

An illustration on a yellow background. On the right, a person with dark hair, wearing a yellow shirt and blue overalls, is shown from the chest up, holding their head in their hands in a distressed pose. On the left, a hand with a yellow sleeve reaches out towards the distressed person. A pink heart is positioned between the two hands. The background is decorated with yellow daisies and white starburst shapes. The text 'Estrategias de intervención' is written in a bold, black, serif font, and 'para la prevención del suicidio' is written in a black, cursive script below it.

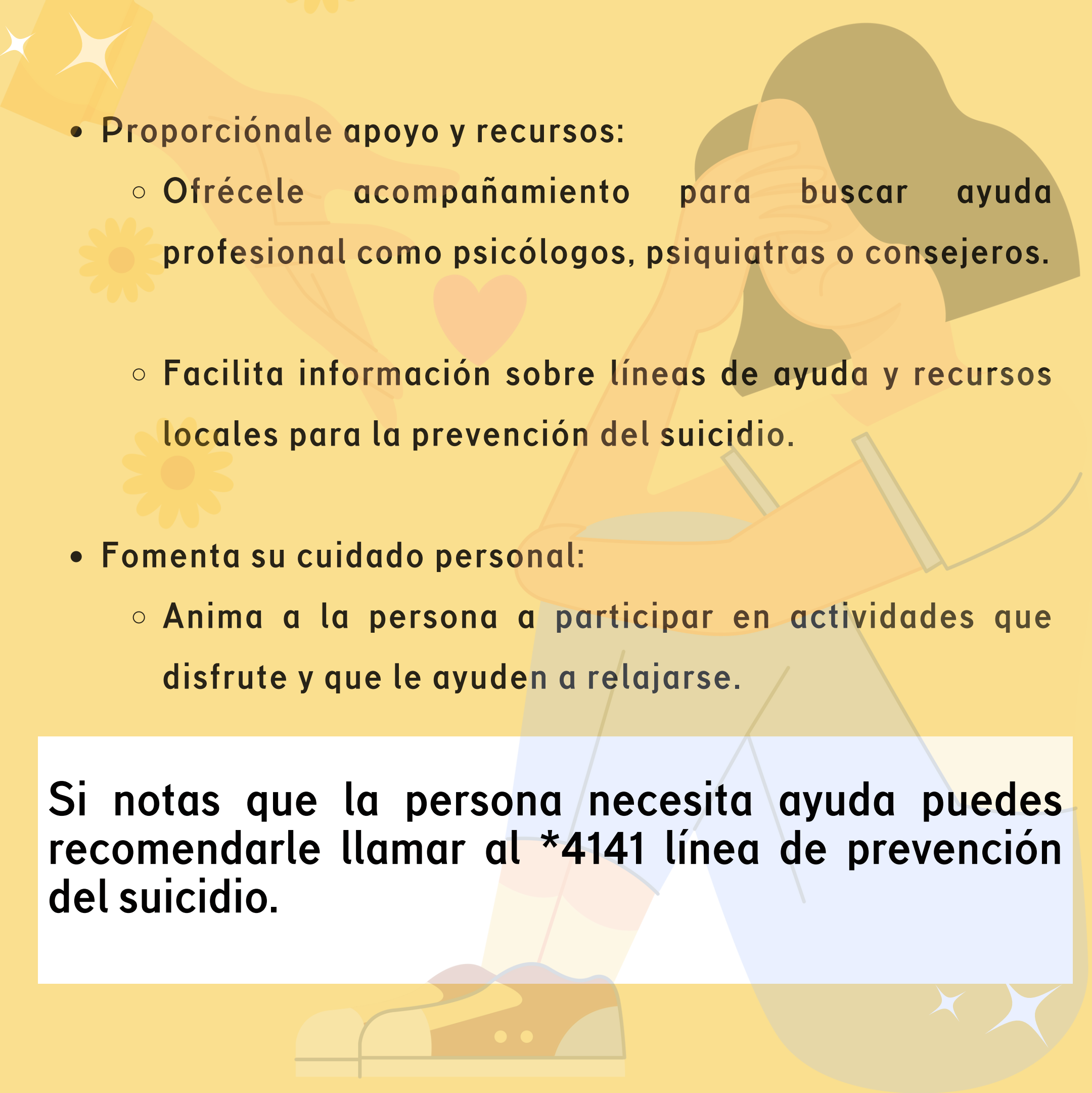
Estrategias de intervención

*para la
prevención del
suicidio*

¿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:

- **Habla Abiertamente:**
 - **Pregúntale directamente:** "¿Estás pensando en suicidarte?" Puede ser una conversación difícil, pero preguntar directamente no aumenta el riesgo de suicidio.
- **Escucha con Empatía:**
 - **Usa frases de validación como:**
 - "Parece que estás pasando por un momento muy difícil"
 - "Gracias por compartir esto conmigo, debe ser realmente difícil para ti hablar sobre estos sentimientos"
 - "Estás haciendo lo correcto al hablar sobre tus sentimientos, eso es un paso importante"
- **No Juzgues ni Minimices sus Sentimientos:**
 - **Evita frases como:**
 - "Todo va a estar bien"
 - "Solo estás buscando atención"
 - "No es tan grave como parece, solo necesitas relajarte"
 - "Hay gente que está mucho peor que tú"

- 
- A stylized illustration of a person with long dark hair, wearing a grey shirt and blue pants, sitting on the ground with their head buried in their hands in a gesture of distress. A large, light-skinned hand with a yellow sleeve reaches down from the top left, offering support. The background is a warm yellow with faint floral and heart patterns.
- **Proporcióname apoyo y recursos:**
 - **Ofrécele acompañamiento para buscar ayuda profesional como psicólogos, psiquiatras o consejeros.**
 - **Facilita información sobre líneas de ayuda y recursos locales para la prevención del suicidio.**
 - **Fomenta su cuidado personal:**
 - **Anima a la persona a participar en actividades que disfrute y que le ayuden a relajarse.**

Si notas que la persona necesita ayuda puedes recomendarle llamar al *4141 línea de prevención del suicidio.