

5

medidas que puede tomar para ayudar a una persona con dolor emocional



Según los Centros para el Control y la Prevención de Enfermedades (CDC, por sus siglas en inglés), en el 2018 el suicidio cobró la vida de casi **48,000 personas** en los Estados Unidos. El suicidio afecta a personas de todas las edades, géneros, razas y etnias.

El suicidio es complicado y trágico, pero puede evitarse. **Saber cuáles son las señales de advertencia del suicidio y dónde obtener ayuda puede servir para salvar vidas.**

A continuación, planteamos 5 medidas que puede seguir para ayudar a una persona con dolor emocional:



1. PREGUNTE:

“¿Estás pensando en suicidarte?” No es una pregunta fácil de hacer, pero los estudios muestran que preguntar a las personas en riesgo si tienen pensamientos o deseos de morir o de matarse no aumenta los suicidios ni los pensamientos suicidas.



2. MANTÉNGALA A SALVO:

Reducir el acceso de la persona suicida a ciertos objetos o lugares sumamente letales es parte esencial de la prevención del suicidio. Si bien hacer esto no es fácil, preguntarle a la persona en riesgo si tiene algún plan y desactivar o eliminar cualquier medio letal puede marcar la diferencia.



3. ESTÉ PRESENTE:

Escuche atentamente para enterarse de lo que la persona en riesgo está pensando y sintiendo. De hecho, las investigaciones sugieren que reconocer y hablar sobre el suicidio puede reducir los pensamientos suicidas en lugar de aumentarlos.



4. AYÚDELA A ESTABLECER UNA CONEXIÓN:

Guarde el número de la Red Nacional de Prevención del Suicidio (**1-888-628-9545**) y la línea de crisis para mensajes de texto (**741741**) en su teléfono celular para que lo tenga a mano cuando lo necesite. Usted también puede ayudar a la persona suicida a establecer una conexión con una persona de confianza, como un miembro de la familia, un amigo, un asesor espiritual o un profesional de la salud mental.



5. MANTÉNGASE COMUNICADO:

Mantenerse en contacto con la persona después de que tuvo una crisis o después de haber sido dada de alta de su tratamiento puede marcar la diferencia. Los estudios han demostrado que el número de muertes por suicidio disminuye cuando alguien da seguimiento con la persona en riesgo.

Para más información en inglés sobre la prevención del suicidio, visite:

www.nimh.nih.gov/suicideprevention

www.bethe1to.com #Bethe1To



NIH National Institute of Mental Health

Identificador de NIMH Núm. SOM 20-4315
Revisada en el 2020