



El 10 de septiembre es el Día Mundial de la Prevención del Suicidio

Cómo ayudar a alguien que puede cometer suicidio

El suicidio es la 12.º causa principal de muerte en los Estados Unidos, representa una muerte cada 11 minutos. Las personas que han sido suicidas a menudo han dicho que es un alivio hablar sobre los pensamientos que experimentan. El solo hecho de estar allí para escuchar y demostrar que le importa puede ayudar.

Cómo iniciar una conversación con alguien que le preocupa

- Elija un buen momento.
- Reúnase en algún lugar sin distracciones.
- Haga preguntas abiertas que necesiten más que una respuesta de sí o no.
- Evite dar su punto de vista de lo que está mal o lo que deberían hacer.

Podría preguntar

“¿Cómo están las cosas, he notado que no pareces tú mismo?”

“Me gustaría entender más sobre lo que estás pasando. ¿Puedes contarme más?”

“¿Cómo es el dolor que estás experimentando? ¿Podemos encontrar maneras de aliviar ese dolor?”

“¿Has deseado estar muerto o poder irte a dormir y no despertar?”

Cómo ayudar a alguien en crisis

Si su amigo, familiar o ser querido está pensando en el suicidio, necesita apoyo profesional y lo más importante que puede hacer es conectarlo con la ayuda.

- Ayúdelos a ponerse en contacto con su terapeuta si es que tienen uno.
- Ofrézcase a enviar un mensaje de texto o llamar juntos al 988, la Línea de ayuda para suicidio y crisis.
- Llévelos a la sala de emergencias.
- Llame al 911 si existe un riesgo inmediato de daño y dígame al operador que necesita apoyo para una crisis de salud mental.

Visite su sitio web para miembros para obtener más información.