

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

1-800-273-8255



Iniciativa de salud mental y prevención del suicidio

Ve el mundo bajo una luz nueva

btshelp.org/mentalhealth