

# PREVINIENDO EL SUICIDIO



El estar buscando ayuda es un signo de fortaleza.  
Si usted está preocupado, siga sus instintos  
y pida ayuda!



## Cinco pasos de acciones a seguir para yudar y prevenir

- 1. PREGUNTE:** “Ha estado pensando en matarse?” Estudios muestran que el preguntar no aumenta los suicidios o los pensamientos suicidas.
- 2. MANTÉNGANLOS EN UN LUGAR SEGURO:** Restrinja el acceso a los artículos que sean altamente letales. Ponga seguro a las pistolas, píldoras (drogas) y armas de fuego.
- 3. CONÉCTELOS:** Ayude a la persona a ponerse en contacto con una persona de su confianza, tal como un miembro de la familia. un amigo, un consejero espiritual, o un profesional en salud mental.
- 4. PERMANEZCA CONECTADO:** Mantenga una comunicación abierta con el equipo escolar de su hijo. Ellos pueden apoyar a su hijo en sus necesidades en la Escuela.
- 5. ESTÉ ALLÍ:** Pregunte y escuche cuidadosamente. Reconozca y hable acerca del suicidio y los pensamientos que ayuden a reducir el suicidio. No deje al individuo solo si usted está preocupado de su seguridad. **Monitoree la cuenta de la red social de su hijo.**

## Señales de advertencia de un suicidio para observar:

- ▶ Notable descenso en el rendimiento escolar.
- ▶ Buscando maneras o medios para poder suicidarse.
- ▶ Expresando desesperanza sobre el futuro.
- ▶ Hablando de sentirse atrapado o de experimentar un dolor inaguantable.
- ▶ Hablando o escribiendo sobre la muerte, de morirse o sobre el suicidio.
- ▶ Mostrando señales de un comportamiento preocupante o marcados cambios en la conducta, incluyendo:
  - Ausencia de, o cambios en las, conexiones/ situaciones sociales.
  - Aumento o disminución de las horas de sueño.
  - Cambios extremos de humor.
  - Dificultades para concentrarse en la escuela y en el hogar.
  - Aumento en el consumo de alcohol y drogas.
  - Hablando de ser una carga.

## Recursos de la Comunidad de Salud Mental:

**Línea de Crisis del Condado de Salt Lake  
y Equipo móvil de alcance de las crisis:**  
801-587-3000

**Línea Nacional directa de Prevención contra el suicidio:**  
1-800-273-TALK (8255)

**Contacte su proveedor personal de Cuidado de Salud**

**Línea de recurso de la  
Comunidad de Utah:**  
211

**Conducta de salud  
"Valley":**

East: 801-284-4990

West: 801-963-4200

General: 801-270-6550

**Servicios de la Juventud:**  
385-468-4500

**Centro de Consejería  
Familiar:**  
801-261-3500

**Equipo de Intervención  
en crisis, Granite:**  
385-646-4645

**Recursos de Web:**

UtahSuicidePrevention.org

YouTube - Mayo Clinic Suicide Prevention

**Contacto en la Escuela:**