



Guía para la Prevención del Suicidio

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.

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.

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

