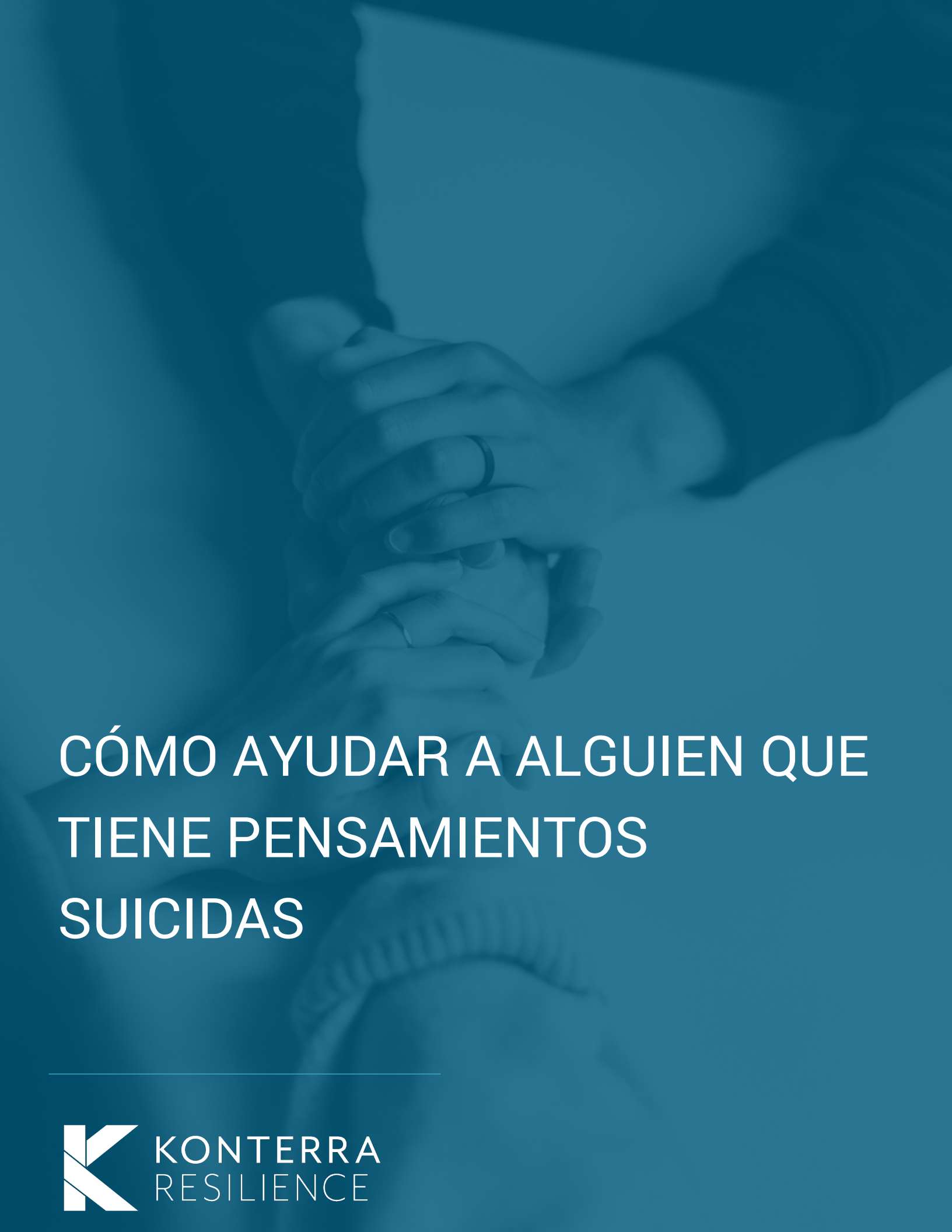




CÓMO AYUDAR A ALGUIEN QUE TIENE PENSAMIENTOS SUICIDAS

ACERCA DE ESTE RECURSO

Este recurso comparte señales de advertencia de que alguien está considerando suicidarse y cosas que puede decir y hacer para apoyar a un colega o amigo que está pensando en suicidarse. Si usted o alguien que conoce está en riesgo inmediato de quitarse la vida, comuníquese con los servicios de emergencia para obtener apoyo.

LÍNEAS DIRECTAS DE SUICIDIO Y OTROS RECURSOS	3
SEÑALES DE ADVERTENCIA DE QUE ALGUIEN ESTÁ EN RIESGO DE SUICIDIO	4
Señales de advertencia de comunicación	4
Señales de advertencia de comportamiento	4
APOYAR A ALGUIEN QUE ESTÁ CONSIDERANDO SUICIDARSE	5
Tómalo en serio	5
Escucha y muestra empatía	5
Pregunte directamente sobre el suicidio	6
Ofrecer apoyo sin prejuicios	6
Anímelos a buscar ayuda.....	7
No los deje solos	7
Ayúdelos a crear un plan de seguridad	8
Realiza un seguimiento.....	8
Cuidarse a sí misma	8
APOYAR A ALGUIEN QUE LE PREOCUPA PUEDE ESTAR CONSIDERANDO SUICIDARSE.....	9
Si alguien muestra signos de advertencia, pero no ha revelado pensamientos suicidas ..	9
Si alguien hace vagas referencias al suicidio.....	10
ACERCA DE KONTERRA.....	11

LÍNEAS DIRECTAS DE SUICIDIO Y OTROS RECURSOS

Tener pensamientos suicidas no es raro y, a menudo, hay recursos a los que alguien puede acceder para obtener apoyo. Las líneas directas de suicidio están disponibles en muchos lugares que ofrecen un espacio de apoyo sin prejuicios para hablar sobre lo que usted / ellos están experimentando y cómo sobrellevarlo:

- > **Líneas Directas Internacionales de Suicidio:** Directorios y números de líneas directas de suicidio en diferentes países
 - https://www.suicidestop.com/call_a_hotline.html
 - <https://blog.opencounseling.com/suicide-hotlines/>
- > El **Directorio de Líneas Internacionales de Ayuda** para obtener recursos en su ubicación
 - <https://www.helpguide.org/find-help.htm>
- > **Línea Nacional de Ayuda para la Prevención del Suicidio (en los EE. UU.)**
 - 1.800.273.8255
 - O textea LEV a 741741

Si usted es alguien que está en riesgo inmediato de hacerse daño, es importante que acuda al hospital más cercano o llame a los servicios de emergencia para obtener ayuda.

También puede encontrar y compartir una copia de nuestro recurso complementario, ***Qué hacer si tiene pensamientos suicidas.***

SEÑALES DE ADVERTENCIA DE QUE ALGUIEN ESTÁ EN RIESGO DE SUICIDIO

Hay que reconocer que alguien podría estar considerando el suicidio puede ser difícil. Las personas que están pensando en el suicidio no siempre son comunicativas sobre estos pensamientos. Sin embargo, hay ciertas señales de advertencia y comportamientos a los que puede estar atento. Estos pueden ser verbales, conductuales o emocionales, y a menudo indican que la persona está en una angustia significativa. Algunas de las señales de advertencia clave incluyen:

Señales de advertencia de comunicación	Señales de advertencia de comportamiento
Expresar lo siguiente, ya sea diciendo en voz alta o escribiendo: > Querer morir o suicidarse. Esto puede ser explícito ("Quiero morir") o indirecto ("Ojalá pudiera desaparecer"). > Sentimientos de desesperación y desesperanza. Comentarios como "¿Cuál es el punto?" o "Las cosas nunca mejorarán" pueden indicar una profunda desesperación. > Sentirse atrapado o con un dolor insoportable: frases como "Ya no puedo soportar esto", "Me duele demasiado" o "Solo quiero que termine", sugieren que están luchando. > Hablar de ser una carga: Comentarios como "Todos estarían mejor sin mí".	> Búsquedas en línea de métodos de suicidio: como armas, veneno, puentes, estructuras altas. > Abstinencia: Alejarse de la familia, los amigos o las actividades sociales. > Decir adiós: Visitar o llamar a las personas para despedirse. > Regalar posesiones: Especialmente artículos de valor personal o prepararse para cosas de una manera que sugiera que no están planeando estar cerca. > Poner los asuntos en orden: Ir al banco para transferir cuentas, actualizar su testamento y organizar otros asuntos puede indicar que se están preparando para quitarse la vida. > No prestar atención a la higiene: Ya no se preocupa por la higiene o el mantenimiento personal. > Mayor toma de riesgos y / o uso de sustancias: comportamientos imprudentes como abuso de sustancias, conducir peligrosamente u otras acciones riesgosas. > Cambios en los patrones de sueño: Dormir demasiado o muy poco, o expresar fatiga extrema. > Calma repentina o mejora del estado de ánimo: después de mostrar signos de deprimimiento, un cambio repentino hacia la paz o la felicidad puede indicar que alguien ha tomado la decisión de terminar con su vida.

APOYAR A ALGUIEN QUE ESTÁ CONSIDERANDO SUICIDARSE

Si alguien que conoces te confía que está pensando en suicidarse, a menudo significa que está interesado en que lo ayuden. Si bien puede ser aterrador apoyar a una persona que sufre y piensa en quitarse la vida, hay muchos pasos que puede tomar para ayudarlo. Aquí hay algunos consejos sobre cómo responder y ofrecer apoyo:

Tómalo en serio

- > **Reconozca sus sentimientos:** No descarte ni minimice lo que están diciendo, incluso si suena como un grito de ayuda. Todas las expresiones de pensamientos suicidas son graves y merecen atención
- > **Mantenga la calma:** Si bien puede sentirse asustado o abrumado, trate de mantener la compostura. Usa habilidades de autorregulación como la respiración profunda para mantener la calma. Su calma puede ayudar a mantenerlos con los pies en la tierra.

Ejemplos de declaraciones o preguntas

"Estoy tan contento de que me digas esto. Puedo imaginar que esto es muy difícil para ti, y quiero apoyarte en todo lo que pueda".

"Lamento mucho que te sientas así, y estoy aquí para escuchar".

Escucha y muestra empatía

- > **Esté presente:** Déjelos hablar sobre sus sentimientos y luchas. A menudo, el simple hecho de que alguien escuche sin juzgar puede marcar una gran diferencia
- > **Evite interrumpir:** Permítales expresar sus emociones, incluso si parecen intensas. Valide su dolor reconociendo lo difíciles que parecen las cosas para ellos en este momento.
- > **Usa la escucha reflexiva:** repite lo que dice para demostrar que entiendes, como: "Parece que te sientes desesperado y abrumado".

Ejemplos de declaraciones o preguntas

"¿Puedes contarme más sobre lo que te ha estado pasando últimamente?"

"Estoy realmente preocupado por ti. Parece que estás pasando por un momento increíblemente difícil".

"No puedo imaginar lo doloroso que debe ser esto para ti, pero estoy aquí".

Pregunte directamente sobre el suicidio

- > **Sea claro y compasivo:** si ha observado señales claras de advertencia, pero aún no han articulado pensamientos suicidas, está bien preguntar directamente: "¿Estás pensando en suicidarte?" Esto puede resultar incómodo, pero abre la puerta para que sean honestos.

Preguntar sobre el suicidio no promueve el suicidio ni pone la idea en la mente de alguien, demuestra que te importa. Incluso en contextos donde el suicidio está altamente estigmatizado, es importante preguntar directamente y escuchar con compasión.

- > **Pregunte sobre su plan:** Si dicen que sí, pregúnteles si tienen un plan específico. A veces las personas hablan de quitarse la vida utilizando medios que no son accesibles (por ejemplo, si hablan de ahogarse en el océano y están en una región sin salida al mar, esto no es muy accesible). Si hablan de sobredosis de medicamentos/drogas, es importante preguntarles si han hecho esfuerzos para obtener estas sustancias y/o si actualmente tienen acceso a ellas. Si hablan de saltar de un puente o un acantilado, pregúnteles dónde y cómo planean llegar allí.

Esto le ayuda a comprender la urgencia de la situación. Cuanto más detallado sea el plan y más letal y accesible sea el método, mayor será el riesgo, y juntos deben buscar apoyo para mantener a la persona segura (por ejemplo, línea directa de suicidio, médico, hospital).

Ejemplos de declaraciones o preguntas

"¿Has estado pensando en suicidarte?"

"¿Tienes un plan sobre cómo lo harías?"

Ofrecer apoyo sin prejuicios

- > **Tranquilíceles:** hágales saber que está ahí para ellos y que no están solos. Las frases simples de presencia y apoyo pueden ser reconfortantes
- > **Evita decir cosas como:** "No deberías sentirte así, tienes mucho por lo que vivir" o "hay personas que lo tienen mucho más difícil que tú". Las declaraciones que minimizan juzgan u ofrecen garantías vacías pueden hacer que se sientan incomprensidos o incluso más aislados.
- > **No prometa guardar secretos:** Si bien su deseo de honrar su confianza es comprensible, su seguridad debe tener prioridad. Enfatice que su principal preocupación es su bienestar y que obtener ayuda es crucial. A veces, las

Ejemplos de declaraciones o preguntas

"Lamento mucho que te sientas así. Estoy aquí para ti".

"No estoy aquí para juzgarte. Mucha gente tiene pensamientos suicidas, solo quiero apoyarte en todo lo que pueda".

"Estoy muy contento de que hayas confiado en mí lo suficiente como para compartir esto conmigo. Tu seguridad es demasiado importante para mí como para mantener este secreto".

"Me preocupo demasiado por ti como para guardarme esto para mí. Necesito ayudarte a encontrar el apoyo adecuado".

personas piden el secreto por miedo, pero puedes ayudarlos a comprender que buscar ayuda es un paso hacia la seguridad.

Anímelos a buscar ayuda

- > **Sugiera hablar con un profesional:** Anímelos a hablar con un profesional de la salud mental (terapeuta, consejero, médico) o a comunicarse con una línea directa de suicidio. Ofrezcase a ayudarlos a encontrar recursos si no saben a dónde acudir.
- > **Ofrecete a acompañarlos:** Si están abiertos a ello, puedes ofrecerte a acompañarlos a ver a un profesional o a hacer la llamada telefónica juntos.

Ejemplos de declaraciones o preguntas

"Es importante para mí que esté a salvo y con vida. Creo que sería útil si nos comunicamos con un profesional para apoyar".

"¿Ha pensado en hablar con un terapeuta o consejero?"

"Hablar con un profesional podría ser de gran ayuda. Puedo ayudarte a encontrar alguien con quien hablar".

No los deje solos

- > **Quédese con ellos:** si están en peligro inmediato, no los deje solos. Quédese con ellos y, si es necesario, retire cualquier cosa que puedan usar para hacerse daño (medicamentos, objetos afilados, llaves del automóvil, etc.)
- > **Pida ayuda si es necesario:** Si cree que están en riesgo inminente de hacerse daño, llame a los servicios de emergencia o llévelos al hospital. Es mejor reaccionar de forma exagerada que insuficiente en estas situaciones.

Ejemplos de declaraciones o preguntas

"No te voy a dejar solo en este momento. Permanezcamos juntos hasta que descubramos los próximos pasos para mantenerte a salvo".

"Asegurémonos de deshacernos de cualquier cosa peligrosa cercana por ahora".

Ayúdelos a crear un plan de seguridad

Comparta nuestro recurso complementario ***Qué hacer si tiene pensamientos suicidas y...***

- > **Discuta un plan de seguridad:** Trabaje con ellos para identificar los pasos que pueden tomar para mantenerse seguros, como comunicarse con amigos o familiares, evitar situaciones de riesgo o usar estrategias de afrontamiento que les hayan funcionado en el pasado.
- > **Identifique redes de apoyo:** ayúdelos a pensar en personas a las que puedan acudir cuando se sientan vulnerables.
- > **Discuta las emergencias:** Haga un plan para si tienen pensamientos serios y un plan para terminar con su vida. Programe contactos de emergencia en el teléfono, escriba en papel y póngalos en la billetera o el bolso para que lo tengan con ellos en todo momento.

Ejemplos de declaraciones o preguntas

"¿Qué podemos hacer ahora mismo para asegurarnos de que se sienta seguro?"

"Pensemos en algunas personas a las que puede comunicarse si las cosas se sienten abrumadoras nuevamente".

"¿Qué te ha ayudado a superar tiempos difíciles antes? ¿Podemos probar algunas de esas estrategias?"

Realiza un seguimiento

- > **Regístrese regularmente:** Manténgase en contacto después de la conversación inicial. Llámalos, envíales mensajes de texto o visítalos para ver cómo les está yendo y recuérdales que no están solos.
- > **Sigue apoyando:** Los pensamientos suicidas no siempre desaparecen después de una conversación. El apoyo continuo es esencial.

Ejemplos de declaraciones o preguntas

"¿Puedo hablar contigo más tarde para ver cómo estás?"

"¿Cómo te sientes hoy en comparación con la última vez que hablamos? ¿Sigues pensando en quitarte la vida?"

"He estado pensando en ti, y solo quería asegurarme de que estés bien."

Cuidarse a sí misma

- > **Busque apoyo para sí misma:** Apoyar a alguien a través de esto puede ser emocionalmente agotador, así que asegúrese de tener a alguien con quien pueda hablar sobre sus propios sentimientos, ya sea otro amigo, un familiar o un profesional.
- > **Conozca sus límites:** puede ser una gran fuente de apoyo, pero si no es un profesional de la salud mental capacitado, no se espera que sea un terapeuta. No dude en comunicarse con profesionales para obtener ayuda.

APOYAR A ALGUIEN QUE LE PREOCUPA PUEDE ESTAR CONSIDERANDO SUICIDARSE

Las siguientes secciones ofrecen orientación adicional para diferentes situaciones.

Si alguien muestra signos de advertencia, pero no ha revelado pensamientos suicidas

Si un amigo o colega muestra algunas señales de advertencia, pero no ha hecho referencia abiertamente a pensamientos suicidas, puede hacer lo siguiente:

1. **Expresa cuidado y preocupación:** Por ejemplo: *"Estoy realmente preocupado por ti. Parece que estás lidiando con muchas cosas"*.
2. **Pregúntele cómo está:** Por ejemplo: *"Parece que has estado realmente sobrecargado en las últimas semanas. ¿Cómo te las gestionas a nivel personal? No estoy pidiendo entrometerme, sino ver si puedo ser de algún apoyo, o si podría ayudarlo a conectarse con las fuentes adecuadas de apoyo"*.
3. **Pregúnteles cómo puede apoyarlos.** Por ejemplo: *"Me gustaría apoyarte en todo lo que pueda. ¿Hay algo que pueda hacer para apoyarte? Tu bienestar es muy importante para mí"*.
4. **Ofrézcase a conectarlos con recursos:** Por ejemplo: *"¿Estaría bien que lo ayudara a encontrar los recursos adecuados con los que conectarse para obtener apoyo adicional? Podríamos buscar juntos en línea cómo comenzar y a quién contactar". O, "Si está de acuerdo con usted, me gustaría presentarle a uno de los consejeros con los que trabajamos en estrecha colaboración de nuestro programa de atención al personal. Este es un recurso confidencial y un lugar para que hable con franqueza y obtenga apoyo de alguien externo a la organización"*.
5. **Verifique y haga un seguimiento regular:** Dependiendo de las circunstancias, esto puede significar diariamente hasta que se conecten con otros recursos. Por ejemplo: *"Estoy revisando para ver si pudo ponerse en contacto con el"*

consejero. Por supuesto, no necesito ningún detalle, pero esperaba que pudieras conectarte".

Si alguien hace vagas referencias al suicidio

Si un amigo o colega hace declaraciones vagas pero preocupantes, haga más preguntas. Ejemplos de referencias vagas al suicidio incluyen declaraciones como:

- > "No tiene sentido" o "Simplemente ya no veo el punto".
- > "Ya no quiero hacer esto".
- > "Solo quiero que termine".
- > "He perdido toda esperanza".

Si escucha este tipo de declaraciones, **solicite más información**. Por ejemplo, "*Cuando dices que no tiene sentido, ¿puedes decirme más sobre lo que quieres decir? ¿No tiene sentido qué?*" O, "*¿Qué es lo que quieres terminar? ¿Estás hablando de vivir o de otra cosa?*"

Luego, dependiendo de lo que digan en respuesta, siga los pasos descritos en las secciones anteriores.

ACERCA DE KONTERRA

KonTerra especializa en apoyar a clientes que operan en entornos complejos y de alto estrés donde las organizaciones y su personal enfrentan desafíos difíciles.

Cuando el personal trabaja en puestos de alta presión o en lugares con una elevada exposición a amenazas, sufrimientos, contenidos gráficos o conflictos, corre el riesgo de experimentar sobrecarga, desgaste y reacciones de estrés como el agotamiento. KonTerra trabaja directamente con individuos, líderes, y equipos para equiparlos con herramientas para comprender y gestionar mejor los desafíos que enfrentan.

Brindar apoyo de manera significativa solo es posible con las personas adecuadas. La experiencia y sensibilidad de nuestros consejeros y entrenadores nos permite trabajar con los clientes de una manera única. Todos nuestros especialistas comparten dos atributos que los equipan para brindar un excelente apoyo: todos son profesionales experimentados en salud mental (a nivel de maestría o doctorado); y personal de apoyo experimentado en entornos y funciones de alto estrés y riesgo.



Servicios prestados por nuestros profesionales altamente calificados incluyen:

- Asesoría psicosocial y consejería profesional individual
- Eventos educativos y de capacitación virtuales y presenciales
- Evaluaciones de bienestar del personal
- Apoyo y Consultas Gerenciales para Organizaciones y Líderes
- Servicios de Respuesta a Incidentes Críticos

Si está interesado en obtener más información sobre cualquiera de los servicios anteriores, comuníquese con su gerente de cuenta de KonTerra o envíe un correo electrónico a: info@konterragroup.net.