

Tenga una conversación honesta. Si está preocupado por alguien, asuma que usted es el único que le tenderá la mano.

- Hable con esa persona en privado y dígame que a usted le importa
- Escuche su historia
- Evite discutir acerca del valor de la vida, minimizar sus problemas o dar consejos
- Esta bien preguntar acerca del suicidio

afsp.org



**American
Foundation
for Suicide
Prevention**



**American
Foundation
for Suicide
Prevention**

Guía para salvar vidas

¿Qué factores conducen al suicidio?

No hay una sola causa. El suicidio suele ocurrir con mayor frecuencia cuando factores de estrés y problemas de salud convergen y crean una experiencia de desesperación. La depresión es el trastorno más común asociado con el suicidio y, a menudo, permanece sin diagnosticar y sin tratar. La mayoría de las personas que controlan activamente su trastorno de salud mental siguen adelante con su vida.

Recursos



Visite a

Su médico de cabecera
Profesional de salud mental
Departamento de Emergencias
Centro de atención de urgencia



National Suicide Prevention Lifeline

1-888-628-9454



Envíe TALK por mensaje de texto al 741741

Comuníquese gratis las 24 horas del día, los 7 días de la semana por mensaje de texto con un consejero de crisis por la Crisis Text Line (Solo Disponible in Ingles)



En caso de emergencia, llame al 911