



## Suicidio

### Los Hechos

El suicidio es la acción de terminar intencionalmente la vida de uno mismo. Es un asunto duro de afrontar y discutir. Con tasas de suicidio entre los jóvenes que se elevan año tras año, es un asunto que no podemos ignorar.

### Estadísticas:

- El suicidio es la tercera causa que conduce a la muerte entre los jóvenes en edades entre 15 y 24 años; los accidentes y los homicidios la superan.
- Más de 5,000 jóvenes americanos se suicidan cada año.
- Otros 500,000 intentan suicidarse.
- Ocurren muchos más suicidios, aunque son reportados como “muertes accidentales”.
- La depresión es un primer disparador del suicidio. La depresión es la ira vuelta contra uno mismo. Se estima que 80% de los suicidas han estado deprimidos.
- Aproximadamente 1 en 5 jóvenes sufren de depresión.

## Signos de Suicidio

- Depresión o felicidad súbita después de una larga depresión.
- Trauma reciente causado por muerte, ruptura, divorcio o pérdida de un empleo.
- “Adioses” inapropiados.
- Cambios en apariencia personal.
- Interés en ocultismo, brujería y satanismo.
- Profunda tristeza y altibajos de humor.
- Abuso del alcohol o de la droga.
- Separación de amistades estrechas.
- Bajas calificaciones en el colegio.
- Cambio en patrones de comida y dormida.
- Desprendimiento de pertenencias y posesiones personales.
- Colección de objetos tales como píldoras, cuchillas de afeitar, navajas, cuerdas y armas de fuego.
- Auto-crítica
- Previo intento de suicidio.



## Suicidio

### Los Hechos

El suicidio es la acción de terminar intencionalmente la vida de uno mismo. Es un asunto duro de afrontar y discutir. Con tasas de suicidio entre los jóvenes que se elevan año tras año, es un asunto que no podemos ignorar.

### Estadísticas:

- El suicidio es la tercera causa que conduce a la muerte entre los jóvenes en edades entre 15 y 24 años; los accidentes y los homicidios la superan.
- Más de 5,000 jóvenes americanos se suicidan cada año.
- Otros 500,000 intentan suicidarse.
- Ocurren muchos más suicidios, aunque son reportados como “muertes accidentales”.
- La depresión es un primer disparador del suicidio. La depresión es la ira vuelta contra uno mismo. Se estima que 80% de los suicidas han estado deprimidos.
- Aproximadamente 1 en 5 jóvenes sufren de depresión.

## Signos de Suicidio

- Depresión o felicidad súbita después de una larga depresión.
- Trauma reciente causado por muerte, ruptura, divorcio o pérdida de un empleo.
- “Adioses” inapropiados.
- Cambios en apariencia personal.
- Interés en ocultismo, brujería y satanismo.
- Profunda tristeza y altibajos de humor.
- Abuso del alcohol o de la droga.
- Separación de amistades estrechas.
- Bajas calificaciones en el colegio.
- Cambio en patrones de comida y dormida.
- Desprendimiento de pertenencias y posesiones personales.
- Colección de objetos tales como píldoras, cuchillas de afeitar, navajas, cuerdas y armas de fuego.
- Auto-crítica
- Previo intento de suicidio.

## Como Puede Usted Ayudar a Salvar Una Vida

### Tome seriamente las amenazas de suicidio

Hable abierta y honestamente a la persona y déjele saber que usted está allí para ayudarle.

Diga cosas como: “Hablemos.”

“Estoy aquí para usted.”

“Estoy aquí para ayudar, no para juzgar.”

### Involúcrese

Trate y entienda cuáles son las prioridades y temores de la persona, así como qué es importante para ella.

### Hágale preguntas a la persona

Ello ayudará a que usted entienda mejor los sentimientos de él o de ella y a averiguar qué tan profundos son con respecto a terminar su vida.

Por ejemplo: “Está usted teniendo pensamientos suicidas?”

“Tiene usted un plan?”

“Está usted dispuesto a hablar con alguien que pueda ayudarle?”

\*Un plan detallado indica un mayor riesgo

### Déle su atención individual

Escuche con sus ojos y su corazón, adicionalmente a sus oídos. No sea enjuiciador ni culpe a la persona por sus problemas. En vez de discutir, criticar y/o sermonear, trate de ser un buen oyente y un amigo. Es importante buscar pistas no verbales que muestren cómo la persona puede estar sintiendo. Entienda que el/ella ya se está sintiendo culpable y deprimido.

### No se sienta culpable con respecto a ser desleal a la persona.

Contacte un familiar confiable y consiga ayuda profesional.

Si usted sospecha que su niño, amigo o familiar tiene un problema, usted debe buscar ayuda profesional tan pronto como sea posible. Los profesionales pueden ayudar a categorizar la conducta de la persona como seria o solo como una etapa. Las siguientes son estupendas fuentes de ayuda:

- Consejeros de la escuela o colegio.
- Centro local de salud mental u otros programas de prevención del suicidio.
- Clínica de salud o sociedad médica local.
- Clero

Producido por:  
CFERT (800) 457-2736  
Colorado Family Education, Resources & Training  
Colorado State University  
Financiado por Division of Behavioral Health y CSAP  
La información para esta Ayuda PIP ha sido recolectada de una variedad de recursos de investigación.

## Como Puede Usted Ayudar a Salvar Una Vida

### Tome seriamente las amenazas de suicidio

Hable abierta y honestamente a la persona y déjele saber que usted está allí para ayudarle.

Diga cosas como: “Hablemos.”

“Estoy aquí para usted.”

“Estoy aquí para ayudar, no para juzgar.”

### Involúcrese

Trate y entienda cuáles son las prioridades y temores de la persona, así como qué es importante para ella.

### Hágale preguntas a la persona

Ello ayudará a que usted entienda mejor los sentimientos de él o de ella y a averiguar qué tan profundos son con respecto a terminar su vida.

Por ejemplo: “Está usted teniendo pensamientos suicidas?”

“Tiene usted un plan?”

“Está usted dispuesto a hablar con alguien que pueda ayudarle?”

\*Un plan detallado indica un mayor riesgo

### Déle su atención individual

Escuche con sus ojos y su corazón, adicionalmente a sus oídos. No sea enjuiciador ni culpe a la persona por sus problemas. En vez de discutir, criticar y/o sermonear, trate de ser un buen oyente y un amigo. Es importante buscar pistas no verbales que muestren cómo la persona puede estar sintiendo. Entienda que el/ella ya se está sintiendo culpable y deprimido.

### No se sienta culpable con respecto a ser desleal a la persona.

Contacte un familiar confiable y consiga ayuda profesional.

Si usted sospecha que su niño, amigo o familiar tiene un problema, usted debe buscar ayuda profesional tan pronto como sea posible. Los profesionales pueden ayudar a categorizar la conducta de la persona como seria o solo como una etapa. Las siguientes son estupendas fuentes de ayuda:

- Consejeros de la escuela o colegio.
- Centro local de salud mental u otros programas de prevención del suicidio.
- Clínica de salud o sociedad médica local.
- Clero

Producido por:  
CFERT (800) 457-2736  
Colorado Family Education, Resources & Training  
Colorado State University  
Financiado por Division of Behavioral Health y CSAP  
La información para esta Ayuda PIP ha sido recolectada de una variedad de recursos de investigación.