



# Hay esperanza. Hay ayuda. El suicidio puede evitarse.

Si tú o algún conocido están pensando en cometer suicidio, busca ayuda inmediatamente. Llama al 911 o a la Línea Nacional de Prevención del Suicidio al **1-800-273-TALK** o envía "HOGAR" a la línea de mensajes de texto para casos de crisis 741741.

## Cosas que debes saber y decir



La vida de todos es importante.  
Hay ayuda disponible.



A las personas les importa.  
El tratamiento funciona.



No lo ocultes.  
**Cuéntale a un adulto  
en quien confíes.**

## Qué hacer



- Identifica adultos en quienes puedas confiar en la escuela y en tu hogar.
- Evita las drogas y el alcohol.
- Considera descargar aplicaciones de ayuda, como Virtual Hope Box, MY3 o A Friend Asks.
- Reconoce las señales de advertencia en ti, tus amigos y las redes sociales.
- **¡Busca ayuda! No puedes hacerlo solo.**
  - Habla con un psicólogo escolar, un consejero, maestro, tus padres u otro adulto.
  - Llama al 911 o al 1-800-273-TALK, o envía "HOGAR" por mensaje de texto al 741741.

## Para que los amigos tengan presente



- **Conéctate.** Escucha, acepta, no juzgues.
- **Confirma.** Pregunta si han pensado en morir o suicidarse.
- **Protege.** Toma en serio las amenazas que hagan. **¡No accedas a mantener el secreto!** Cuéntale a alguien.
- **No te alejes.** No dejes sola a la persona que te preocupa que podría estar en riesgo inminente. Podrías ser su salvación.
- **Actúa.** ¡Pide ayuda de inmediato!

## Factores de riesgo



- Sentirse deprimido, desesperado
- Lastimarse intencionalmente ("cortarse")
- Pensamientos y comportamientos previos al suicidio
- Tener familiares o amigos que intentaron suicidarse o se suicidaron
- La pérdida de una relación importante (p. ej., terminar una pareja)
- Estar aislado o solo
- Haber sido víctima de un trauma o abuso
- Consumir drogas y alcohol

## Señales de advertencia



- Amenazas suicidas tanto directas (p. ej., "Quiero morirme"), como indirectas (p. ej., "Quisiera irme a dormir y no despertar")
- Notas, planes, publicaciones en redes sociales de naturaleza suicida
- Hacer planes finales, regalar las cosas favoritas
- Preocupación sobre la muerte o la venganza
- Cambios en el comportamiento, la forma de dormir y comer, la apariencia, los pensamientos y/o sentimientos
- Cambios extremos de humor, ira, arrepentimiento
- Repentina felicidad inexplicable