

Ten una conversación honesta. Si estás preocupado por alguien, asume que eres el único que le tenderá la mano.

- Habla con esa persona en privado y dile que te importa
- Escucha su historia
- Evita discutir acerca del valor de la vida, minimizar sus problemas o dar consejos
- Está bien preguntar acerca del suicidio

afsp.org



**American
Foundation
for Suicide
Prevention**

Guía para salvar vidas



**American
Foundation
for Suicide
Prevention**

¿Qué factores conducen al suicidio?

No hay una sola causa. El suicidio suele ocurrir con mayor frecuencia cuando factores de estrés y problemas de salud convergen y crean una experiencia de desesperación. La depresión es el trastorno más común asociado con el suicidio y, a menudo, permanece sin diagnosticar y sin tratar. La mayoría de las personas que manejan activamente su trastorno de salud mental siguen adelante con su vida.

Recursos



Visita a

Tu médico de cabecera
Profesional de salud mental
Departamento de Emergencias
Centro de atención de urgencia



988 Línea de Prevención del Suicidio y Crisis

Llama o envía un mensaje de texto al 988. Presiona 2 para español.



Envía AYUDA por mensaje de texto al 741741

Comunícate gratis las 24 horas del día, los 7 días de la semana por mensaje de texto con un consejero de crisis a través de Crisis Text Line.



En caso de emergencia, llama al 911