LEARN® PARA LA PREVENCIÓN DEL SUICIDIO SALVA VIDAS

APRENDA estos pasos para ayudar a alguien que esté pensando en suicidarse.

L — Busca señales



Las señales de advertencia pueden incluir pensamientos/sentimientos, comportamientos y experiencias. Pueden ser diferentes para distintas personas, por lo que es mejor seguir los pasos de LEARN cuando vea:

- un cambio en la personalidad habitual de alguien, su visión de la vida; problemas para dormir, alejarse de amigos/actividades.
- Aumento de sentimientos de desesperanza, ira, depresión, vergüenza; o un aumento en comportamientos como el uso de sustancias, la toma de riesgos y lastimarse a uno mismo.
- Aparecen señales de advertencia relacionadas con un evento, pérdida o cambio doloroso.

E — Empatizar y escuchar



- Sólo escuche. Quienes han tenido dificultades dicen que esto fue lo que más les ayudó.
- Ofrezca compasión, no consejos. Evite juzgar y acepte sus sentimientos.
- Valide su sufrimiento: “Veo que estás sufriendo mucho. Gracias por decirmelo."
- Resuma lo que escuchó: “Entonces te sientes... (solo, sin esperanza). Esto suena abrumador”.

A — Preguntar sobre el suicidio



- Preguntar sobre el suicidio NO le dará la idea de suicidarse.
- Pregunte con calma y de forma directa: “¿Estás pensando en suicidarte?” o "¿Estás pensando en el suicidio?"
- Otra forma de preguntar es: “A veces, cuando las personas se sienten... (solas, desesperadas), están pensando en el suicidio. ¿Estás pensando en suicidarte?“

R — Reducir el peligro



- Si dicen que sí, pregúntales “¿Tienes un plan?”; si tienen un plan, pregúnteles: "¿Tienes alguna manera de llevar a cabo tu plan?"
- Retire o guarde bajo llave las armas de fuego y los medicamentos. En crisis, guarde bajo llave cinturones, cuerdas, cuchillos, productos químicos. Reporte sobre publicaciones en redes sociales preocupantes.
- Recuerde: poner tiempo y distancia entre alguien que está pensando en suicidarse y los medios que puede utilizar para poner fin a su vida puede ayudar a prevenir el suicidio.

N — Pasos siguientes



- Juntos, llamen a la Línea Nacional de Ayuda contra el Suicidio y las Crisis (llame, envíe un mensaje de texto, o chatee al 988) u otros recursos a continuación. También puede llamar a un líder religioso, un anciano, un amigo o un familiar.
- Quédese con la persona en crisis si es seguro hacerlo.
- Si alguien está en peligro inminente, puede ser necesario llamar al 911.

Línea de vida para el suicidio y las crisis: 988

- Presione 1: Servicios para veteranos
- Presione 2: servicios en español
- Presione 3: El Proyecto Trevor
- Presione 4: Nativo y Fuerte (WA)

- Línea de texto de crisis: envíe un mensaje de texto
- con la palabra “HEAL” al 741741
- Línea de vida trans: 1-877-565-8860
- El Proyecto Trevor: 1-866-488-7386
- Enlace para adolescentes: 1-866-833-6546

De 6 a 10 p. m., los 7 días de la semana: una línea de ayuda para adolescentes hecha por adolescentes