

# LEARN® SALVA VIDAS

Muchos suicidios pueden evitarse  
Usted puede hacer algo.



**W** FOREFRONT  
SUICIDE PREVENTION

[intheforefront.org](http://intheforefront.org)  
[@intheforefront](https://twitter.com/intheforefront)

**L****PRESTE ATENCIÓN A LOS SIGNOS**

- Desesperación, depresión, ansiedad
- Sentir que es una carga para otros
- Aislamiento social
- Problemas de sueño
- Abuso de las drogas o el alcohol
- Pérdida, rechazo o humillación
- Regalar sus pertenencias
- Hablar sobre la muerte

**E****MUESTRE EMPATÍA Y ESCUCHE**

- Mantenga la calma y muestre simpatía
- No juzgue ni dé consejos
- En caso de duda, simplemente escuche
- "Esto debe ser muy difícil para ti"

**A****PREGUNTE DIRECTAMENTE SOBRE EL SUICIDIO**

- Preguntar no le dará la idea; en cambio demuestra que le preocupa
- Preguntar le da la oportunidad de compartir su dolor
- "A veces cuando la gente está desesperada piensa en el suicidio. ¿Estás pensando en el suicidio?"

**R****ELIMINE LOS PELIGROS**

- Cierre con llave y limite el acceso a medicamentos y armas de fuego.

**EL SIGUIENTE NIVEL DE CUIDADO:**

- Llame al **888-628-9454**, la línea de prevención del suicidio 24/7
- Para apoyo a veteranos, marque 1
- ¿Peligro inmediato? Llame al 911. Permanezca con la persona.

**N**