

A nadie le gusta hablar del suicidio. Es difícil saber qué decir; te preocupa decir lo “incorrecto”. Significa mucho el tomarse el tiempo para preguntar y escuchar **REALMENTE**, independientemente de tus palabras. Tanto si es la primera vez que le preguntas a alguien sobre el suicidio como si es la décima, aquí tienes una lista de preguntas que pueden ayudarte a iniciar una conversación.



¿Y las autolesiones?

La autolesión también es una situación en la que alguien necesita apoyo y ayuda. Aunque es diferente al suicidio, muchas de las herramientas de este recurso pueden ayudar.

Cuándo buscar ayuda de inmediato?:

- Cuando están luchando sintiéndose deprimidos y tienen cosas que podrían ser utilizadas para intentar acabar con su vida.
- Cuando hacen cosas arriesgadas, como beber más de lo habitual, consumir drogas, arriesgarse y hacer cosas peligrosas



¿Cuándo buscar ayuda de inmediato?:

- Cuanotas que el comportamiento de alguien ha cambiado: ya no sale con la gente, no habla tanto o parece muy triste.
- Cuando oyes a alguien decir: “Ojalá pudiera irme a la cama y no despertarme nunca” o “ojalá no hubiera nacido nunca”.

Ejemplos de lo que hay que decir:

- “Me he dado cuenta de que últimamente pareces muy triste y no has estado mucho por aquí, lo cual es diferente. ¿Te gustaría que nos pusiéramos al día juntos y habláramos?”
- “¿Puedes decirme más? ¿A qué te refieres cuando dices eso? ¿Ha ocurrido algo últimamente de lo que quieras hablar? ¿Hay alguna razón por la que te sientas así?”

Una vez que preguntas y escuchas su respuesta, ¿qué pasa?

- **Dale valor:** “Gracias por hablar de esto conmigo”. Valida sus sentimientos y lo que está en su mente.
- **Reflexiona:** “Te escucho decir que estás en una situación difícil en este momento, ¿qué puedo hacer para ayudarte?”
- **Céntrate en el momento:** “¿Qué podemos hacer ahora? ¿Con quién hablamos ahora mismo para obtener apoyo?”.
- **Presta tu apoyo siendo consciente de tus propias necesidades:** No prometas demasiado si no puedes comprometerte a seguir apoyando. Si puedes cuidarlo, puedes preguntar: “¿Quieres que te vaya a ver mañana?”.
- **Reconozca la resistencia:** No te sientas mal si alguien no se siente cómodo compartiendo.
- **Contacta apoyo:** A veces alguien puede no reconocer todas las opciones de apoyo que tiene a su disposición. Hay diferentes opciones de las que puede hablar con alguien, como la línea de prevención del suicidio, el Proyecto Trevor y otras.

No tienes que hacerlo solo, hay ayuda y apoyo.

- Siempre puedes llamar a un teléfono de prevención del suicidio (National Suicide Prevention Hotline en el 988) o al 911 para obtener más información y apoyo.
- **El 911** está disponible si te preocupa que alguien siga adelante. Algunas señales incluyen un plan de suicidio, así como un medio para realizar un intento.