

# DÍA MUNDIAL DE LA PREVENCIÓN DEL SUICIDIO

## DARSE UN TIEMPO PARA CONECTARNOS

**Cambiar la narrativa sobre el suicidio** comienza con cada uno de nosotros. Acercarse a un familiar, amistad, colega o incluso una persona desconocida puede cambiar el rumbo de la vida de otra persona. Al mostrar que te importa, puedes ayudar a darle esperanza. Todos podemos cumplir un rol, por pequeño que parezca. Tal vez nunca sepamos qué acción marca la diferencia, pero todos tenemos la capacidad de acercarnos y preguntar a alguien cómo está.

No es necesario decirle qué hacer ni tener soluciones. Simplemente darse el tiempo y el espacio para escuchar a una persona acerca de su sufrimiento o de sus pensamientos suicidas puede ayudar. Una conversación sencilla puede salvar vidas y generar un sentido de conexión y esperanza en alguien que puede estar atravesando dificultades.

### Presta atención a quienes no lo están pasando bien

Las señales de alerta de suicidio incluyen: desesperanza, rabia, enojo descontrolado o deseos de venganza; conductas temerarias o participación en actividades riesgosas sin pensar consecuencias; sensación de estar atrapado/a, como si no hubiera salida; aumento en el consumo de alcohol o drogas; aislamiento de amistades, familiares y de la sociedad; ansiedad o agitación; dificultad para dormir o dormir en exceso; y cambios de ánimo drásticos.



### No necesitas tener todas las respuestas.

Muchas personas suelen evitar involucrarse por distintas razones, entre ellas, el miedo a no saber qué decir. Es importante recordar que no existe una fórmula específica. Las personas que atraviesan un momento difícil a menudo no buscan consejos concretos. La empatía, la compasión, la preocupación genuina, la información sobre los recursos disponibles y el deseo de ayudar son claves para prevenir una tragedia.



Quienes han sobrevivido a un intento de suicidio pueden enseñarnos mucho sobre el impacto que tienen las palabras y acciones de los demás. Muchas personas que han atravesado pensamientos suicidas intensos suelen decir que no buscaban consejos específicos, sino que la compasión y la empatía de otros les ayudaron cambiar de rumbo y las guiaron hacia la recuperación.

### No tengas miedo de preguntar a alguien si está pensando en suicidarse

Otro factor que impide a muchas personas intervenir es el temor de empeorar la situación. Esta duda es comprensible, ya que el suicidio es un tema difícil de abordar y existe el mito de que hablar de ello podría llevar a las personas que se encuentran vulnerables a considerar la idea o incluso a desencadenar el acto. La evidencia indica que este no es el caso. Es más probable reducir el malestar en lugar de aumentarlo si brindamos apoyo y una escucha atenta.



El oído atento de alguien con compasión, empatía y sin juicios puede ayudar a recobrar la esperanza. Podemos acercarnos, preguntar cómo se sienten y animarles a contar su historia. Este pequeño gesto puede marcar una gran diferencia.



Inicia una conversación si notas que alguien no está como siempre. Al hacerlo, podemos animar a quienes tienen pensamientos suicidas a buscar ayuda.



Tómate el tiempo para observar qué está ocurriendo contigo, con tu familia, tus amistades y tus colegas. Al acercarnos y estar presentes, podemos reconocer a las personas a nuestro alrededor que necesitan ayuda.



Tómate el tiempo para informarte sobre qué apoyos están disponibles tanto para ti como para los demás. Al acercarnos y estar presentes, podemos apoyar a quienes lo necesitan y acompañarles en su dolor. Cada acción puede conectar a una persona con la vida y con la ayuda que necesita.

**Cambiar la narrativa sobre el suicidio** significa que cada uno de nosotros inicie una conversación y muestre empatía, compasión y apoyo a quienes más lo necesitan.



# DÍA MUNDIAL DE LA PREVENCIÓN DEL SUICIDIO

## DARSE UN TIEMPO PARA CONECTARNOS



### Recursos disponibles

Existen muchos recursos disponibles para ayudar a las personas a acercarse a quienes están en riesgo de suicidio. Algunos ejemplos son:

#### #YouCanTalk

#YouCanTalk es una campaña nacional de prevención del suicidio, liderada por varias organizaciones australianas de salud mental y prevención del suicidio, que busca empoderar y aumentar la confianza al momento de hablar sobre el suicidio.

#YouCanTalk con:

- Personas con experiencia vivida
- Miembros o grupos de tu comunidad
- Colegas de trabajo
- Organizaciones de prevención del suicidio

[www.lifeinmindaustralia.com.au/youcantalk](http://www.lifeinmindaustralia.com.au/youcantalk)

#### Befrienders Worldwide

Befrienders Worldwide es una red internacional con más de 90 centros de ayuda en todo el mundo. Además de brindar apoyo a personas en crisis, Befrienders ofrece recursos sobre cómo ayudar a otros.

<https://befrienders.org/articulos/helping-a-friend/>

#### Formación en concientización sobre el Suicidio

Zero Suicide Alliance, con sede en el Reino Unido, proporciona cursos gratuitos de formación en línea para enseñarte las habilidades y la confianza necesarias para tener una conversación que puede salvar la vida de alguien que te preocupa.

<https://www.zerosuicidealliance.com/training>

#### Take 5 to Save Lives

Esta campaña, liderada por el Consejo Nacional para la Prevención del Suicidio en Estados Unidos, anima a todas las personas a completar una serie de pasos bajo 5 temas importantes:

- 1.Aprende las señales de alerta
- 2.Conoce cómo encontrar ayuda
- 3.Haz tu parte
- 4.Habla sobre el suicidio de manera segura
- 5.Difunde el mensaje

[www.take5tosavelives.org](http://www.take5tosavelives.org)

#### TELL Japan

TELL, una organización sin fines de lucro en Japón, ofrece en su sitio web excelentes recursos sobre prevención del suicidio, cómo responder a alguien con pensamientos suicidas y cómo crear un plan de seguridad.

<https://telljp.com/suicide-prevention/>

#### Ayuda y Materiales sobre el Suicidio

El Grupo Sudafricano sobre Depresión y Ansiedad (SADAG) ha desarrollado materiales sobre prevención del suicidio, factores de riesgo, señales de alerta, planes de seguridad y cómo ayudar a amistades y familiares.

<https://www.sadag.org/index.php?>

[option=com\\_content&view=article&id=1880&Itemid=152](https://www.sadag.org/index.php?option=com_content&view=article&id=1880&Itemid=152)

### Recursos en español

#### Recursos para la comunidad

El Ministerio de Salud de Chile ha elaborado una serie de materiales educativos para prevenir el suicidio en la comunidad, incluyendo guías para medios de comunicación y para apoyar a personas con experiencia vivida. <https://djereca.minsal.cl/prevencion-del-suicidio/>

#### Organización Panamericana de la Salud

OPS/OMS ofrece recursos, datos y guías técnicas para fortalecer las acciones de prevención del suicidio en Las Américas. El sitio incluye información sobre factores de riesgo y protección, estrategias basadas en evidencia, videos y materiales de apoyo, y recomendaciones para gobiernos, comunidades y profesionales de la salud. <https://www.paho.org/es/temas/prevencion-suicidio>

#### Razones para Vivir

Razones para Vivir es una estrategia digital, desarrollada por OPS Colombia, que comparte testimonios audiovisuales esperanzadores y ofrece recursos en salud mental incluyendo bibliografía, videos, normativas e infografías para fortalecer la resiliencia y apoyar la prevención del suicidio en comunidades.

<https://djereca.minsal.cl/prevencion-del-suicidio/>

#### Otros recursos relevantes

International Association for Suicide Prevention [www.iasp.info](http://www.iasp.info)

World Health Organization [www.who.int/mental\\_health/suicide-prevention/en/](http://www.who.int/mental_health/suicide-prevention/en/)

Más  
información



International Association  
for Suicide Prevention

