

Reconoce las señales de alerta

Estas señales pueden significar que alguien está en riesgo de suicidarse. El riesgo es mayor si el comportamiento es reciente, va en aumento y está relacionado con algún evento doloroso, pérdida o cambio.

- Hablar de matarse a sí mismo o de quererse morir; buscar maneras de autolesionarse.
- Decir que los demás estarían mejor sin él/ella o que no tiene razón para estar vivo.
- Mencionar sentirse desesperado, desamparado, atrapado o con un dolor insoportable.
- Hablar de sentimientos de culpa y vergüenza o de sentirse como una carga para los demás.
- Estar ansioso o agitado; actuar con imprudencia o descuido.
- Aumentar el consumo de drogas o alcohol.
- Dormir muy poco o demasiado.
- Alejarse de las personas o sentirse aislado.
- Cambios extremos o repentinos de humor; expresar rabia o hablar de venganza.
- Concluir asuntos o cuentas pendientes; regalar objetos personales y despedirse de seres queridos.

El suicidio se puede prevenir

Llama a la Línea nacional de prevención
de suicidio al **1-800-273-8255**



Iniciativa de salud mental y prevención del suicidio

Ve el mundo bajo una luz nueva

btshelp.org/mentalhealth