

Señales de alerta de suicidio y cómo actuar

Léela con calma antes de una crisis. Si el riesgo es inmediato, contacta ya a los servicios de emergencia de tu país o a una línea de crisis.

1. Señales en lo que dice

Frases que piden atención, aunque suenen dichas de pasada.

1. Habla de querer morir o de matarse.
2. Dice sentirse vacío, desesperado, atrapado o sin razones para vivir.
3. Habla de ser una carga para los demás.
4. Habla de un dolor físico o emocional que ya no aguanta.
5. Se despide como si fuera definitivo o deja encargos que suenan a cierre.

2. Señales en lo que hace

Cambios de conducta que suelen acompañar al riesgo.

1. Se aleja de familiares y amigos.
2. Regala posesiones importantes o pone sus asuntos en orden.
3. Investiga formas de morir o hace un plan.
4. Aumenta el consumo de alcohol u otras drogas.
5. Cambia de forma extrema el ánimo, el sueño o la alimentación.
6. Asume riesgos que antes no tomaba.

3. Pregunta de forma directa

Preguntar por el suicidio no lo provoca.

1. Busca un momento a solas y sin apuro.
2. Pregunta sin rodeos y con afecto. "¿Estás pensando en suicidarte?"
3. Los estudios muestran que preguntar no aumenta los pensamientos suicidas, y hablarlo podría incluso aliviarlos.
4. Aguanta el silencio que siga. No hace falta llenar cada pausa.

4. Escucha sin juzgar

Estar presente vale más que tener las palabras perfectas.

1. Deja que hable de su dolor sin corregirlo ni discutir sus razones.
2. Evita sermones, culpas y frases como "no digas eso".
3. Agradece que te lo haya contado. Contarlo cuesta.
4. No prometas guardar el secreto. La seguridad va primero.

5. Ayuda a que el entorno sea seguro

Reducir el acceso a medios letales protege durante la crisis.

1. Retira o guarda bajo llave armas, medicamentos y otros medios que puedan usarse para hacerse daño.
2. Si la crisis es aguda, procura que la persona no se quede sola.
3. Si hay peligro inmediato, contacta a los servicios de emergencia.

6. Conecta con ayuda y sigue presente

El acompañamiento no termina cuando pasa el momento más duro.

1. Acompaña a la persona a pedir cita con un profesional de salud mental.
2. Guarden juntos los números de las líneas de crisis del país.
3. En los días siguientes vuelve a preguntar cómo está. El seguimiento después de una crisis protege.
4. Cuida también tu propio descanso y tu propio apoyo mientras acompañas.

7. Líneas de crisis

Gratuitas y confidenciales; verifica el horario de la línea de tu país.

1. Busca la línea de tu país en psyred.org/lineas-de-crisis-de-salud-mental-pdf y escríbela en el margen de esta hoja.
2. En Estados Unidos puedes llamar o enviar un mensaje de texto al 988, con atención en español.
3. Si no consigues una línea local, acude a la emergencia del hospital más cercano.

Esta hoja orienta a la familia para reconocer señales y acompañar. La evaluación del riesgo corresponde a un profesional de salud mental y, ante peligro inmediato, a los servicios de emergencia.