



Educarte es Cuidarte

¿QUÉ DEBO HACER SI ALGUIEN QUE CONOZCO ESTÁ CONSIDERANDO SUICIDARSE?

- Acompañe a la persona en todo momento que presente el riesgo.
- Asegúrese que la persona no tenga acceso a medios letales (sogas o cualquier otro objeto con el que se pueda ahorcar; medicamentos o químicos con los cuales se pueda envenenar; armas de fuego u objetos punzantes).
- Hágale saber a la persona que quiere ayudarlo.
- Escuche con tranquilidad, sin juzgar.
- Ayúdele a expresar sus sentimientos.
- Intente que su ser querido busque ayuda de un profesional de la salud mental o llame al 9-1-1.

Las personas que consideran suicidarse, están tratando de alejarse de una situación de la vida que parece imposible de manejar. El ayudar a la persona a buscar respuestas y alternativas, evitar pensar que la persona lo está haciendo para manipular y buscar ayuda de un profesional son elementos claves para estabilizar a la persona que está pasando por esta situación.

EL SUICIDIO NO ES LA SOLUCIÓN

El suicidio es un problema mayor en nuestra sociedad. Cerca de 30,000 personas mueren por suicidio cada año en los Estados Unidos. En Puerto Rico, para el año 2018 se suicidaron 242 personas. Hasta mayo de 2019 se han suicidado 85 personas. El conocer los factores de riesgo y saber quiénes están expuestos puede ayudar a reducir el índice de suicidio.

Los factores principales de riesgo de suicidio son los siguientes:

- Haber experimentado una pérdida.
- Intentos suicidas previos.
- Presentar algún trastorno mental o abuso de sustancias.
- Historial familiar de suicidio o estar expuesto a comportamientos suicidas de otros.
- Violencia familiar.
- Poseer pistolas u otras armas de fuego en el hogar.
- Problemas económicos, laborales o familiares, o situaciones de pareja.
- Hablar o escribir sobre la muerte, de morir o el suicidio.
- Presentar rabia, ira o búsqueda de venganza.
- Actuar con imprudencia o participar en actividades riesgosas, aparentemente sin pensar.

Si usted se encuentra en una crisis o presenta ideas o pensamientos de hacerse daño, llame al 787-641-9133 o a la Línea PAS 1-800-981-0023, disponible las 24 horas del día, los 7 días de la semana. Existen alternativas para ayudarlo. El suicidio no es la respuesta indicada.