

Septiembre es el Mes de Sensibilización sobre la
Prevención del Suicidio

Decir más, salva una vida

Hablar sobre el suicidio es muy importante si está preocupado por alguien que puede estar enfrentando esa situación o cree que esa persona tiene tendencias suicidas. Hablar del suicidio no aumenta las probabilidades de que suceda. Demostrar que le importa ayuda a reducir el riesgo de suicidio.

Cómo puede ayudar a alguien con tendencias suicidas

Tener una conversación abierta y contenedora puede ser un salvavidas para una persona que está pensando en terminar con su vida.

No tema ser directo.

Podría decir: "Estoy preocupado/a por ti, ¿has estado pensando en hacerte daño?" Es probable que la persona sienta alivio al hablar de ello. Intente mantener la calma y no parecer demasiado conmovido/a. No juzgue. Acepte que sus sentimientos son reales y hágale saber a esa persona que le importa.

Sea un buen escucha.

Preste atención y tome en serio a la persona. Haga contacto visual y no interrumpa. Esté atento a las razones que le dé la persona para querer vivir. Cuando haya terminado, haga preguntas para asegurarse de que entiende lo que dijo. Repita lo que escuchó, inclusive las razones que mencionó la persona por las que su vida vale la pena.

Anímelo y ayúdelo a buscar ayuda.

Dígale que merece apoyo y que lo más importante que puede hacer es hablar con alguien. Puede decir: "Sé que hay líneas de ayuda con asesores capacitados con los que puedes hablar confidencialmente. ¿Quieres que me quede contigo mientras te comunicas con uno de ellos?" Pregúntele si tiene un plan. Puede ser aterrador hablar del tema, pero un plan detallado para suicidarse contribuye a aumentar el riesgo. Incluso si la persona no tiene un plan, tome en serio todas las conversaciones sobre el suicidio.

Siga estos consejos para ayudar a alguien a obtener ayuda

- Ofrezca enviar un mensaje de texto o llamar juntos al 988, la Línea de ayuda en caso de suicidio y crisis.
- Llame o envíe un mensaje de texto al 988 usted mismo si la persona no está dispuesta a hacerlo.
- Llame al 911 si existe un riesgo inmediato de daño y dígame al operador que necesita ayuda para una crisis de salud mental.
- Quédese con la persona hasta que se conecte con la ayuda.

Eres digno de amor y apoyo.

Si tiene pensamientos suicidas

No está solo. Las personas de todos los estratos sociales han tenido pensamientos suicidas en algún momento de sus vidas. Si bien el dolor puede parecer abrumador y permanente, recuerde que las crisis suelen ser temporales. Dese el tiempo necesario para permitir que las cosas cambien y el dolor disminuya.

Cinco pasos a seguir si siente tendencias suicidas

- 1 Prometa no hacer nada en este momento.** Los pensamientos y las acciones son dos cosas diferentes, sus pensamientos suicidas no tienen por qué convertirse en realidad. Tome cierta distancia entre los pensamientos y las acciones.
- 2 Evite las drogas y el alcohol.** Los pensamientos suicidas pueden volverse más intensos si ha consumido drogas o alcohol.
- 3 Haga que su hogar sea un lugar seguro.** Retire los objetos que pueda utilizar para hacerse daño, como pastillas, cuchillos, navajas o armas de fuego. Si no puede hacer eso, vaya a un lugar donde se sienta seguro.
- 4 No deje que el miedo, la vergüenza o el pudor le impidan buscar ayuda.** El primer paso para lidiar con los pensamientos y sentimientos suicidas es compartirlos con alguien en quien confíe (es decir, un familiar, amigo, terapeuta, sacerdote o un asesor experimentado de la línea de ayuda).
- 5 Tenga esperanza.** La gente SÍ supera esto. Incluso las personas que se sienten tan mal como usted sobreviven a estos sentimientos. No importa lo que esté experimentando, dese tiempo para superarlo, y trate de no hacerlo solo.

Visite el sitio web de miembros para obtener más información.