



## 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.

## 1-800-367-7474

Asistencia con tu Vida, tu Trabajo, tu Familia, y tu Bienestar  
[mylifematters.com](http://mylifematters.com) • 24/7/365

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

Los servicios de ayuda en los idiomas hablados y escritos que usted prefiera están disponibles en forma gratuita llamando al 1-800-367-7474. La información anterior tiene propósitos educativos solamente y no tiene la intención de reemplazar el consejo médico.

