**Entendiendo el Suicidio**

El suicidio es la principal causa de muerte en todos los grupos de edades. Las amistades, la familia y los colegas de una persona que ha muerto por suicidio a menudo se cuestionan qué pudieron haber hecho para prevenir esa pérdida y ellos mismos pueden tener un gran riesgo de cometer suicidio.

Las personas que están teniendo dificultades con pensamientos suicidas de manera frecuente:

* Se sienten sin esperanza
* No ven una salida a sus problemas
* Tienen dificultades para tener el apoyo o la atención de los demás
* Han pasado por una severa pérdida recientemente o por una serie de pérdidas
* Están lidiando con dolores físicos o emocionales que son crónicos o de largo plazo
* Tienen un historial de intentos de suicidio en el pasado

Las señales de que una persona puede estar pensando en hacerse daño incluyen:

* Hablar sobre el suicidio
* Preocuparse por la muerte y por morir
* Regalar sus pertenencias más preciadas
* Tener cambios drásticos en su conducta
* Parecer más feliz o con más calma después de un periodo de depresión
* Aislarse de sus amistades o de actividades sociales
* Participar en conductas riesgosas, como conducir un automóvil de manera peligrosa o abusar del alcohol o de las drogas

Si te preocupa que una amistad, un ser querido o un colega pueda suicidarse, por favor habla con esa persona. Estos pasos te pueden ser útiles:

* **Habla en forma directa.** En forma calmada pregúntale: “¿Estás pensando en hacerte daño?”
* **Escucha.** Deja que la persona exprese sus sentimientos sin interrupción.
* **Está disponible.** Muéstrale tu interés y tu apoyo.
* **Deshazte de los medios o recursos.** El suicidio es algunas veces un acto impulsivo. Si tú compartes la vivienda con la persona, deshazte de las armas o de las pastillas.
* **Ofrece esperanza.** Dile a la persona que te preocupas por ella y la quieres en este mundo. Aliéntala a hablar con su terapeuta o con su proveedor del cuidado de la salud. También puede llamar o enviar mensaje de texto a la Línea de Crisis y Suicidio al 988.
* **Busca ayuda.** LifeMatters está disponible 24/7/365 para proporcionarte apoyo emocional y recursos útiles. Llama por favor.

1-800-634-6433

Asistencia con tu Vida, tu Trabajo, tu Familia, y tu Bienestar

mylifematters.com

24/7/365

Llama por cobrar al +1 262-574-2509 si llamas fuera de Norteamérica

Están disponibles servicios de traducción y de DTS

﻿﻿La información anterior tiene propósitos educativos solamente y no tiene la intención de reemplazar el consejo médico.

©2024 Empathia, Inc.