

#SéAquelQue ayuda a salvar una vida



Iniciativa de salud mental y prevención del suicidio

Ve el mundo bajo una luz nueva

btshelp.org/mentalhealth

#SéAquelQue ayuda a salvar una vida

Los estudios de prevención del suicidio indican que los cinco pasos a seguir para comunicarse con quien está en riesgo son:

- 1. PREGUNTAR**
- 2. ESTAR PRESENTE**
- 3. PROTEGER**
- 4. AYUDARLOS A RELACIONARSE**
- 5. MANTENERSE EN CONTACTO**

1. PREGUNTAR

Preguntar NO motivará a que alguien se suicide.

No existe una fórmula mágica para saber qué decir.

Sé honesto y preciso.

Confía en tus observaciones.

“Te ves triste. ¿Alguna vez has considerado lastimarte a ti misma?”

“Te siento muy agustiado. ¿Estás pensando suicidarte?”

“Te ves muy preocupada. ¿Quisieras ya no estar viva?”

Haz preguntas abiertas en vez de aquellas cuyas respuestas podrían ser sí o no

“¿Cómo te sientes?”

“¿Qué es lo que más te angustia?”

“Cuéntame, ¿qué ha pasado en tu vida?”

“¿Por qué crees que te sientes así?”

“¿Cómo quisieras que tu vida fuera distinta?”

después... ESCUCHA

Escuchar es igual de importante que preguntar.

- Ayuda a que se enfoque en **sus propias** razones para vivir – no en las tuyas
- Toma sus respuestas en serio
- Nunca descartes, menosprecies o contradigas
- No juzgues
- Sigue haciendo preguntas reflexivas. Repite lo que escuchaste para que sepa que entendiste lo que te dijo

Éste es un ejemplo de cómo escuchar abierta y reflexivamente:

Tú: “Te siento muy angustiado. ¿Alguna vez has pensado en lastimarte a ti mismo?”

Él/Ella: “La verdad sí he pensado que morirme quizás sea la mejor manera de ya no sentir dolor.”

Tú: “Se ve que estás sufriendo mucho. ¿Qué es lo que más te está causando dolor?”

Él/Ella: “Todo.”

Tú: “Suena a que estás agobiado. Cuéntame más de lo que te está haciendo sentir tan mal.”

Él/Ella: “Nada me sale bien y nadie me toma en serio.”

Tú: “Yo sí te tomo en serio, ¿qué puedo hacer para ayudarte?”

Durante el Covid-19, ponle mucha atención...

a las personas que conoces que sufren o han sufrido de problemas emocionales.

Asegúrate de hablarles y checar cómo están con mayor frecuencia.

No esperes a que ellos te pidan ayuda.

Si sientes que la persona que sufre está empeñada en lastimarse a sí misma, prosigue con preguntas más directas

“¿Qué estás planeando hacer?”

“¿Cómo terminarías con tu vida?”

“¿Qué usarías para lastimarte?”

**Si la persona ya ha comenzado un intento de suicidio (por ejemplo, con pastillas o alcohol), pregúntale directamente, con compasión y sin juzgar, “¿qué te tomaste?”
Busca ayuda médica inmediatamente o llama a los servicios de emergencia**

2. ESTAR PRESENTE

O que alguien más lo esté si tú no puedes.

No prometas más de lo que puedes cumplir, aún si tu intención es ayudar. Busca la mejor manera de “estar presente” para la persona, pero no te comprometas a estarlo de una forma que no sea realista para ti. Busca que otros te apoyen.

Dile a la persona que necesitas hacer algo; que no puedes desaparecerte sabiendo que es posible que se vayan a lastimar. Sé gentil pero persistente.

Tu objetivo principal es garantizar que estén a salvo y ponerlos en contacto con un profesional en el área de salud mental, ya sea por teléfono, mensaje, o (idealmente) en persona

Estar presente significa asegurarse de que los siguientes pasos que tome la persona no sean autodestructivos

Recuerda que esto no se trata de qué vaya a pensar de ti la persona. **Se trata de cuidar su vida.** Si no logras que llegue a un sitio seguro, tanto física como emocionalmente, debes llamar a los servicios de emergencia o a la Línea de prevención de suicidio de tu país (EEUU 1-800-273-8255).

Dile a la persona que estás tomando esta medida porque temes por su seguridad. Esto puede causarle enojo o miedo. Asegúrate de mantenerla informada acerca de qué va a pasar. No dejes que te convenza de no tomar medidas.

Nunca dudes en pedir que algún otro amigo o contacto de la persona te ayude. Pueden ser un apoyo muy valioso para ambos durante este proceso.

Durante el Covid-19, ponle mucha atención...

Lo más importante para mantener una conexión social a pesar del distanciamiento social es tener contacto constante y de alta calidad.

Establece la frecuencia con la que la otra persona quiere que se comuniquen y contáctalos con esa frecuencia.

Cuando hablen por teléfono o videollamada asegúrate de estar presente y enfocado en la conversación sin distracciones.

Las videollamadas te permiten ver a la persona y a su entorno. ¿Se están cuidando a ellos mismos y a su entorno? ¿Pueden enfocarse de manera calmada?

3. PROTEGER

No prometas confidencialidad.

Si descubres que la persona está seriamente considerando suicidarse, trata de averiguar cómo están pensando hacerlo.

Recuerda que estás tratando de salvarle la vida y que puede llegar a sentir emociones negativas hacia ti, pero una vez que esté a salvo habrá tiempo para mejorar la relación

Continúa con los lineamientos de PREGUNTAR.

No menosprecies, contradigas o discutas con la persona.

- Con gentileza, pregúntale cuál es su plan: ¿cuándo y cómo planean hacerlo? ¿qué pasó la última vez que tuvieron este tipo de pensamientos o planes?
- Si su plan involucra drogas o algún otro instrumento, dile que quisieras tenerlo y guardárselo hasta que se sienta más seguro.
- Si hay un arma de fuego involucrada, posiblemente tengas que alejar a la persona del sitio adonde se encuentra el arma. Sugierele ir a caminar o por un café para que mientras tanto alguien más pueda ir por el arma.
- Sugierele que los dos juntos pueden llamar o mandar un mensaje a la Línea de prevención de suicidio, u ofrece llamar por él/ella (con él/ella presente).

*La mayoría de las personas intentan suicidarse cuando están solas.
Si ya determinaste que la persona tiene un plan de suicidio:*

Házle saber que estás preocupado y que no quieres que se quede solo. Recuérdale que te importa su bienestar.

No tengas miedo de preguntarle (gentilmente, como si lo hicieras por curiosidad) cuál es su plan. Intenta obtenerlo con el mayor detalle posible.

Pregúntale qué puedes hacer para que no se lastime a sí mismo. Lo más probable es que te diga que “nada”, pero recuerda que estás ganando tiempo.

Procede lentamente y con calma. **El tiempo es tu amigo.** Entre más tiempo mantengas a la persona hablando, mayor la probabilidad que sienta tu preocupación por su bienestar y que responda a tu apoyo.

Durante el Covid-19, ponle mucha atención...

El mismo principio de aumentar la distancia (tiempo y espacio) entre la persona y cualquier arma u objeto letal aún aplica.

Si la persona tiene acceso a medios para hacerse daño, tén una conversación honesta con él o ella de qué hacer para que durante una crisis sea más difícil acceder esos medios.

Si la persona tiene los medios para herirse en la mano mientras están hablando, pregúntale si puede soltarlos y alejarse de ellos mientras hablan.

Pídele a la persona que reflexione contigo acerca de la seguridad general de su entorno. ¿Hay algo más en su casa que pueda usarse como arma o medio para hacerse daño que pueda alejar o sacar (aumentar tiempo y espacio entre el objeto y la persona)?

4. AYUDARLOS A RELACIONARSE

Apoya y motiva a que la persona consiga ayuda.

- Pregunta con quién se sentiría cómodo pidiendo ayuda
- Pregunta qué le parecería obtener ayuda de un profesional
- Si dice que no quiere ayuda profesional, pregunta porqué se siente así
- Sé compasivo y acepta su posición
- Si se opone, **no intentes hacerle cambiar de opinión**

Pide a la persona que te ayude a identificar a otros que puedan servir como red de apoyo.

Pueden ser profesionales de la salud o personas que la han apoyado en el pasado, como familiares, amigos, guías espirituales, maestros, etc.

Algunas opciones son hacer una cita con su doctor, hablar con un proveedor de salud mental, contactar a un servicio de ayuda o terapia confidencial por teléfono, mensaje o por internet.

Ofrécele ayuda haciendo la primer cita o llamada. Motívala a que participe y considera que quizás al principio tengas que ser su voz.

Trabaja con ellos para armar un plan de protección

que incluya:

- Técnicas que le ayuden a reconocer si está teniendo pensamientos suicidas
- Qué hacer en momentos de crisis
- Una lista de personas a quien contactar durante una crisis

My3app es un *app* de intervención y planeación que puede ayudar a desarrollar y guardar esta información en el teléfono móvil.

5. MANTENERSE EN CONTACTO

Asegúrate de mantenerte en contacto y preguntar cómo sigue.

Esto hará que se sienta conectada y acompañada y le recordará que hay personas aquí para ayudarla. Si prometiste seguir en contacto, éste es el momento de hacerlo y de compartir más información.

Llama o manda un mensaje.

Hay estudios que indican que inclusive formas muy sencillas y breves de contacto pueden reducir los intentos repetitivos de suicidio y autolesión. El contacto y apoyo constantes son una parte clave de la prevención del suicidio.

La frecuencia es más importante que el contenido.

Contactar a la persona con frecuencia y consistencia, aunque sea de manera breve, puede ser igual de efectivo que tener largas charlas. El objetivo principal es ayudar a que se sienta conectada.

Muchos estudios han demostrado que darle seguimiento a la prevención de suicidio con grupos de apoyo, comunidades en línea, terapias, etc. es muy efectivo.

Tú puedes ser un aliado muy valioso para la persona, alentándola y ayudándola a participar en este tipo de actividades, incluso acompañándola si es necesario.

Cuídate a ti mismo.

Si has ayudado a salvar una vida o apoyado durante una crisis, mereces cuidarte y consentirte a ti mismo. Ten autocompasión. Identifica qué apoyo necesitas tú.

Ayudar puede ser una experiencia traumática independientemente de cómo acaben las cosas. La mayoría de las líneas y grupos de ayuda, centros de prevención y servicios de terapia también nos apoyan a los que ayudamos, pues es muy importante poder procesar nuestras experiencias.