OTRA OPCIÓN.

MITO #2

LA MAYORÍA DE LOS SUICIDIOS SUCEDEN REPENTINAMENTE, SIN ADVERTENCIA PREVIA.

REALIDAD

LA MAYORÍA DE LOS SUICIDIOS HAN IDO PRECEDIDOS DE SIGNOS DE ADVERTENCIA VERBAL O CONDUCTUAL. DESDE LUEGO, ALGUNOS SUICIDIOS SE COMETEN SI ADVERTENCIA PREVIA. PERO ES IMPORTANTE CONOCER LOS SIGNOS DE ADVERTENCIA Y TENERLOS PRESENTE.



ASSMCA



MITOS Y REALIDADES **2** SOBRE EL SUICIDIO

MITO #3

EL SUICIDA ESTÁ DECIDIDO A MORIR.

REALIDAD

POR EL CONTRARIO, LOS SUICIDAS SUELEN SER AMBIVALENTES ACERCA DE LA VIDA O LA MUERTE. ALGUIEN PUEDE ACTUAR IMPULSIVAMENTE AL BEBER PLAGUICIDAS, POR EJEMPLO, Y MORIR UNOS POCOS DÍAS DESPUÉS, AUNQUE HUBIERA PREFERIDO SEGUIR VIVIENDO. EL ACCESO AL APOYO EMOCIONAL EN EL MOMENTO PROPICIO PUEDE PREVENIR EL SUICIDIO.

MITO #4

QUIEN HAYA SIDO SUICIDA ALGUNA VEZ, NUNCA DEJARÁ DE SERLO.

REALIDAD

EL MAYOR RIESGO DE SUICIDIO SUELE SER DE CORTO PLAZO Y ESPECÍFICO SEGÚN LA SITUACIÓN. AUNQUE LOS PENSAMIENTOS SUICIDAS PUEDEN REGRESAR, NO SON PERMANENTES, Y QUIEN HAYA TENIDO PENSAMIENTOS E INTENTOS SUICIDAS PUEDE LLEVAR DESPUÉS UNA LARGA VIDA.



ASSMCA



MITOS Y REALIDADES SOBRE EL SUICIDIO

3

MITO #5

SOLO LAS PERSONAS CON TRASTORNOS MENTALES SON SUICIDAS.

REALIDAD

EL COMPORTAMIENTO SUICIDA INDICA UNA INFELICIDAD PROFUNDA, PERO NO NECESARIAMENTE UN TRASTORNO MENTAL. MUCHAS PERSONAS QUE VIVEN CON TRASTORNOS MENTALES NO SON AFECTADAS POR EL COMPORTAMIENTO SUICIDA, Y NO TODAS LAS PERSONAS QUE SE QUITAN LA VIDA TIENEN UN TRASTORNO MENTAL.

MITO #6

HABLAR DEL SUICIDIO ES UNA MALA IDEA Y PUEDE INTERPRETARSE COMO ESTÍMULO.

REALIDAD

DADO EL ESTIGMA GENERALIZADO ALREDEDOR DEL SUICIDIO, LA MAYORÍA DE LAS PERSONAS QUE CONTEMPLAN EL SUICIDIO NO SABEN CON QUIÉN HABLAR. EN LUGAR DE FOMENTAR EL COMPORTAMIENTO SUICIDA, HABLAR ABIERTAMENTE PUEDE DAR A UNA PERSONA OTRAS OPCIONES O TIEMPO PARA REFLEXIONAR SOBRE SU DECISIÓN, PREVINIENDO ASÍ EL SUICIDIO.



ASSMCA

