

PREVENCIÓN DEL SUICIDIO ADOLESCENTE: CONSEJOS PARA COMPAÑEROS

El suicidio rara vez ocurre sin previo aviso. Como compañero, es posible que estés en la mejor posición para reconocer cuándo un amigo podría necesitar ayuda y ayudarlo a obtenerla. Es posible que veas carteles en persona, que los escuches de segunda mano o que los veas en línea en las redes sociales. Nunca ignores estas señales.

FACTORES DE RIESGO

- Desesperanza
- Autolesiones no suicidas (p. ej., cortes)
- Enfermedades mentales y abuso de sustancias
- Antecedentes de pensamientos y conductas suicidas
- Suicidio previo entre compañeros o familiares
- Conflicto interpersonal, estrés/disfunción familiar
- Presencia de un arma de fuego en el hogar

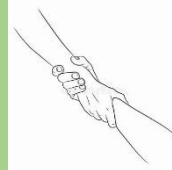
SEÑALES DE ADVERTENCIA

- Amenazas suicidas en forma de declaraciones directas (p. ej., "Quiero morir") e indirectas (p. ej., "Estaría mejor sin mí")
- Notas de suicidio, planes, publicaciones en línea
- Preocupación por la muerte
- Regalar posesiones preciadas
- Cambios en el comportamiento, el sueño, la alimentación, los pensamientos o los sentimientos
- Aumento de la asunción de riesgos
- Consumo excesivo de alcohol o drogas

Si usted o alguien que conoce tiene tendencias suicidas, busque ayuda de inmediato a través del 911, la Línea Nacional de Prevención del Suicidio al 1-800-273-TALK o la Línea de Prueba de Crisis (envíe un mensaje de texto con la palabra "HOME" al 74741)



Everyone's life matter.
Help is available



People do care
Treatment works



Don't Keep Silent
Tell a trusted adult

¿QUÉ HACER?

Reconoce las señales de advertencia en ti mismo, en tus amigos y en las redes sociales

- Busca ayuda. No puedes hacerlo solo.
- Cuéntaselo a un adulto. Habla con tus padres, con el padre de un amigo, con el psicólogo de la escuela o con cualquier adulto de confianza.
- No hagas tratos. Nunca mantengas en secreto los planes o pensamientos suicidas de un amigo.
- Evite las drogas y el alcohol
- Considere la posibilidad de descargar aplicaciones de ayuda como Virtual Hope Box, MY3 o Friends Asks.
- Pregunte si su escuela tiene un equipo de crisis.

RECORDATORIOS PARA AMIGOS

- Conectar. Escucha, acepta, no juzgues.
- Confirmar. Pregúntale a tu amigo si tiene pensamientos de morir o suicidarse.
- Proteger. Tómalo en serio cualquier amenaza. ¡No aceptes guardar un secreto!
- Quedar. No deje sola a una persona si le preocupa que esté en riesgo inminente.
- Actúa. Pide ayuda de inmediato.

NASP
ASOCIACIÓN NACIONAL DE
Psicólogos Escolares

Para obtener orientación adicional, visite www.nasponline.org/safety-and-crisis.