



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.

Puede pedir ayuda. Comuníquese con su Programa de Asistencia al Empleado al 1-800-450-1327 (TTY 711) o visite [Member.MagellanHealthcare.com](https://Member.MagellanHealthcare.com) (enter Principal Core) para obtener más información y recursos útiles.