



Prevencción de Suicidio



Como ayudar a prevenir el suicidio:

1) Reconocer los síntomas

- La persona dice sentirse sin esperanza
- La persona dice ser una carga o expresa quitarse la vida
- Se aparta de los demás o se pone agresiva
- Se despide o empieza a dar sus posesiones más preciadas a otros
- Usa con más frecuencia alcohol u otras drogas

2) Tenga una conversación

- Hable con la persona en privado y pregunte directamente si está pensando en quitarse la vida
- Escuche sin juzgar y dígame que usted se preocupa por el/ella
- Anime a la persona a buscar ayuda profesional

3) Asegure su casa

- Guarde las armas de fuego en una caja fuerte o guárdelas fuera de la casa
- Mantenga los medicamentos bajo llave y límitelos

4) Maneje el estrés

- Haga ejercicio
- Este pendiente del cuidado personal
- Entre a un grupo de apoyo o busque a sus amigos
- Concéntrese en lo que usted puede controlar
- Diga y repita palabras positivas

Recursos de apoyo:



#BeThe1to



Suicide Prevention Resource Center



National Institute
of Mental Health

Aplicaciones para el celular:

