

¿Está preparado para hablar sobre suicidio?



¿Cómo respondería si un amigo, un familiar o un compañero de trabajo amenazara con quitarse la vida o mostrara señales de un pensamiento suicida? ¿Cuáles de estas reacciones parecen más útiles?

- Decirle que salga de eso y se recuperen pronto.
- Decir que sus seres queridos nunca se recuperarán si se quita la vida.
- Muestre cuidado y escuche sin juicio
- Quédate con ellos hasta que los consigas ayuda

Usted puede marcar una diferencia

Volviendo a la pregunta del comienzo, consideremos las posibles respuestas y cuán útiles podrían ser para una persona suicida:

- Las respuestas "a" y "b" probablemente no ayuden. Si alguien está contemplando cometer un suicidio, la respuesta "a" minimiza sus sentimientos. Y la respuesta "b" simplemente trata recurrir a la culpa para convencerlos de no hacerlo.
- Las respuestas "c" y "d" son más efectivas. Si una persona manifiesta o muestra intención suicida, padece un verdadero sufrimiento emocional. Las respuestas útiles expresan preocupación y un deseo sincero de ayudar.

Venza su propio miedo

Tal vez siente miedo de hablar de suicidio. Le puede preocupar que puede decir o hacer algo indebido. Es una gran responsabilidad. Pero recuerde estos conceptos básicos:

- No le puede dar a alguien la idea de quitarse la vida si todavía no está pensando en eso.** Si a usted le preocupa que alguien sea una persona suicida, está bien preguntar "¿Estás pensando en suicidarte?". Muestra que usted está tratando de entender a la persona.
- Si la persona es suicida, no es su trabajo resolver el problema.** Puede llamar o quedarse con ellos mientras llaman, la línea directa nacional de suicidios al **1-800-273-8255**. Usted puede llevarlo(a) a una sala de emergencias o llamar a la policía. Si una persona es activamente suicida, permanezca con ella hasta que llegue la ayuda.
- No tema decir la palabra "suicidio".** Si viera a alguien retorcerse de dolor, ¿no le preguntaría si se lastimó? Preguntar sobre suicidio es realmente lo mismo. El suicidio asusta más cuando lo estigmatizamos. Es solo una palabra. Recuerde estos consejos. Puede ayudar a salvar una vida.

El programa EAP está administrado por Resources For Living, LLC.

Todas las llamadas del programa EAP son confidenciales, excepto que la ley exija lo contrario. Este material es solo a fines informativos. Se considera que la información es precisa a la fecha de producción. Sin embargo, está sujeta a cambios.