



Mes de Concienciación
Para La Prevención
DEL SUICIDIO

988

**LÍNEA DE
PREVENCIÓN DEL
SUICIDIO Y CRISIS**



Iluminando el camino: Tu voz importa

El suicidio es una crisis que suele empezar en silencio, pero una simple conversación puede salvar una vida. Cuando alguien que quieres menciona la muerte, la falta de esperanza o un posible plan, lo más importante es hacer preguntas directas y con compasión, como: '¿Has pensado en el suicidio?' o '¿Tienes los medios para hacerlo?'. Hacer estas preguntas no incita a la persona a lastimarse; al contrario, crea un espacio de sinceridad y te da la información necesaria para evaluar el riesgo. Al iniciar el diálogo con empatía y claridad, traes la primera luz a un momento oscuro y abres la puerta a una ayuda efectiva.

Nota los destellos de alerta

Los pensamientos suicidas a menudo se manifiestan como destellos en las palabras, los comportamientos y los cambios en la rutina. Esté atento a frases como 'desearía estar muerto', el aislamiento repentino, cambios bruscos de humor, el hecho de regalar pertenencias o un uso intensificado del alcohol o las drogas. Otras señales de alerta incluyen la acumulación de pastillas o armas, cambios drásticos en el sueño o la alimentación y acciones autodestructivas. Cuando aparezca cualquiera de estas señales, tómelas como una indicación para encender la luz; no las minimice ni las ignore, ya que muchas personas que llegan a actuar han hablado de su intención previamente.

Guiando el camino hacia la seguridad

Si sospecha que existe un riesgo inmediato, nunca deje sola a la persona. Llame al 911 (o a su número de emergencia local), llévela al departamento de emergencias más cercano y avise a un familiar o amigo de confianza. Para situaciones que no sean urgentes, anime a la persona a comunicarse con la Línea de Prevención del Suicidio y Crisis 988 (o envíe un mensaje de texto al 988) y, en el caso de los veteranos, presione "1" después de marcar. Ofrezcase a ayudarle a encontrar atención profesional, retire los objetos peligrosos de su entorno y manténgase conectado: escuche con apertura, respete sus sentimientos y evite minimizar su dolor. Al tomar medidas decisivas y afectuosas, usted transforma un momento de oscuridad en un rayo de esperanza duradero, demostrando que un mañana más brillante siempre está al alcance.

TELUS Health puede derivarle a profesionales de salud mental cualificados que pueden ayudarle. Para hablar con su Coordinador de Cuidados sobre sus beneficios y opciones, llame al TELUS Health al 800-245-1150.