

# 5 pasos que usted puede tomar para ayudar a una persona que tiene pensamientos suicidas

Todos podemos tomar pasos para ayudar a evitar un suicidio. Conocer las señales de advertencia del suicidio y cómo obtener ayuda puede salvar vidas.

## 1. PREGUNTE

“¿Estás pensando en suicidarte?” No es una pregunta fácil de hacer, pero puede ayudar a comenzar una conversación. Diversos estudios muestran que preguntar a las personas si tienen intenciones suicidas no aumenta las conductas ni los pensamientos suicidas.

## 2. ESTÉ PRESENTE

Escuchar sin juzgar es fundamental para saber qué está pensando y sintiendo la persona. Diversas investigaciones sugieren que reconocer y hablar sobre el suicidio pueden reducir los pensamientos suicidas.

## 3. AYUDE A LA PERSONA A MANTENERSE A SALVO

Reducir el acceso a cosas o lugares sumamente letales puede ayudar a prevenir el suicidio. Preguntar a la persona si tiene alguna intención suicida y hacer que estas cosas letales no estén al alcance o sean menos mortíferas pueden ayudar a mantenerla a salvo cuando tenga pensamientos suicidas.

## 4. AYUDELA A QUE SE CONECTE

Poner a la persona en contacto con alguna red de confianza como un familiar, un amigo, un asesor espiritual o un profesional de la salud mental.

## 5. MANTÉNGANSE EN CONTACTO

Mantenerse en comunicación con la persona después de que tuvo una crisis o de haber sido dada de alta de su tratamiento puede marcar la diferencia. Los estudios demuestran que el contacto continuo para brindar apoyo puede desempeñar una función importante en la prevención del suicidio. un asesor espiritual o un profesional de la salud mental.

**Recuperar el sentido y las ganas de vivir, es posible.**