

Guía para hablar del suicidio con sensibilidad

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.

Las palabras que usamos son importantes. Cuando hablamos de suicidio, las palabras pueden crear conexión o aumentar el aislamiento. Ya sea que esté dándole apoyo a alguien que conoce, hablando en el trabajo o aprendiendo cómo hablar con más cuidado, escoger las palabras adecuadas puede ayudar a salvar vidas.

Por qué son importantes las palabras que usamos

Cómo hablamos del suicidio puede afectar profundamente a las personas. Las investigaciones muestran que una cobertura mediática dañina o dramática puede aumentar el riesgo de suicidio, especialmente en las personas que ya están teniendo dificultades (Biblioteca Nacional de Medicina [National Library of Medicine]). El lenguaje gráfico o emocional puede desencadenar pensamientos suicidas.

Debido a este riesgo, los grupos como los Centros para el Control y la Prevención de Enfermedades (Centers for Disease Control and Prevention), la Organización Mundial de la Salud (World Health Organization) y el Centro de Recursos para la Prevención del Suicidio (Suicide Prevention Resource Center) aconsejan usar lenguaje claro, tranquilo y respetuoso. Trate el suicidio como un problema de salud, no como un fracaso moral ni personal.

Qué palabras usar y cuáles evitar

Algunas frases comunes pueden causar daño, aunque esa no sea la intención. La manera en que hablamos del suicidio también ha cambiado con los años. Abajo verá opciones más seguras y por qué son importantes.

Evite...	Diga...	Por qué es importante
"Cometió suicidio/ consumó el suicidio"	"Murió por suicidio"	"Cometió" sugiere un crimen o un pecado. "Consumó" puede insinuar una tarea o un objetivo que debe completarse. En cambio, el suicidio es una crisis de salud.
"Logró suicidarse"	"Muerte por suicidio" o "fallecimiento por suicidio"	La palabra "logró" puede sonar como aprobación o final positivo de un objetivo, lo que es inapropiado.
"Intento fallido de suicidio"	"Sobrevivió a un intento de suicidio"	"Sobrevivió" se centra en la vida y la recuperación.
"Buscaba atención"	"Sentía dolor emocional" o "estaba teniendo dificultades"	Las palabras que subestiman la situación reducen la confianza y aumentan la vergüenza.
"Persona suicida"	"Persona con pensamientos suicidas"	El lenguaje centrado en la persona reduce el estigma y nos recuerda que esto no define su identidad.

Más información en la página 2



Cómo preguntar sin causar daño

Muchas personas temen que hacer preguntas sobre suicidio haga que alguien piense en hacerlo. Preguntar de manera tranquila y amable no causa daño. Lo que importa es cómo hace las preguntas.

Hable claramente y sin juzgar. Mantenga la calma. Si alguien comparte pensamientos de suicidio, escuche más en lugar de hablar. No actúe sorprendido ni desestime sus sentimientos. Dígale a la persona que no está sola.

Lo más importante es ayudarla a encontrar apoyo. Si es posible, quédese con la persona y oriéntela para que acuda a alguien de confianza, a un profesional de salud mental o a la línea para casos de crisis.

Las palabras pueden proteger vidas

Cambiar la manera en que hablamos es un paso simple, pero poderoso. Un lenguaje amable y respetuoso ayuda a reducir el estigma y hace más fácil que las personas pidan ayuda.

Poner en primer lugar a la persona es importante. Una simple frase amable puede ayudar a que la persona se sienta lo suficientemente segura como para buscar ayuda. Las palabras pueden parecer insignificantes, pero pueden hacer una diferencia y salvar una vida.

#StopSuicide

Si alguien está sufriendo una crisis, anímelo 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 988 lifeline.org. Los miembros de Lucet pueden comunicarse con nosotros para obtener recursos gratuitos y encontrar atención.