

¿Qué puedo hacer si estoy frente a alguien con ideación suicida?

Si sospechas que alguien puede estar considerando el suicidio, es esencial intervenir de manera segura y efectiva:

- Habla Abiertamente:
 - Pregunta directamente: "¿Estás pensando en suicidarte?"
 Puede ser una conversación difícil, pero preguntar directamente no aumenta el riesgo de suicidio.
- Escucha con Empatía:
 - Ofrece un espacio seguro y sin juicios para que la persona hable sobre sus sentimientos.
 - Usa frases de validación como: "Parece que estás pasando por un momento muy difícil."
- No Juzgues ni Minimices sus Sentimientos:
 - Evita frases como "Todo va a estar bien" o "Solo estás buscando atención." En su lugar, muestra comprensión y apoyo.





- Proporciona Apoyo y Recursos:
 - Ofrece acompañamiento para buscar ayuda profesional, como psicólogos, psiquiatras o consejeros.
 - Facilità información sobre líneas de ayuda y recursos locales para la prevención del suicidio.

 \circ

- Eliminar el Acceso a Métodos Letales:
 - Si es posible, reduce el acceso a armas, medicamentos u otros medios potencialmente letales.

0

- Fomenta el Cuidado Personal:
 - Anima a la persona a participar en actividades que disfrute y que le ayuden a relajarse.

