

# Si Tu O Un Amigo Se Sienten Suicida, Considera Estas Preguntas.

*Hazles saber que te importa preguntando sobre sus sentimientos. Usa comentarios abiertos y empáticos, como:*

**"Te noto muy triste últimamente. Estoy preocupado/a por ti."** Puede ser importante tan solo dejarle saber a la persona que tu le importas. Las personas suicidas a menudo sienten que nadie las entiende o que no las toman en serio, y este tipo de afirmación puede ayudarlos a sentirse menos aislados.

**"¿Alguna vez pensaste en suicidarte?"** Esta pregunta, hecha con sensibilidad, no les "da la idea." Les hace saber que te preocupas lo suficiente como para hablar de este tema serio y aterrador, y que no te reirás de sus sentimientos "¿Te has sentido así antes? ¿Cómo lo manejaste?" Ayudarles a ver cómo han lidiado con problemas en el pasado puede brindarles algunas ideas para enfrentar la situación actual.

**"¿Alguna vez te has sentido así antes? ¿Cómo lo manejaste?"** Ayudarles a ver cómo han lidiado con problemas en el pasado puede brindarles algunas ideas para enfrentar la situación actual.

**"¿Qué sucedió que te está haciendo sentir tan mal ahora?"** Mirando lo que desencadenó sus sentimientos actuales puede ayudar a las personas a comenzar a ver sus problemas separados y, con suerte, solucionables. "Hay personas que podrían ayudarte a lidiar con esto". Anímalos a obtener ayuda profesional. Si ya están en terapia o asesoramiento, alíentalos a compartir estos sentimientos con ese profesional. Si desean encontrar un terapeuta o un consejero, pídeles que llamen a Teen Line para pedir una referencia.

**Realmente no ayuda solo tranquilizarlos o minimizar el problema. Por ejemplo, intenta no decir cosas como:**

**"No te preocupes" o "Todo saldrá bien."** Las personas suicidas no pueden ver hacia el futuro para apreciar estas declaraciones. Están sufriendo ahora, y estas declaraciones pueden hacer que se sientan como

si la otra persona no entiende lo mal que les parece su situación.

**"Anímate" o "vamos a ver una película; te sentirás mejor."** Puede que quieras desear bien pero para las personas suicidas estos comentarios pueden sonar como si solo estuvieras tratando de evitar sus sentimientos. Necesitan sentir que puedes hablar en serio acerca del suicidio, o no se abrirán a ti.

**"No le diré a nadie."** Si te preocupa un amigo, comparte tus preocupaciones con un adulto de confianza. ¡Es posible que debas romper la confianza para ayudar a salvar una vida!

## Recuerda

Puede haber ocasiones en las cuales sientas que has hecho todo lo posible por ti o por tu amigo y las cosas aún parezcan sombrías. Si le haces saber a tu amigo que te importa, que quieres estar allí para el y compartes tus preocupaciones con un adulto de confianza – entonces habrás hecho mucho.

Es muy importante que compartas tus sentimientos con alguien que tenga experiencia con problemas suicidas. Puedes llamar a **Teen Line®** todas las tardes entre las 6pm y 10 pm (PST). Nuestros adolescentes están ahí para escucharte. Ellos han sido entrenados para ayudar y apoyar a otros adolescentes. Entenderán cómo te sientes y te ayudarán a decidir qué hacer. Es gratis y confidencial. Llama al **800-TLC-TEEN (852-8336)** gratis en los Estados Unidos o Canadá o **(310) 855-HOPE (855-4673)** para hablar con uno de nuestros consejeros adolescentes. Después de horas, tu llamada será dirigida al Centro de Prevención del Suicidio de Didi Hirsch. Para obtener más información o descargar folletos, visita: [www.teenlineonline.org](http://www.teenlineonline.org).

**teen line**®

adolescentes ayudando a adolescentes

Con aprecio,

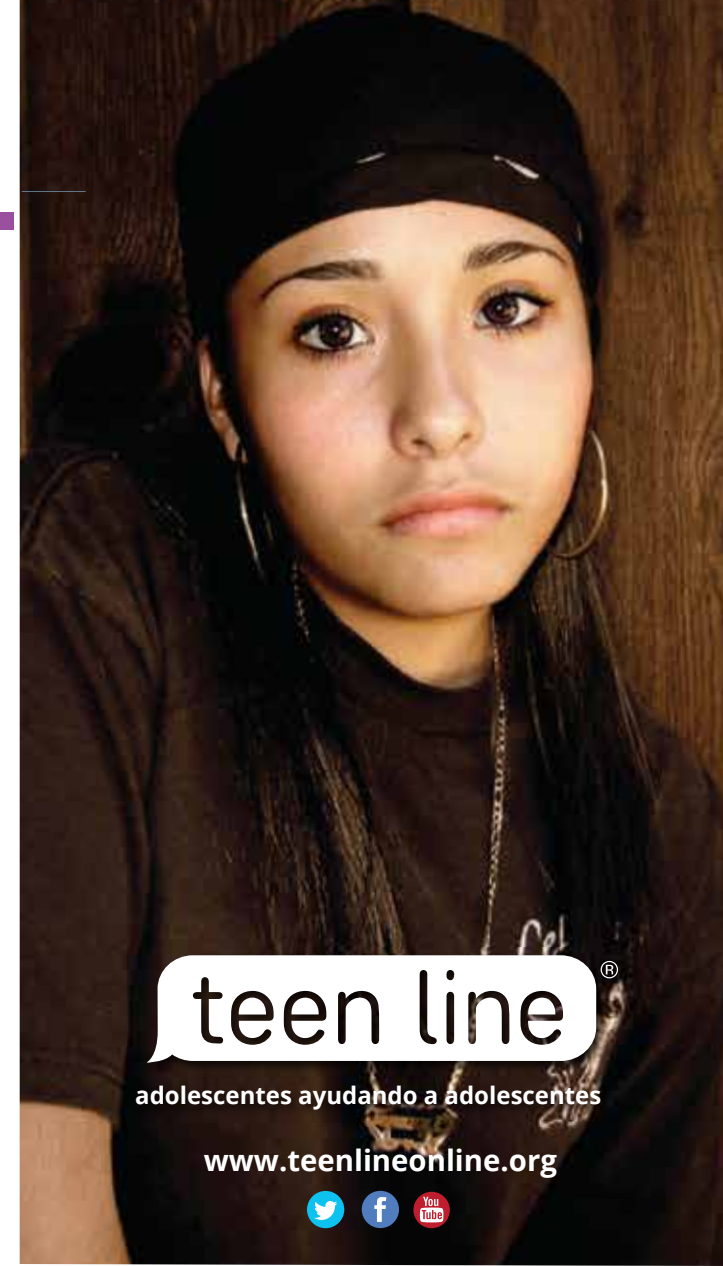


CEDARS-SINAI®



Acreditado por la Asociación Americana de Suicidología

# Has pensado en formas de suicidarte. Lo entendemos.



**teen line**®

adolescentes ayudando a adolescentes

[www.teenlineonline.org](http://www.teenlineonline.org)



# ¿Qué es el suicidio?

## ¿Cuáles son las señales de peligro?

Puede ser de ayuda a ti mismo o a un amigo si estás alerta a las señales de advertencia como estas:

- **comentarios desesperanzados**, como "nada realmente importa" o "solo quiero terminarlo todo"
- **problemas para dormir**, incluyendo dormir muy poco o demasiado, insomnio, despertarte a menudo mientras duermes
- **preocupación por la muerte**, como la fascinación por la música, arte o poesía con temas mórbidos
- **problemas escolares**, como dificultad de mantener buenos grados
- **signos de depresión**, como sentimientos de inutilidad, retiro social, pérdida del apetito, aumento de la irritabilidad, expresión "baja"
- **uso excesivo de alcohol u otras drogas**
- **cambios dramáticos en el comportamiento**, como cuando una persona normalmente tranquila comienza a pelear de repente o una persona extrovertida se vuelve muy tímida

### Especialmente...

- **pérdida reciente o amenaza de pérdida de un amigo o familiar** a través de una enfermedad grave, fallecimiento, separación, divorcio o cambio de residencia
- **falta de planes para el futuro**, ya sea para el próximo mes o el próximo año
- **regalar importantes posesiones personales** o hacer un testamento
- **cambio repentino en el estado de ánimo**, de la depresión a la alegría, como si la respuesta al problema ahora fuera clara
- **planes específicos**, tales como cuándo, dónde y cómo se realizará un intento

## ¿Cómo Puedes Saber Si Es Serio?

Siempre es "serio"- alguien que está pensando en el suicidio está pasando por momentos muy dolorosos. Los adolescentes a menudo se sienten suicidas y siempre es importante ayudarlos a hablar con alguien: un amigo, un terapeuta, algún miembro de la familia o Teen Line.

Aunque no todos los que se sienten deprimidos piensan seriamente sobre el suicidio, una persona puede estar más en peligro de hacer un intento:

- **si tienen un método planeado**
- **si tienen los medios para llevar a cabo el método**
- **si tienen una fecha u hora específica para el intento**
- **si conocen, respetan o idealizan a otra persona que ha intentado morir o murió por suicidio**
- **si se acerca el aniversario de una pérdida muy importante (una muerte, la ruptura de una relación, etc.)**

Si te das cuenta de cualquiera de los riesgos anteriores, alerta a un adulto de confianza lo más antes posible.



El suicidio es el acto de quitarse la vida intencionalmente. Muchas personas que terminan su vida por suicidio están deprimidas y se sienten desesperanzadas en escapar de su dolor. Es importante recordar que no todas las personas deprimidas consideran el suicidio. Sin embargo, hay señales de advertencia que pueden indicar que alguien es suicida. Quizás has notado estas señales en un amigo, conocido o incluso en ti mismo...