



# PREVENCIÓN DEL SUICIDIO



NEWSLETTER

INSPIRA MENTAL HEALTH MANAGEMENT, INC.

Durante los días del 6 al 12 de agosto, estaremos celebrando en Puerto Rico, la *Semana Nacional de la Prevención del Suicidio*. La comisión para la Prevención del Suicidio, organismo facultado por la Ley 227 del 12 de agosto de 1999 para establecer e implantar la política pública dirigida a atender el problema de comportamiento suicida en Puerto Rico, estará celebrando varias actividades en diferentes Agencias de Gobierno.

## ¿Qué podemos hacer nosotros para colaborar en esta ardua tarea?

Pregúntate que puedes hacer por aquellos que amas y deseas proteger, cómo puedes ayudar a salvar vidas.



Es sencillo y no te cuesta nada... ofrece apoyo, da amor y comprensión. Haz sentir a esa persona que su vida tiene un valor incalculable. Dile que no está solo/a y que hay personas a su alrededor que le aman y necesitan. Luego lleva a esa persona a recibir ayuda profesional. Recuerda que el suicidio es un problema de todos, no discrimina por raza, edad, religión, condición social o género

sexual. Es un problema que nos puede tocar a todos y la mayoría de los suicidios pueden evitarse.

Unámonos todos en una cadena de solidaridad, de amor y de esperanza... Pongamos nuestro granito de arena para salvar vidas.

*Cortesía de: Carmen Acosta Sánchez, Psicóloga  
Comisión para la Prevención del Suicidio  
Policía de Puerto Rico*

### **\*Estas son algunas formas de ayudar a una persona que amenaza con suicidarse:**

- Sea directo. Hable clara y abiertamente sobre el suicidio.
- Esté dispuesto a escuchar. Deje que la persona hable de sus sentimientos. Acepte sus sentimientos.
- No juzgue. No cuestione si el suicidio es o no es correcto. No dé sermones sobre el valor de la vida.
- Acérquese y muestre que está disponible. Demuestre interés y preste apoyo.
- No desafíe a la persona a que lo haga.
- No se muestre espantado. Eso no haría sino poner distancia entre los dos.
- No jure guardar el secreto. Busque ayuda.
- Explique que hay alternativas disponibles pero no dé consejos fáciles.
- Tome medidas prácticas. Retire todo lo que pueda servir de medio, como las armas o las píldoras acumuladas.
- Procure obtener ayuda de personas o agencias especializadas en hacer frente a situaciones de crisis o en prevenir el suicidio.

Visítanos <http://www.inspirapr.com>  
"Sirviendo a todo PR"

### **\*Conozca las señales**

No hay un suicida típico. Afortunadamente, hay algunas señales que pueden ayudar a salvar la vida en muchos casos.

#### **\*La persona que piensa en suicidarse:**

- Habla de suicidarse
- Tiene dificultades para comer o dormir
- Muestra un cambio radical en su comportamiento
- Se aleja de sus amigos y/o sus actividades sociales
- Pierde el interés en sus aficiones, sus estudios o su trabajo
- Se prepara para morir: escribe su testamento y pone en orden sus asuntos
- Regala sus posesiones más apreciadas
- Ha intentado suicidarse previamente
- Corre riesgos innecesarios
- Ha sufrido recientemente una pérdida importante
- Piensa constantemente en la muerte
- Pierde el interés en su apariencia personal
- Aumenta su consumo de bebidas alcohólicas o de drogas

#### **\*Sea consciente de los sentimientos**

Las personas en situaciones de crisis contemplan a veces el suicidio porque piensan que nos les queda otro recurso. Estos son algunos de los sentimientos que suelen manifestar esas personas:

- Incapacidad de superar el dolor
- Incapacidad de pensar claramente
- Incapacidad de tomar decisiones
- Incapacidad de ver alternativas
- Incapacidad de dormir, comer o trabajar
- Incapacidad de salir de la depresión
- Incapacidad de escapar a la tristeza
- Incapacidad de imaginar un futuro sin sufrimiento
- Incapacidad de ver su propio valor
- Incapacidad de lograr que alguien les preste atención
- Incapacidad de controlar la situación

*\*Esta información es proporcionada por la American Association of Suicidology (AAS)*

**Si tiene estos sentimientos, busque ayuda. Si alguien que usted conoce expresa estos sentimientos, ofrézcale su ayuda.**

**Llámanos, queremos servirte...**

**1-800-284-9515**

