

Ayudando a Alguien que la está Pasando Mal

¿Tienes una amistad o un miembro de tu familia que está pasando por momentos difíciles? Es importante estar alerta a las señales de que alguien puede estar teniendo pensamientos suicidas o necesitar apoyo adicional. Las señales de alerta incluyen:

- ▶ Hablar de querer morir o de hacer un plan
- ▶ Sentirse sin esperanza, atrapado o atrapada, o sentir que es un problema para los demás
- ▶ Experimentar dolor físico o emocional crónico
- ▶ Aumento en el consumo de drogas o alcohol
- ▶ Cambios en el estado de ánimo
- ▶ Hábitos inusuales de sueño o comer en forma errática

Además, algunas personas pueden tener condiciones que las ponen en un riesgo más grande de suicidio o de hacerse daño, como:

- ▶ Depresión o ansiedad
- ▶ Una condición de salud mental y/o una condición física crónica
- ▶ Abuso de sustancias
- ▶ Vivir un evento traumático, como un accidente, un desastre natural o un incidente violento
- ▶ Un historial de intentos de suicidio o de hacerse daño
- ▶ Una historia familiar difícil
- ▶ La muerte de una amistad o de un ser querido, especialmente una muerte por suicidio
- ▶ Acceso a armas

Si estás preocupada o preocupado por una amistad o por un ser querido, es importante tener comunicación con la persona. Estos pasos simples te van a ayudar a expresar tu preocupación:

- 1. Preguntar cómo está la persona.** Si la persona ha hecho comentarios específicos sobre hacerse daño, pregunta si está considerando el suicidio.
- 2. Expresa tu apoyo.** Dile a la persona: "Estoy aquí para ti y quiero ayudarte."
- 3. Asegúrate de su seguridad.** Si la persona está teniendo pensamientos suicidas, quita su acceso a armas o a pastillas. Pídele que prometa que se va a comunicar si siente la urgencia de hacerse daño. Cuando tengas dudas, lleva a la persona a emergencias o llama al 911.
- 4. Crea un plan de acción.** Haz una lista de las personas que tu ser querido puede contactar si está pasando por un momento difícil. También puede ser útil sugerirle actividades que puede hacer (como dibujar, escribir un diario o ver un programa favorito en la televisión) si necesita calmarse o tranquilizarse.
- 5. Alienta a la persona a buscar ayuda profesional.** Un médico, un terapeuta o Asuntos de Vida (si es un compañero o compañera de trabajo o un miembro de tu familia inmediata) son todas buenas opciones. Además, la persona puede llamar al 988 para hablar a la Línea de Prevención del Suicidio y Crisis (también disponible en español).
- 6. Haz seguimiento.** Está al pendiente de la persona en forma regular. Recuerda que la gente tiene días buenos y días malos.

Ayudar a alguien que la está pasando mal puede traerte sentimientos difíciles relacionados con experiencias pasadas. Asuntos de Vida te puede ayudar a establecer límites y mantener tu propio autocuidado. Llama en cualquier momento.

Llama gratis a Asuntos de Vida en cualquier momento.
1-800-634-6433

Asistencia con tu Vida, tu Trabajo, tu Familia, y tu Bienestar
mylifematters.com • 24/7/365

Llama por cobrar al **+1 262-574-2509** si llamas fuera de Norteamérica
Están disponibles servicios de traducción y de TTY/TRS 711

Fuente: Life Advantages

