



Creando espacios seguros y protegidos para minimizar el riesgo de suicidio

La creación de espacios seguros y protegidos para las personas con riesgo de suicidio es un aspecto fundamental de la prevención que implica entornos tanto físicos como emocionales para fomentar la seguridad, la comunicación abierta y la confianza. La siguiente guía puede ayudarle a crear dichos espacios, especialmente para alguien que regresa a casa después de una hospitalización por intento de suicidio.

Gestión de los cuidados posteriores a la hospitalización

Para una persona que ha intentado suicidarse, la transición del hospital al hogar puede ser un momento vulnerable, y el objetivo principal debe ser garantizar que se sienta segura y apoyada. Entre las medidas que puede tomar para facilitar su transición se encuentran:

Comunicación abierta: Fomente un diálogo abierto y sincero. Hágales saber que pueden hablar de sus sentimientos sin ser juzgados. Exprese su disposición a escucharles y a estar a su lado.

Cuidados de seguimiento: Asegúrese de que siguen con la terapia y la medicación prescritas. Revise periódicamente su progreso y fomente el cumplimiento del plan de tratamiento.

Infórmese: Obtenga información sobre la prevención del suicidio, los signos de angustia y cómo prestar apoyo. Este conocimiento le ayudará a responder adecuadamente en diversas situaciones.

Crear un espacio para la conversación

Es esencial crear un espacio en el que la persona se sienta cómoda para hablar de sus sentimientos. Esto incluye:

Escuchar sin juzgar: Cuando hablen, escuche sin interrumpir ni juzgar. Valida sus sentimientos y muestra empatía.

Evitar los desencadenantes: Identifica y evita temas o situaciones que puedan provocar angustia. Sé consciente de las conversaciones que tienen y de los medios de comunicación que consumen juntos.

Fomentar la expresión: Anímalos a expresar sus emociones a través de diversos medios, como hablar, escribir o participar en actividades creativas. A veces, expresar los sentimientos a través del arte, la música o la escritura de un diario puede resultar terapéutico.



Después de la hospitalización, cree un espacio seguro para la conversación escuchando sin juzgar, evitando los desencadenantes y fomentando la expresión de los sentimientos hablando, escribiendo en un diario o mediante salidas creativas.

LCT00142 -20240802

[Más información en la página 2](#)





Asegurar objetos peligrosos

Asegurar los objetos que potencialmente podrían ser utilizados en un intento de suicidio es una medida preventiva crítica, incluyendo:

Medicamentos: Guarde bajo llave todos los medicamentos recetados y de venta libre. Si se trata de medicamentos recetados, asegúrese de que se dispensan de forma controlada para evitar sobredosis.

Armas: Si hay armas de fuego en la casa, deben guardarse descargadas y bajo llave, con la munición almacenada por separado. Si es posible, considere la posibilidad de retirar por completo las armas de fuego del hogar.

Objetos afilados: Asegure o retire los objetos afilados como cuchillos, navajas y tijeras. Guárdelos en un armario o cajón cerrado con llave.

Crear un entorno emocionalmente seguro

Un entorno emocionalmente seguro es aquel en el que la persona se siente valorada, respetada y apoyada. Usted puede crear este entorno ofreciendo

Apoyo constante: Manténgase regularmente en contacto con ellos, pregúnteles cómo se sienten y preocúpese por su bienestar.

Refuerzo positivo: Aliente y elogie sus esfuerzos y logros positivos, por pequeños que sean. El refuerzo positivo puede aumentar la autoestima y la motivación. Evite en la medida de lo posible las conversaciones negativas, hostiles o críticas.

Rutina: Ayúdeles a establecer una rutina diaria que incluya actividad física, aficiones, interacción social y relajación. Una rutina estructurada puede proporcionar una sensación de estabilidad y propósito.

Promover la ayuda profesional

La ayuda profesional es necesaria para combatir los pensamientos suicidas, proporcionando servicios que puedan satisfacer las necesidades de cada persona. Anime a alguien que esté luchando contra la ideación suicida a buscar recursos de ayuda profesional, como por ejemplo:

Terapia de Conversación Individual: Anímale a que asista a las sesiones de terapia y apóyale en su plan de tratamiento. La terapia puede proporcionarle estrategias de afrontamiento y un espacio seguro para explorar sus emociones.

Grupos de apoyo: Sugírales que se unan a grupos de apoyo donde puedan conocer a otras personas que están experimentando luchas similares. Estas reuniones pueden proporcionar un sentimiento de comunidad y comprensión.

Recursos en caso de crisis: Asegúrese de que tienen acceso a recursos en caso de crisis, como líneas telefónicas directas y números de contacto de emergencia. Saber dónde acudir en una crisis puede salvar vidas.

#StopSuicide

Si usted o alguien que conoce está en crisis, llame a la Línea Nacional de Prevención del Suicidio al 9-8-8 o al 800-273-8255.



Kit de herramientas para la prevención del suicidio

Visite [LucetHealth.com](https://www.lucethealth.com) para obtener más recursos.