

SUICIDIO CONJUNTO DE HERRAMIENTAS DE CONVERSACIÓN SOBRE PREVENCIÓN DEL SUICIDIO



INICIO DE LA CONVERSACIÓN SOBRE SUICIDIO.

El suicidio es una de las causas principales de muerte entre los adolescentes y adultos jóvenes. Todos tienen un motivo diferente para pensar que no quieren vivir más. Pero terminar con la vida nunca es la respuesta. Siempre hay esperanza y una manera de abordar el motivo por el que se siente de esa manera. **HABLAR CON UNA PERSONA DE CONFIANZA** es una forma simple de comenzar a comprender lo que está atravesando y obtener la ayuda que se merece. Cuando comience a pensar en provocarse daño o suicidarse, no se guarde estos pensamientos para usted. Probablemente, esos pensamientos negativos no desaparezcan solos; si no se los trata, empeorarán.

SIGNOS DE ADVERTENCIA DE SUICIDIO. Algunas personas toman la decisión de suicidarse muy rápidamente y otras lo planifican durante un largo tiempo. Por ese motivo, es muy importante reconocer algunos de los signos de advertencia de forma temprana, antes de que las cosas lleguen a un punto del que ya no pueda regresar. **Hágase las siguientes preguntas. Si responde "sí" a algunas de ellas, le recomendamos que hable con alguien.**

SÍ NO // ¿Me siento triste, deprimido o desesperado?

SÍ NO // ¿He pensado en dañarme o he amenazado con hacerlo?

SÍ NO // ¿He experimentado cambios en el estado de ánimo?

SÍ NO // ¿He consumido alcohol o drogas para escapar de mis sentimientos?

SÍ NO // ¿He atravesado momentos de ira o he actuado de forma agresiva con otras personas?

SÍ NO // ¿He estado pensando, escribiendo o hablando mucho sobre la muerte?

SÍ NO // ¿He pensado en regalar mis pertenencias o despedirme de alguien?

SÍ NO // ¿He vivido recientemente un evento estresante, como una separación?

SÍ NO // ¿He pensado en maneras de terminar con mi vida?

CÓMO ENCONTRAR A LA PERSONA CORRECTA CON QUIEN HABLAR.

Independientemente de lo solo o aislado que se sienta, siempre hay alguien listo y dispuesto a ayudar. Si no se siente listo para hablar con un profesional de la salud mental, no hay problema. Comience por hablar con una persona de confianza con la que se sienta cómodo y sepa que lo escuchará.

La persona correcta no necesita tener experiencia personal con el suicidio; solo debe tomar seriamente sus pensamientos, sentimientos e inquietudes, y ayudarlo a dar el próximo paso.

SU PERSONA DE CONFIANZA PUEDE SER UN:

FAMILIAR

CONSEJERO ESCOLAR

MAESTRO

LÍDER DE LA IGLESIA

ENTRENADOR

AMIGO CERCANO

CÓMO INICIAR LA CONVERSACIÓN. No hay maneras correctas o incorrectas de decirle a alguien que tiene pensamientos suicidas. Pero hay medidas que puede tomar para facilitar el inicio de la conversación y que esta sea más productiva.

ENCUENTRE UN LUGAR Y UN HORARIO QUE LE RESULTEN CÓMODOS. Podría ser una cafetería, la escuela, su casa o cualquier otro lugar donde pueda tener cierta privacidad, alejado de distracciones.

PLANIFIQUE LO QUE QUIERE DECIR. Escriba cómo se siente o practique la conversación frente al espejo.

ESTÉ LISTO PARA RESPONDER PREGUNTAS. La persona con quien hablará probablemente quiera más información sobre su situación. Sea sincero y comparta toda la información con la que se sienta cómodo.

NO APRESURE LA CONVERSACIÓN. Este tema puede ser desafiante para la persona con la que está hablando, por lo que debe darle tiempo para que escuche y procese lo que usted le está diciendo.

NO INTENTE RESOLVER EL PROBLEMA DE UNA SOLA VEZ. Recuerde, este es solo el comienzo del proceso.

SIÉNTASE ORGULLOSO. Contarle a alguien cómo se siente requiere coraje.

LO QUE PUEDE DECIR:

"Siento que no tengo un motivo para vivir y no sé qué hacer".

"Es difícil para mí hablar sobre esto, pero he pensado en el suicidio".

"Me preocupa que pueda hacerme daño a mí mismo".

"He tenido pensamientos suicidas últimamente". Creo que podría necesitar ayuda".

QUÉ HACER DESPUÉS DE LA CONVERSACIÓN. Es de esperar que después de su primera conversación sienta alivio y optimismo. Asegúrese de que todo marche en una dirección positiva.

1 Manténgase en contacto con su persona de confianza y cuénteles cómo se siente.

2 Si la primera conversación no salió como esperaba, **no se preocupe ni se rinda.** Intente buscar otra persona de confianza que pueda estar mejor dispuesta a ayudar.

3 Elija opciones de estilo de vida saludables como dieta, ejercicios y horas de sueño suficientes.

4 Si está listo para dar el próximo paso y recibir un diagnóstico y tratamiento, **comuníquese con un profesional o una organización especializada en salud mental.**

Visite [JustTellOne.org](https://www.JustTellOne.org) o llame al 716.245.6JT1 para buscar servicios disponibles en su área.



**Just Tell
ONE.org**