

Factores de protección ante la idea suicida

- Buena relación con los miembros de la familia
- Apoyo de la familia
- Buenas habilidades sociales
- Confianza en sí mismo, en su propia situación y logros.
- Búsqueda de ayuda cuando surgen dificultades, por ejemplo, en el trabajo, escuela.
- Búsqueda de consejo cuando hay que elegir opciones importantes.
- Receptividad hacia las experiencias y soluciones de otras personas.



Cuando tenemos dificultades en la escuela, con nuestros amigos, en casa o en el trabajo, podemos deprimirnos y pensar en el suicidio como una alternativa

Como puede Usted ayudar a salvar vidas

Es importante el apoyo de pares que tienen su misma edad, que se parecen a él o ella. Los pares comparten los mismos intereses, las mismas costumbres, hablan como uno, piensan como uno. Ese apoyo de los que son iguales a mí, puede ser la última oportunidad que tenga para evitar que se quite la vida. Los amigos, mis panas, los compañeros de trabajo, los vecinos, los parientes, familiares o amigos pueden ayudar a identificar a la persona en riesgo de quitarse la vida...pueden intervenir y salvar una vida. ¿Cómo?

- Tome en serio a una persona que amenaza o que intenta quitarse la vida.
- Préstele atención.
- Escuche a esa persona, no juzgue.
- Ayúdele a desahogarse, a sacar de adentro esa angustia.
- Ayúdele a pensar, a entender lo que pasa.
- Ayúdele a encontrar soluciones: todos los problemas tienen solución, lo que sucede es que en momentos de confusión, de agobio, se piensa que el problema (sea el que sea), no tiene remedio, está desesperado y puede haber perdido toda esperanza de resolver ese problema.
- Ponga a esa persona en manos de un profesional de ayuda (ya sea un trabajador social, una enfermera, un médico, un psicólogo clínico, un psiquiatra).
- No regañe
- No hable de religión, ni de política
- AYUDE

Es trágico ver a un niño que quiere matarse, a un adolescente que quiere morir, a un adulto que se quita la vida.

Por Carmen E. Parrilla

**La mayoría de estas tragedias pueden evitarse.
Consulte en su Centro de
Salud más cercano**

Ministerio de Salud

13 Avenida Norte y 3a Calle Poniente No. 256

Teléfonos: 2591-7000, 2271-2457

Ministerio de Salud Unidad de Salud Mental

Prevención del Suicidio



NO TE QUITES

PIENSA EN LOS QUE TE QUIEREN

**“No hay Salud sin Salud
Mental**



Señales de peligro en Niños y Adolescentes

- Comportamiento agresivo en la escuela
- Comportamiento pasivo
- Cambio en los hábitos de comer
- Cambio en los hábitos de dormir
- Miedo a la separación
- Cambios en la personalidad
- Cambios súbitos en el estado de ánimo
- Poco interés en el trabajo escolar
- Notas deficientes
- Incapacidad para concentrarse
- Perdida o ausencia de amigos
- Perdida de una persona importante
- Perdida de algo importante
- Obsesión con la muerte
- Repartir objetos muy queridos
- Hacer algo así como un testamento
- Baja autoestima
- Eventos humillantes
- Desesperación
- Desesperanza



Señales de peligro en Adultos

- Comportamiento agresivo
- Comportamiento pasivo
- Uso de alcohol y drogas
- Cambio en los hábitos de comer
- Cambio en los hábitos de dormir
- Miedo a la separación
- Cambios en la personalidad
- Cambios súbitos en el estado de ánimo
- Poco interés en el trabajo
- Incapacidad para concentrarse
- Perdida o ausencia de amigos
- Perdida de una persona significativa
- Perdida de algo importante
- Obsesión con la muerte
- Repartir objetos muy queridos
- Hacer algo así como un testamento
- Autoestima baja
- Eventos humillantes
- Desesperación
- Desesperanza



Entender y Prevenir el Comportamiento suicida....Tarea de todos(as)

La persona que exhibe comportamiento suicida..

Se siente

- Solo
- Nadie se interesa por ella o él
- Nadie lo quiere
- No lo escuchan
- Nadie lo entiende
- Nadie lo toma en serio
- Deprimido
- Nada le sale bien
- No hay solución a su problema
- Impotente para cambiar su situación
- No vale la pena seguir viviendo
- Los demás estarían mejor sin ella o él
- Desesperado
- Desesperanzado

Y yo pensaba que.....

- No tenía importancia
- Estaba bromeando
- Nunca lo haría
- Eso se le olvida en unos días
- Lo hacía para llamar la atención
- Me estaba "manipulando"
- Estaba loco
- Retarlo era la solución
- No era mi responsabilidad
- No era la persona adecuada para ayudar

Pero ahora comprendo lo importante que es....

- Creerle
- Tomarlo en serio
- Entender sus sentimientos
- Hacerle saber que desea ayudarlo
- Facilitar que verbalice y exprese sus sentimientos
- Ayudarle a encontrar respuestas y alternativas para la vida.