

Consejos prácticos para la prevención del 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.

La prevención del suicidio no solo es un trabajo de los profesionales. Todos podemos ayudar. Ya sea para apoyar a un ser querido o para cuidar de su propia salud mental, las pequeñas acciones diarias pueden hacer una diferencia. Aunque no podemos controlar las decisiones de los demás, sí podemos ser un ejemplo de hábitos que ayuden a mantener la esperanza y generen un efecto multiplicador.

Use palabras positivas todos los días: Usar palabras amables y positivas puede ayudar a la salud mental. Decir frases como “me importas” o “estoy feliz de que estés aquí” puede recordarles a los demás que sí importan. Si alguien comparte algo personal sobre su salud mental, diga, “gracias por compartir eso conmigo” o “eso tiene sentido”. Estas frases validan lo que está sintiendo la persona y muestran que usted entiende su percepción del mundo.

Comuníquese con los demás — Eso puede salvar una vida: Una llamada o un mensaje de texto puede significar mucho más de lo que piensa. Acercarse a los demás muestra cariño y apoyo. Incluso un mensaje corto puede levantarle el ánimo a alguien. Hablar con los demás frecuentemente ayuda a que las personas se sientan conectadas, y las investigaciones muestran que la conexión puede reducir el riesgo de pensamientos suicidas.

Desarrolle conexiones sociales y protéjalas: Las relaciones sólidas apoyan la salud mental y física. Pasar tiempo con amigos, familia o compañeros de trabajo ayuda a reducir el estrés y la soledad. Estar comunicados puede reducir el riesgo de depresión y ansiedad y mejorar el bienestar general.

Forme parte de su comunidad: Participar en la vida de la comunidad desarrolla el sentido de propósito y pertenencia. Las actividades grupales, el voluntariado o los eventos locales ayudan a que las personas se sientan conectadas. Sentirse parte de una comunidad puede reducir los sentimientos de tristeza y preocupación. Las historias de esperanza, recuperación y conexión pueden ser contagiosas.

Hable abiertamente de salud mental: Haga lugar para las conversaciones sinceras. Hacer preguntas simples como “¿Quieres hablar?” puede abrir la puerta a la ayuda. Hablar de salud mental ayuda a reducir el estigma y les recuerda a los demás que no están solos. Cuando la esperanza pasa a formar parte de la vida cotidiana, se pueden proteger vidas y fortalecer comunidades.

#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.