FOREFRONT SUICIDE PREVENTION LEARN® SAVES LIVES FOR TEENS

USANDO ESTOS PASOS Y CON SU VOZ REALMENTE SE PUEDE AYUDAR A CAMBIAR VIDAS.
¡TODOS PODEMOS HACERLO!

L BUSQUE LAS SEÑALES



- Investigar formas de morir; hablar/bromear sobre la muerte: estas señales a menudo se ignoran.
- Sentirse desesperanzado, enojado, deprimido, avergonzado o como una carga para los demás.
- Cambios en la personalidad, en la visión de la vida; problemas para dormir, apartarse de los amigos/actividades.
- Consumo de alcohol/otras drogas, comportamiento imprudente, autolesión/cortaduras, regalar posesiones.

E EMPATICE Y ESCUCHE



- Escuche con compasión. Muéstreles que se preocupa prestándoles toda su atención.
- Reconozca su dolor y acepte sus sentimientos para que no se sientan juzgados.
- Repita lo que te digan y luego diga: *"Siento mucho que estés pasando por esto".*
- **Escuche atentamente.** Aquellos que realmente han luchado dicen que esto les ayudó más.



A PREGUNTE DIRECTAMENTE

- Los expertos están de acuerdo. Preguntar sobre el suicidio NO plantará la idea en la mente de una persona, así que...
- Pregunte de una manera que invite a una respuesta honesta. Mencione cualquier señal que haya notado.
- Esté tranquilo, sea valiente y directo. Diga la palabra "suicidio". Esté preparado para escuchar un "sí".
  Es decir, "A veces, cuando las personas se sienten desesperadas y solas, piensan en el suicidio.

R ELIMINE LOS PELIGROS



- Acuda a los adultos de confianza si está preocupado por alguien; **nunca** mantenga esto en secreto.
- El arrepentimiento existe. Es mejor tener un amigo enojado que esté más seguro porque usted se lo dijo a un adulto.
- Los padres/cuidadores, los docentes, los orientadores, los entrenadores, los ancianos y los líderes espirituales pueden ayudar.
- Informar a los adultos de confianza sobre el acceso a los medios letales; es decir, alcohol, armas de fuego, drogas, medicamentos.
- Informe sobre publicaciones relacionadas en redes sociales. Asistencia en las redes sociales: Lifeline.

N PRÓXIMOS PASOS



- Siempre pida ayuda a un adulto de confianza. Esté preparado para brindarles información crítica.
- Si no hay un adulto disponible, ayude a comunicar a esta persona con recursos para crisis las 24 horas.
- Algunas personas no se sienten seguras llamando al 911, así que mantenga estos recursos cerca. Comparta con sus amigos.
- Está bien hacer preguntas o sencillamente probar estos recursos para saber cómo funcionan.

988 LÍNEA DE PREVENCIÓN DEL SUICIDIO Y CRISIS

intheforefront.org/LEARN