



## PREVENCIÓN DE SUICIDIO

El suicidio es todo acto destructivo auto infligido con la intención implícita o explícita de morir.

El suicidio es cualquier acción intencionada que atente contra la vida de la persona, que puede incluir:

- Pensamiento presente que tiene la persona sobre el deseo de morir.
- Expresión verbal o escrita sobre el deseo de morir.
- Toda acción realizada con el propósito de hacerse daño o quitarse la vida.

El suicidio está asociado a múltiples factores de riesgo que están presentes en todos los grupos sociales y cuya causas son multifactoriales.

### Algunos de los factores de riesgo son:

- Historial de suicidio en la familia.
- Historial familiar de maltrato.
- Presencia de desórdenes mentales.
- Uso de alcohol y drogas.
- Pérdidas significativas.
- Cualquier otra situación inesperada que afecte la estabilidad emocional.

El suicidio, en cualquiera de sus manifestaciones, representa un pedido de ayuda.

## NO HAY TIEMPO PARA LA ESPERA... SI USTED ESCUCHA PUEDE AYUDAR A EVITAR EL SUICIDIO.

### SEÑALES DE ALERTA

- Comportamiento agresivo
- Comportamiento pasivo
- Uso de alcohol y drogas
- Cambios en los hábitos de alimentación
- Cambios en los hábitos de dormir
- Miedo a la separación
- Cambios en la personalidad
- Cambios súbitos en el estado de ánimo
- Poco interés en el trabajo
- Incapacidad para comunicarse
- Pérdida de una persona significativa
- Pérdida de algo importante
- Obsesión con la muerte
- Repartir objetos o pertenencias muy queridas
- Preparar un testamento
- Autoestima baja
- Eventos humillantes
- Desesperanza



## SENTIMIENTOS QUE PUEDE TENER LA PERSONA

- Soledad
- Cree que nadie se interesa por él/ella
- Siente que nadie le quiere
- Cree que no le escuchan
- Piensa que nadie le entiende
- No hay solución a sus problemas
- Desesperación

### ¿CUÁLES SON LAS INVITACIONES QUE NOS HACE UNA PERSONA QUE NECESITA AYUDA?

Expresa frases tales como:

- "Voy a matarme"
- "Mi familia estará mejor sin mi"
- "Quiero morir"
- "No quiero seguir viviendo"
- "Nada me causa placer"
- "No tengo por qué o por quién vivir"

### ¿CÓMO PODEMOS AYUDAR?

- Tómelo/a en serio
- Escuche con atención
- No le deje solo
- Entienda sus sentimientos
- Facilite la expresión de sus emociones
- La intervención debe ser al momento
- Refiera a un profesional de ayuda