

**Ya seas un vecino, un compañero de clase o un amigo, puedes estar ahí para alguien que está pasando por cosas difíciles.** A veces las cosas difíciles pueden ser tan grandes que lleva a alguien a pensamientos de autolesión o suicidio. Si esto ocurre, hay mucho que puedes hacer para ayudar, **ADEMÁS**, no tienes que hacerlo solo.



**Ni siquiera los profesionales más capacitados y expertos en prevención del suicidio pueden resolver la situación en una sola conversación**



**Puede haber ocasiones en las que alguien no quiera tu ayuda.** En estas situaciones, es vital saber cuándo y cómo buscar la orientación de los recursos de prevención del suicidio y de salud mental y te ayudará cuando intentes poner a alguien en contacto con la atención y la protección que necesita.



## Lo Que Tú Puedes Hacer

### PREGUNTA:

¿Sospechas que alguien puede estar pensando en el suicidio? Puedes preguntárselo. No vas a animar a alguien a considerar el suicidio con sólo preguntarle por ello. Por el contrario, les estás dando una forma de hablar de ello en lugar de realizarlo.

No vas a animar a alguien a considerar el suicidio con sólo preguntarle por ello. Por el contrario, les estás dando una forma de hablar de ello en lugar de realizarlo.

### ESCUCHAR:

Dale a alguien espacio para hablar sin miedo a ser juzgado. Esta es una de las formas más poderosas de ayudar a alguien.

Escucha sin intervenir y dar sugerencias. Si ofreces demasiadas soluciones, puede parecer que estás juzgando sus sentimientos.

### RECONOCE EL VALOR CUANDO LO VES:

Dale las gracias por confiar en ti. Toma mucho valor para contarle a alguien que tiene pensamientos suicidas.

Dile que no puedes aceptar guardar su secreto. Se necesita valor para decirle a alguien que no puedes guardar su secreto si tiene tendencias suicidas y necesita ayuda.

### AYUDAR A QUITAR ALGO DE PRESIÓN:

Ofrécele dar un paseo juntos o a compartir una lista de canciones. Esto puede ser útil para tomar un descanso mental.

No aceptes guardar secretos si un amigo tiene tendencias suicidas, es una promesa que no puedes cumplir.



## Cómo ayudar a un compañero: no tienes que hacerlo solo



Palabras de acción	Habilidades para tener ayuda	Mitos	Hechos
<b>Explore</b>	La escucha activa, sin juzgar, proporciona un espacio seguro en el que se pueden compartir las cosas abiertamente.	Las personas que dicen tener pensamientos de hacerse daño no lo dicen en serio y no hacen nada en realidad.	No todos los que hablan de suicidio van a seguir adelante, pero si tienen las herramientas para seguir adelante (arma o medicación), corren mayor riesgo.
<b>Conozca las señales</b>	Si alguien tiene un plan para hacerse daño a sí mismo, necesita más ayuda de la que tú puedes darle.	Cuando la gente hace cosas para herirse y no parece grave, probablemente sólo está buscando atención y realmente hay ningún motivo de preocupación.	Cada vez que alguien se hace daño a sí mismo, es una cuestión grave, y es necesario que se le preste atención y apoyo a esa persona.
<b>Ofrecer y apoyar las conexiones</b>	Hay muchas formas de obtener ayuda. Las líneas de atención al suicida, los centros de crisis y las salas de emergencia locales pueden ayudar si necesitan apoyo inmediato.	No tiene sentido ayudar a alguien. Si quieren hacerse daño a sí mismos, siempre encontrarán la manera.	Dar la mano es una forma estupenda de ayudar a alguien. Escuchar puede demostrar que te importa. No olvides que existen recursos y líneas de atención telefónica, como la Línea nacional de prevención del suicidio (988)
<b>Comprueba</b>	Vuelve a comprobar la situación después de apoyar a alguien. Por ejemplo, si alguien ha dado los siguientes pasos para ver a un terapeuta, puedes comprobarlo después de esa cita. Una llamada o un mensaje de texto pueden hacer una gran diferencia.	La gente intentará hacerse daño a sí misma sin ninguna señal de advertencia y sucederá de la nada, prácticamente en cualquier momento.	En realidad, hay señales de advertencia que puede dar una persona. Algunas incluyen cambios del comportamiento, como aislarse de los amigos o faltar con frecuencia a la escuela o actividades. Consulta el resto de estos recursos para saber cuándo puedes preguntar a alguien sobre el suicidio o las autolesiones.

