

Cómo ayudar a un ser querido con tendencias suicidas

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.

Si un amigo o un familiar muestran señales de pensamientos suicidas, la manera en que usted responda es importante. Hablar con comprensión, respeto y sin juzgar puede ayudar a proteger una vida. Uno de los varios métodos basados en evidencias es el PPR: preguntar, persuadir, remitir.

Preguntar: Comience la conversación con empatía. Hable de forma tranquila, amable y concreta cuando se refiera a lo que haya observado del comportamiento de la persona. Podría decir, “Noté que has estado más triste y retraído durante las últimas semanas”, o “Observé que no pareces ser el mismo de siempre. Antes devolvías mis llamadas rápido y ahora no he sabido de ti en algunas semanas. ¿Estás bien?”. Eso muestra preocupación y ayuda a que la persona se sienta segura para hablar.

Persuadir: Si una persona admite tener pensamientos suicidas, ofrézcale esperanza para seguir viviendo y busque ayuda. Permítale seguir hablando y valide sus sentimientos mientras le ofrece una alternativa al suicidio. Podría decir, “¿Quieres que busquemos ayuda juntos?”.

Remitir: Por último, remita a la persona a recursos profesionales. La Línea de ayuda 988 puede ayudar a conectar a las personas que llaman con consejeros capacitados para casos de crisis que harán una evaluación y remisión a los servicios adecuados. Los recursos pueden incluir la sala de emergencias en un hospital o un profesional de salud mental que pueda ver a la persona lo antes posible. Si la persona se niega a recibir ayuda y usted cree que está en peligro, llame al 911 y pida una ambulancia. Si eres un niño o un adolescente, habla con un adulto de confianza. Puede ser tu padre/madre, un maestro, consejero escolar, médico, líder espiritual o un amigo de la familia. Incluso si tu amigo te pide que no le cuentes a nadie, obtener ayuda es la decisión correcta.

Para tener en cuenta

Muchas personas que piensan en el suicidio, lo comunican. Suelen hablar primero con amigos o con alguien de la familia, no con un profesional de salud mental. Siempre tome sus palabras en serio. Si presiente peligro, actúe de inmediato. Esta es una situación de vida o muerte.

No deje sola a la persona. Si hay una preocupación de peligro inminente, permanecer con la persona es importante. Su presencia puede servir de apoyo hasta que se pueda acceder a ayuda profesional. Si hay una emergencia médica, llame al 911.

Más información en la página 2

Ayude a reducir el acceso a artículos mortales. Si sabe que hay objetos o medicamentos peligrosos en la casa, haga lo posible por guardarlos o mantener a la persona alejada hasta poder obtener ayuda.

Si no está seguro, actúe de todos modos. Si no tiene la certeza de que la persona esté segura o no puede hacer un plan de seguridad claro, llévela a un hospital de inmediato. Si se niega a recibir ayuda y usted cree que está en peligro, llame al 911 y pida una ambulancia.

Qué no decir

Evite estas respuestas. Pueden causar daño:

“¡Tu vida no es tan mala!”. El dolor que siente la persona es real.

“No es que realmente quieras morir”. Tome sus palabras en serio.

“Tienes muchas cosas por las que vivir”. Es posible que la persona no lo sienta así en este momento.

“Todos tenemos problemas”. Esto puede hacer que la persona se sienta más sola.

Por qué esto es importante

Escuchar con atención y ayudar a alguien a obtener ayuda puede salvar una vida. Sus acciones pueden ser el primer paso hacia la esperanza y la sanación. No intente manejarlo solo ni deje a la persona sin un plan de seguridad: identifique a quién puede llamar, dónde puede ir y qué estrategias de afrontamiento puede tener en cuenta.

#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.

