

Una Pieza Complementaria para Compañeros

# ESTAR AHÍ PARA TUS AMIGOS: UNA GUÍA PARA AYUDAR A PREVENIR EL SUICIDIO

Así como todos tenemos salud física, que puede variar de día a día, también tenemos salud mental, y es igual de importante. Cuando piensas que alguien podría estar pasando por más que solo un momento difícil, debes saber que puedes ayudar simplemente acercándote para hablar y animándolos a buscar recursos de ayuda. A continuación hay sugerencias sobre qué observar.

## SEÑALES DE ADVERTENCIA QUE DEBES OBSERVAR

**El suicidio es complejo y no ocurre basado en un solo evento. El suicidio usualmente ocurre después de que varios problemas (problemas de salud, estrés, ansiedad por eventos de la vida, problemas familiares o de relaciones o cualquier número de otros “estresores”) convergen en alguien y los dejan con sentimientos de desesperanza o desesperación. Para ayudar a apoyar a tus amigos, observa las siguientes señales de advertencia y comportamientos:**

- Habla sobre quitarse la vida, sentirse sin esperanza o no tener razón para vivir.
- Expresa ser una carga para otros, sentirse atrapado/a o tener un dolor insoportable.
- Parece deprimido/a, ansioso/a, desinteresado/a, irritable, humillado/a o agitado/a, o de repente parece haber mejorado después de mostrar previamente estos estados de ánimo.
- Aumenta el uso de alcohol o drogas.
- Se retira de actividades y se aísla de amigos y familia.
- Reduce el esfuerzo en la escuela, deja de intentar académicamente o aumenta las ausencias.
- Muestra cambios en los patrones de sueño o alimentación; siempre está cansado/a o no duerme.
- Conduce búsquedas en internet sobre materiales/formas de hacerse daño.
- Se despide de familia o amigos; regala posesiones.
- Muestra comportamientos agresivos.
- Hace publicaciones inusuales o crípticas en redes sociales relacionadas con lo anterior (ser una carga, despedirse, etc.).

## LO QUE PUEDES HACER

---

Todo comienza simplemente hablando y escuchando. Si tu amigo/a parece estar más deprimido de lo normal, está mostrando un cambio en su comportamiento o simplemente sientes que algo no está bien, no esperes—habla con él o ella. Ten esa conversación valiente. También entiende que lo que está molestando a tu amigo puede ser algo que necesitas—o necesita—resolver por su cuenta. Si un amigo necesita ayuda, identifica a un adulto de confianza y déjales saber lo que está pasando y qué tipo de ayuda se necesita. También puedes compartir recursos con tu amigo/a, como la Línea de Prevención del Suicidio y Crisis al 988 o la Línea de Texto de Crisis, además de buscar ayuda de un adulto.

**No esperes—confía en tu instinto.** Iniciar una conversación será difícil, pero es lo correcto que hay que hacer. Preguntarle a tu amigo directamente si está considerando el suicidio no los hará más propensos a intentar suicidarse.

**Prepárate para escuchar.** Es lo mejor que puedes hacer cuando alguien está luchando.

**Deja que tu amigo/a comparta a su propio ritmo, y hazles saber que la ayuda está disponible.** Habla con ellos sobre quién más (un adulto de confianza, como un consejero escolar, padre, maestro o entrenador) podría ayudar y ofrecer apoyo al hablar con un adulto atento. Asegúrales que la ayuda está disponible, escucha sus preocupaciones y hazles saber que a otros les importa y pueden ayudar.

**Cuéntale a tu amigo/a sobre la Línea de Texto de Crisis** enviando un texto con CONNECT al 741741 o llama, envía un texto o chatea al 988 Línea de Prevención del Suicidio y Crisis al 988.

**Continúa invitando a tu amigo/a chatear** o a unirse a actividades sociales.

**Lo más importante, encuentra un adulto de confianza para ayudar a apoyar a ambos. No necesita ser un padre; puede ser un maestro, entrenador o consejero—cualquier persona en quien confíes que también pueda ayudar a tu amigo/a.** Cuando alguien está luchando, contarle a un adulto de confianza es lo correcto que hay que hacer. Obtener ayuda no es chismear o traicionar a tus amigos; es confiar. Decirle a un adulto ayudará a asegurar que tu amigo/a obtenga la ayuda que necesita.

**Incluso si tu amigo no ha compartido ningún plan de hacerse daño a sí mismo o a otros, pero aún ves las señales de advertencia, debes decirle a un adulto de confianza tan pronto como sea posible para asegurar que estén conscientes y puedan ayudar.**

---

Para aprender más sobre cómo hablar con tus amigos sobre la salud mental, incluyendo videos y consejos para iniciar conversaciones, visita Seize the Awkward ([SEIZETHEAWKWARD.ORG](https://www.seizetheawkward.org)).