

Mes de la Prevención del Suicidio

La empatía, la comprensión y el apoyo puede marcar la diferencia en la vida de alguien que está enfrentando un momento difícil

El suicidio afecta a personas de todas las edades, géneros y culturas. Cada año, más de **800,000** personas mueren por suicidio en el mundo, lo que equivale a una muerte cada **40** segundos, **3,287** personas cada día.

Detrás de cada número, hay una historia, una vida y una comunidad afectada.

En septiembre, nos unimos a la conmemoración del Día Mundial de la Prevención del Suicidio.

Este día fue establecido por la Asociación Internacional para la Prevención del Suicidio (IASP) en colaboración con la Organización Mundial de la Salud (OMS), con el propósito de aumentar la conciencia sobre este tema y visibilizar sus formas de prevención.

Reconoce las principales señales de alarma:

- Ideas recurrentes de muerte o planes suicidas
- Conductas de "cierre" como regalar objetos significativos e importantes.
- Desesperanza
- Comentarios suicidas como: "No puedo más...", "Pronto dejaré de molestar...", "La vida no vale la pena...", "Estaría mejor muerto...".
- Cambios bruscos de humor
Calma y tranquilidad inusuales



¿Qué hacer si reconoces estas señales?

- 1 No ignores las señales. Es mejor equivocarse al ofrecer ayuda que arrepentirse por no haber actuado. Habla con la persona en riesgo y muestra tu apoyo incondicional.

Preguntar directamente: ¿Qué quieres decir con eso de que no puedes más?, ¿qué quieres decir con eso de que estarán mejor sin ti?, o ¿has pensado alguna vez en el suicidio?

Haz preguntas útiles: "Cuando dices que nadie te entiende, ¿quiénes son esas personas con las que intentas conectar y no te entienden?", "¿Qué es eso tan importante que te gustaría que los demás entendieran?"

Haz un refuerzo positivo: "Hablar sobre lo que estás sintiendo, a pesar de lo difícil que es, es algo valiente e inteligente", "Hablar sobre nuestros sentimientos siempre nos hace sentir mejor".

- 2 Anima a la persona a buscar ayuda profesional de inmediato.
- 3 Infórmate sobre recursos y líneas de ayuda para poder brindar mejor apoyo.
- 4 **A una persona con riesgo grave de suicidio, no se le puede dejar sola. Busca asistencia de emergencia de inmediato si crees que está en peligro inminente.**
- 5 Recuerda que cualquier persona puede brindar apoyo emocional básico. La escucha activa, la comprensión y la empatía son claves y salvan vidas, pero no olvides buscar la ayuda de un profesional.

La prevención del suicidio es trabajo de todas y todos, apoyarnos nos hace mas fuertes.

¿Cómo apoyar a alguien en riesgo?



Iniciar conversaciones difíciles

Hablar sobre el suicidio puede ser incómodo, aquí te damos algunos consejos:

Escoge un lugar y momento adecuado: elige un espacio tranquilo y sin interrupciones.

Escucha sin juzgar: permítele hablar sobre lo que siente sin interrumpir ni juzgar. Demuéstrale que estás ahí para escucharle y que te preocupas por él o ella.

Evita interrumpir: deja que la persona hable a su ritmo, incluso si hay pausas largas. Esas pausas pueden ser momentos de reflexión o de buscar las palabras adecuadas.

Haz preguntas abiertas: "¿Has pensado en hacerte daño?" o "¿Cómo te has sentido últimamente?". No temas preguntar detalles sobre la ideación suicida; hablar del tema no promueve el suicidio, sino que reduce la posibilidad de que ocurra.

Valida sus emociones: recuérdale que sus emociones son válidas. Evita minimizar o negar lo que la persona está experimentando. Descarta el uso de frases como "no te preocupes, todo estará bien" o "solo tienes que ser más positivo".

Ofrece apoyo: pregúntale a la persona cómo le gustaría que le apoyes. Puedes ofrecer escuchar, acompañar a buscar ayuda profesional o ayudarle en tareas prácticas. Puedes usar frases como: "Sé que estás pasando por una situación difícil, y aunque no tengo todas las respuestas, puedo estar aquí para escucharte cuando lo necesites".

Si se trata de ti



Si la persona afectada por un pensamiento suicida eres tú:

¡Felicidades por estar aquí y buscar formas de mejorar tu vida!

Si estás pasando por un momento difícil, o conoces a alguien que lo está, no dudes en pedir ayuda. Pedir ayuda profesional es un signo de fortaleza, no de debilidad. Reconocer que necesitas ayuda y buscarla demuestra valentía y autocuidado.

Tu vida importa



HABLAR SOBRE LO QUE NOS DUELE, NOS PUEDE SALVAR LA VIDA

Cada paso que has dado te ha llevado a ser quien eres. Tu historia tiene un propósito. Has construido un legado de resiliencia y esperanza. Aún falta mucho por decir y mucho que escuchar.

Líneas de emergencia



Si tú o alguien que conoces está atravesando situaciones difíciles que te están haciendo replantear tus ganas de vivir o atentan contra el bienestar de tu salud mental, puedes comunicarte a:



Colombia

A nivel nacional, puedes llamar a la línea de apoyo emocional y crisis en salud mental, marcando al **"106"** o a la línea de emergencias **"123"** (en el departamento del César y de Bolívar a la línea vital de salud mental **"125"**; en la ciudad de **Medellín a la línea amiga (604) 444 4448** y en el resto del departamento de **Antioquia al (604) 440 7649**).



El Salvador

Ministerio de Salud: marcar al **131** y solicitar atención psicológica en línea seleccionando la opción según su zona de residencia:

Opción 1: San Salvador

Opción 2: Chalatenango y La Libertad

Opción 3: San Vicente, Cuscatlán, Cabañas y La Paz

Opción 4: Ahuachapán, Sonsonate y Santa Ana

Opción 5: La unión, San Miguel y Morazán

ISSS Te Escucha: 7071-1302 (24/7) 2591-6557 (lunes - viernes)

Hospital Nacional Psiquiátrico Dr. José Molina Martínez: 2327-0274

Número exclusivo para traslado prehospitalario al Hospital Molina y reportar una emergencia por suicidio. Teléfono: 2239 4930 (Centro de Operaciones de Emergencia)



Estados Unidos

Línea nacional: 988 <https://988lifeline.org>

Crisis Text Line ¿estás en crisis? envía HOME to 741741 para ponerse en contacto con un consejero de crisis voluntario o visite <https://www.crisistextline.org/>



Guatemala

Comunícate a Tu Consejería: 5 Avenida 5-45, Euro Plaza; Cdad. de Guatemala

Teléfono: 45773129



Honduras

Servicio Nacional de Emergencia 911

Teléfono de la "Esperanza" 150



México

Línea de la vida: 800 911 2000. Servicio de 24 horas los 365 días.



Panamá

Ministerio de Desarrollo Social (MIDES)

Puedes comunicarte con el Ministerio de Desarrollo Social (MIDES) a la línea 147 al servicio de toda la ciudadanía.



Costa Rica

Línea Aquí Estoy MEP: uso exclusivo para la comunidad estudiantil del MEP, y padres y madres de familia, de lunes a viernes de 7:00 am a 3:00 p.m. (506) 2459-1598 / (506)2459-1599

Línea Aquí Estoy del Colegio de Profesionales en Psicología: Horario de lunes a viernes de 2:00 pm a 10:00 pm, sábados de 9:00 a.m a 5:00 p.m. Contacto: (800-2737869)

Sistema Nacional de Emergencias: Línea 9-1-1, habilitado 24/7

Línea de ayuda para NNA (PANI): 1147 horario lunes a viernes de 7:00 am a 10:00 p.m.

Línea de atención para hombres (Instituto WEM): (506) 2234-2730, horario lunes a viernes de 10:00 a.m. a 4:00 p.m.



República Dominicana

Centro de Contacto Cuida tu Salud Mental

Puedes llamar al Centro de Contacto Cuida tu Salud Mental donde profesionales brindan asistencia psicológica especializada en un entorno seguro y saludable, a quienes marquen al número 809-200-1400, en horario de lunes a viernes de 8:00 a.m. a 12:00 p.m.