

Señales de alerta

De una persona con riesgo suicida

IMPORTANTE:

La prevención del **suicidio** es una **responsabilidad compartida** que requiere la atención y el **compromiso** de todos.

Al identificar estos signos tempranos del riesgo suicida, podemos intervenir de manera efectiva y **ofrecer el apoyo necesario**.



Señales comunes

- **Verbalización de intenciones suicidas:**

Expresiones como “estoy cansado de vivir”, “no puedo más”, “todos estarían mejor sin mí”, “quiero morir”.

- **Interés por la muerte**

Hablar con frecuencia sobre el suicidio.

Búsqueda de información sobre métodos de suicidio.

- **Comportamientos autodestructivos:**

Abuso de sustancias (alcohol, drogas).

Conductas de autolesión (cortes, quemaduras, golpes en el cuerpo).

- **Aislamiento social:**

Falta de apoyo social, alejarse de amigos, familiares y actividades que antes disfrutaba.

- **Conductas de cierre:**

Despedirse de amigos y familiares.

Regalar pertenencias valiosas.

Hacer testamentos o arreglar asuntos pendientes.

- **Existencia de un historial de intentos de suicidio.**

- **Cambios repentinos en el estado de ánimo.**

Sugerencias

- Escucha y toma en serio: No minimices los sentimientos de la persona.
- Muestra empatía y comprensión
- Busca ayuda profesional: Contacta a un psicólogo, psiquiatra o línea de ayuda para crisis.
- No dejes a la persona sola: Asegúrate que no esté sola en momentos críticos

