



Guía para la Prevención del Suicidio

Cada año, miles de personas enfrentan sentimientos de desesperación y aislamiento que pueden llevarles a tener pensamientos de suicidio. Al estar informados, vigilantes y actuar con compasión, todos podemos desempeñar un papel en la prevención del suicidio. La intervención temprana, el apoyo compasivo y la conexión con recursos profesionales son clave para ayudar a quienes están en crisis.

IDENTIFICA SEÑALES DE ALERTA

Sabiendo las señales es el primer paso para prevenir el suicidio.

Reconocer estas señales comunes de angustia puede ayudarte a identificar cuándo alguien está pasando por un momento difícil:

- **Hablando sobre la muerte o el suicidio:** Esto puede incluir declaraciones directas o indirectas sobre querer morir o sentirse como una carga.
- **Haciendo un plan de suicidio:** Esto puede implicar reunir materiales o investigar métodos.
- **Sentimientos de desesperanza o impotencia:** Expresiones de sentirse atrapado o de que nada mejorará.
- **Cambios en el comportamiento:** Observa cambios en los patrones de sueño, hábitos alimenticios o rutinas personales.
- **Regalando posesiones:** Especialmente objetos de valor personal.
- **Aislamiento social:** Distanciarse de amistades, la familia o actividades habituales.
- **Síntomas de depresión, irritabilidad o ansiedad:** Incluye sentimientos abrumadores de tristeza o inquietud.
- **Sentimientos de fracaso o vergüenza:** Expresar que son un fracaso o una carga para otros.
- **Aumento en el consumo de drogas o alcohol:** Puede ser una forma de afrontar el dolor emocional o la apatía.

OFRECE APOYO

Tu respuesta puede hacer una diferencia cuando alguien está en crisis.

Si notas alguna de estas señales, es importante actuar. Aquí hay algunas maneras de ofrecer apoyo inmediato a alguien con pensamientos de suicidio:

1. **Pregunta sobre el suicidio**
Escoge un lugar privado y seguro. Inicia la conversación expresando tu preocupación sin juzgar.
2. **Escucha con atención**
Escucha con empatía y respeto. Valida sus sentimientos reconociendo su dolor.
3. **Garantiza su seguridad**
Si la persona expresa pensamientos de suicidio, asegúrate de que no tenga acceso a medios letales. Escanea el código QR para descargar el Plan de Seguridad en nuestra página de recursos y úsalo como guía.
4. **Anima a buscar ayuda profesional**
Hazle saber que quieres ayudar y conéctale con apoyo profesional.



OFRECE RECURSOS

Conectando a las personas con los recursos adecuados es fundamental para un apoyo continuo.

Si tú o alguien que conoces está pasando por un momento difícil, hay recursos disponibles:

- **Línea de Prevención del Suicidio y Crisis** Apoyo las 24 horas al día, 7 días a la semana, para quienes están en crisis o tienen pensamientos de suicidio. **Llama o envía un mensaje de texto al 988 o chatea en 988lifeline.org**
- **Teen Line** Línea confidencial en inglés para adolescentes que necesitan apoyo de sus compañeros. Adolescentes pueden llamar al (800) 852-8336 (6-10 p. m. PST), enviar la palabra TEEN al 839863 (6-9 p. m. PST) o mandar un correo electrónico a través de **TeenLine.org**
- **CalHope Warm Line** Apoyo en salud mental y recursos para residentes de California en momentos difíciles o de crisis. Llama al (833) 317-4673 o chatea en **calhope.org**
- **The Trevor Project** Apoyo y recursos para jóvenes LGBTQ+. Jóvenes pueden llamar al (866) 488-7386, enviar la palabra START al 678678 o chatear en **thetrevorproject.org**
- **CopLine** Línea de apoyo las 24 horas al día, 7 días a la semana, para oficiales de policía y sus familias. Llama al (800) 267-5463 o visita **copline.org**
- **Servicios de emergencia** Para asistencia médica, de seguridad o en caso de incendios, llama al **911**.

Para más recursos,
escanea el código QR:



MANTENTE PRESENTE CON APOYO CONTINUO

El apoyo constante puede hacer una diferencia duradera.

Anima a la persona a seguir en contacto con profesionales de salud mental, grupos de apoyo y redes de confianza. Sé una fuente constante de apoyo mientras navega el camino hacia la recuperación.

Ya sea que tú o alguien que conoces tenga pensamientos de suicidio, haya intentado suicidarse o haya perdido a un ser querido por suicidio, hay ayuda disponible.

Contáctanos para acceder a nuestros servicios de terapia o grupos de apoyo:

Condado de Los Ángeles y otras áreas de California (424) 362-2911

Condado de Orange (714) 989-8311

Para más información, visita **CrisisCare.org**



988

 | **LÍNEA DE PREVENCIÓN DEL SUICIDIO Y CRISIS**

Para más información sobre la prevención del suicidio, visita

CrisisCare.org

Siga a Didi Hirsch

