

5

pasos que usted puede tomar para ayudar a una persona que tiene pensamientos suicidas

Todos podemos tomar pasos para ayudar a evitar un suicidio. **Conocer las señales de advertencia del suicidio y cómo obtener ayuda puede salvar vidas.**

A continuación, le indicamos 5 pasos que puede tomar para ayudar a alguien que podría tener pensamientos suicidas:



1. PREGUNTE.

“¿Estás pensando en suicidarte?” No es una pregunta fácil de hacer, pero puede ayudar a comenzar una conversación. Diversos estudios muestran que preguntar a las personas si tienen intenciones suicidas no aumenta las conductas ni los pensamientos suicidas.



2. ESTÉ PRESENTE.

Escuchar sin juzgar es fundamental para saber qué está pensando y sintiendo la persona. Diversas investigaciones sugieren que reconocer y hablar sobre el suicidio pueden reducir los pensamientos suicidas.



3. AYUDE A LA PERSONA A MANTENERSE A SALVO.

Reducir el acceso a cosas o lugares sumamente letales puede ayudar a prevenir el suicidio. Preguntar a la persona si tiene alguna intención suicida y hacer que estas cosas letales no estén al alcance o sean menos mortíferas pueden ayudar a mantenerla a salvo cuando tenga pensamientos suicidas.



4. AYÚDELA A QUE SE CONECTE.

Poner a la persona en contacto con el **988**, la Línea de Prevención del Suicidio y Crisis (**pueden llamar o enviar un mensaje de texto al 988**), así como con otros recursos comunitarios, podría ayudarle a establecer una red de protección y seguridad cuando la necesite. Además, usted puede ayudar a que la persona se comuniqué con un familiar de confianza, un amigo, un asesor espiritual o un profesional de la salud mental.



5. MANTÉNGASE EN CONTACTO.

Mantenerse en comunicación con la persona después de que tuvo una crisis o de haber sido dada de alta de su tratamiento puede marcar la diferencia. Los estudios demuestran que el contacto continuo para brindar apoyo puede desempeñar una función importante en la prevención del suicidio.

Para obtener más información sobre la prevención del suicidio, visite:

www.nimh.nih.gov/prevensuicidio

www.bethe1to.com/bethe1to-pasos-evidencia #Bethe1to



NIH National Institute of Mental Health