

# RECOMENDACIONES SI SOSPECHAS QUE ALGUIEN ESTÁ PASANDO POR UNA SITUACIÓN DE IDEA O COMPORTAMIENTO SUICIDA

## #1. Pregunte Directamente

- No espere que la persona le comunique sus ideas o intenciones.
- Es difícil para la persona comunicar sus sentimientos, como también, es difícil preguntar sobre el tema. Pero es mejor que la persona se sienta incómoda por la pregunta a nunca preguntar.
- Al final la persona le va a agradecer.
- Por favor NO JUZGUE.
- Reaccione de forma tranquila cuando le digan que no tienen deseo de vivir.

## #2. Escuche

- Inspire confianza a la persona.
- No interrumpa y escuche.
- Demuestre entendimiento por sus situaciones y sentimientos.

## #3. Acepte

- Cada persona tiene su forma de ser.
- Permita que se exprese y sienta como desee.
- Ver el punto de vista de otra persona es difícil.
- Lo que para usted parece una tontería, para otra persona es algo serio y podría verlo como lo peor del mundo.

## #4. Apoye

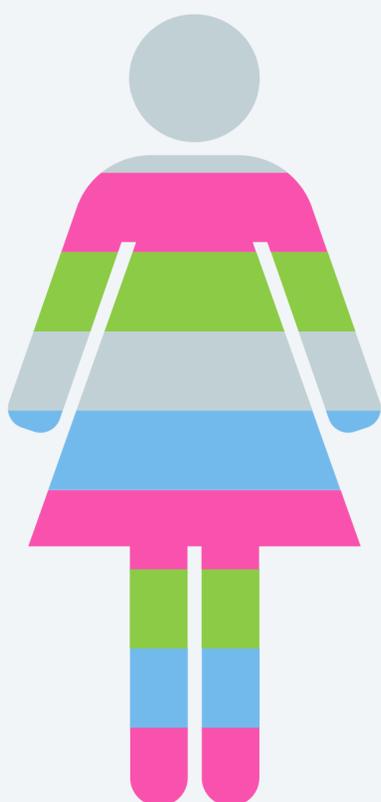
- No juzgue.
- Valide los sentimientos de la persona.
- Querer quitarse la vida no es un juego, ni una forma de ganar atención.
- Tampoco es una señal de debilidad.
- Por eso es importante buscar ayuda profesional de salud mental.

## #5. Actúe

- Jamás guarde un secreto de una persona que le dice que piensa o quiere suicidarse.
- Ofrezca inmediatamente ayuda de salud mental a la persona.
- Cuénteselo a alguien de confianza.
- Lleve a la persona a la sala de emergencia más cercana o llame al 911 si resiste buscar ayuda.

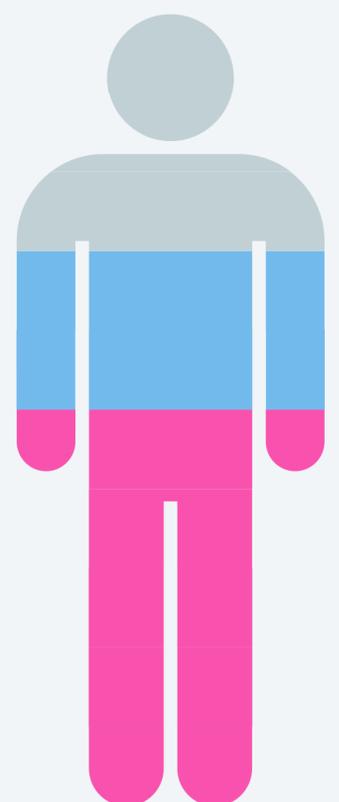
## #6. Muestre

- Que la persona es importante para usted.
- Está bien ser vulnerable.
- Que está bien no estar siempre bien.
- Un mensaje esperanzador y solidario.



UPRM

DCSP



# #COLEGIALTUVIDAIMPORTA