

LEARN<sup>®</sup> SALVA VIDAS

Muchos suicidios pueden evitarse

Usted puede hacer algo.

**988**

**SUICIDE  
& CRISIS  
LIFELINE**



**SAFER HOMES  
SUICIDE AWARE**

[SaferHomesCoalition.org](http://SaferHomesCoalition.org)

## PRESTE ATENCIÓN A LOS SIGNOS

# L

- Desesperación, depresión, ansiedad
- Sentir que es una carga para otros
- Aislamiento social
- Problemas de sueño
- Abuso de las drogas o el alcohol
- Pérdida, rechazo o humillación

# E

## REGALAR SUS PERTENENCIAS

- Hablar sobre la muerte

## MUESTRE EMPATÍA Y ESCUCHE

- Mantenga la calma y muestre simpatía
- No juzgue ni dé consejos
- En caso de duda, simplemente escuche
- "Esto debe ser muy difícil para ti"

# A

## PREGUNTE DIRECTAMENTE

## SOBRE EL SUICIDIO

- Preguntar no le dará la idea; en cambio demuestra que le preocupa
- Preguntar le da la oportunidad de compartir su dolor
- "A veces cuando la gente está desesperada piensa en el suicidio. ¿Estás pensando en el suicidio?"

# R

## ELIMINE LOS PELIGROS

- Cierre con llave y limite el acceso a medicamentos y armas de fuego.

## EL SIGUIENTE NIVEL DE CUIDADO:

# N

- Llame al 800-273-8255, la línea de prevención del suicidio 24/7
- Para apoyo a veteranos, marque 1
- ¿Peligro inmediato? Llame al 911. Permanezca con la persona.