

Cómo crear espacios seguros para disminuir el riesgo de suicidio

Antes de leer: Este contenido habla de la prevención del suicidio. Algunas fuentes vinculadas pueden incluir temas delicados. Nuestro objetivo es concientizar, promover la prevención y cuidar el bienestar de los lectores.

Crear espacios seguros puede ayudar a proteger a las personas en riesgo de suicidio. La seguridad incluye el entorno del hogar y la forma en que las personas se tratan entre ellas. Estos pasos son especialmente importantes para alguien que regresa a casa después de una estancia en el hospital.

Cómo apoyar a alguien después de su regreso a casa

Volver a casa después de un intento de suicidio puede ser un momento difícil. El objetivo principal es ayudar a que la persona se sienta segura, cuidada y acompañada. Usted puede ayudar:

Hablando abiertamente. Dígale a la persona que puede compartir sus sentimientos sin miedo ni culpa. Escuche detenidamente y con atención.

Apoyando la atención de seguimiento. Anime a la persona a visitar al terapeuta y a usar adecuadamente los medicamentos. Pregúntele a menudo cómo está.

Obteniendo más información. Entienda las señales de advertencia y las formas de ayudar. Saber a qué se debe prestar atención puede orientar su respuesta.

Cómo dar lugar a charlas sinceras

Las personas sanan mejor cuando sienten que las escuchan.

Escuche sin juzgar. No interrumpa ni corrija. Deje hablar a la persona y muestre comprensión.

Limite los factores desencadenantes. Evite los temas o contenidos que puedan causar estrés. Preste atención a lo que le causa angustia a la persona.

Fomente la expresión. Hablar es beneficioso, pero la escritura, el arte o la música también pueden ayudar a liberar los sentimientos.

Cómo limitar el acceso a objetos peligrosos

Limitar el acceso a objetos peligrosos puede salvar vidas.

[Más información en la página 2](#)



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 utilizando medios de expresión creativos.

LCT-417-20260803



Guarde los medicamentos bajo llave. Guarde las pastillas en un lugar que pueda cerrarse con llave. Administre las dosis según sea necesario.

Guarde las armas de fuego en un lugar seguro. Manténgalas descargadas y bajo llave. Guarde las municiones bajo llave en un lugar aparte. Si es posible, quite las armas de fuego de la casa.

Guarde los objetos afilados de manera segura. Guarde bajo llave los cuchillos, rasuradoras y tijeras.

Cómo crear seguridad emocional

Sentirse valorado y respetado disminuye el riesgo de suicidio.

Manténgase en contacto frecuente con la persona. Pregúntele cómo se siente y muestre apoyo firme.

Use palabras amables. Elogie los avances, incluso los pasos pequeños. Evite las conversaciones hostiles o críticas.

Mantenga una rutina. Ayude a la persona a planificar actividades cotidianas simples, como paseos, pasatiempos y descanso. La rutina trae tranquilidad.

Cómo fomentar el apoyo profesional

La atención profesional es importante para la sanación de largo plazo.

Terapia hablada. Fomente las visitas frecuentes a terapia. La terapia ayuda con las competencias emocionales y de afrontamiento.

Grupos de apoyo. Los grupos pueden ayudar a las personas a sentirse comprendidas y menos solas.

Ayuda para casos de crisis. Asegúrese de tener a mano los números de emergencia. Saber dónde acudir puede salvar una vida.

Si alguien está en peligro, llame o envíe un mensaje de texto a la Línea de ayuda para casos de crisis y prevención del suicidio al 988. La ayuda es gratuita, privada y está siempre disponible. La seguridad se construye mediante el cuidado, la planificación y la comunicación. Las pequeñas acciones pueden hacer una gran diferencia.

Consulte más recursos sobre este tema en afsp.org/after-an-attempt.

#StopSuicide

Si alguien está sufriendo una crisis, animelo a llamar a la **Línea de ayuda para casos de crisis y prevención del suicidio** al 988 o al 800-273-8255. La ayuda es gratuita, privada y está disponible todo el día, todos los días.

Revisado por un consultor clínico, LMHC.

Llame al 911 si alguien está en peligro inmediato o en casos de emergencia con riesgo de vida que requiera intervención física inmediata. Si usted o alguien que conoce está teniendo dificultades emocionales; se siente abrumado, ansioso, desesperanzado, en crisis; o simplemente necesita alguien con quien hablar, llame o envíe un mensaje de texto al 988 para obtener apoyo gratuito y confidencial 24/7. La Línea de ayuda 988 está disponible para cualquier persona en los Estados Unidos o sus territorios. No es necesario que la persona esté teniendo una crisis suicida o esté en peligro inminente para llamar o enviar un mensaje de texto al 988. También hay una función de chat disponible en 988lifeline.org. Los miembros de Lucet pueden comunicarse con nosotros para obtener recursos gratuitos y encontrar atención.