

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 o tener un dolor insoportable.
- Parece deprimido, ansioso, desinteresado, irritable, humillado o agitado, 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 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 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, 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 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 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. 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 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://seizetheawkward.org)).