

## Cómo ayudar...

- Dígale que desea ayudarlo (a).
- No lo dejes solo (a).
- Créale.
- Tome en serio la amenaza o el intento suicida.
- Escuche atentamente.
- No juzgue.
- No regañe.
- No bromea.
- Asegúrese de que reciba ayuda profesional.

**En Puerto Rico hay un promedio de 314 suicidios al año.**

## EL SUICIDIO SE PUEDE EVITAR

### TODOS PODEMOS AYUDAR

Línea PAS: 1-800-981-0023

Red Nacional para la Prevención  
del Suicidio:

1-888-628-9454 / 1-800-222-1222

Depto. de Salud: (787) 765-2929

o

Llama al 911

**Comité Institucional de Respuesta Rápida y Comité de Apoyo para la Prevención del Suicidio.**

**Ángel Rodríguez  
Katherine García  
Norma González  
Leslie Vélez**

**Tel. (787) 852-8806  
(787) 656-8555**



**Promoviendo la comunicación  
para salvar vidas.**



**¡APUÉSTALE A LA VIDA,  
DILE NO AL SUICIDIO!**

El suicidio es la muerte por un acto de violencia dirigido hacia uno mismo con la intención de morir. Es prevenible. Hay estrategias que previenen el suicidio al reducir los riesgos y aumentar los factores de protección.

### **Cosas que necesitas saber:**

- No ocurre por muerte natural, este se puede evitar.
- El suicida no quiere morir, desea dejar de sufrir.
- Se presenta como solución permanente a un problema temporal.
- El apoyo de la familia y amigos, los tratamientos médicos y la psicoterapia son factores muy valiosos.
- Es la primera causa de muerte en personas diagnosticadas con depresión, trastorno bipolar, esquizofrenia y trastorno por consumo de sustancias y alcohol.
- Los jóvenes entre las edades de 13 a 18 años, la comunidad LGBTTTQ, las personas que consumen drogas y/o alcohol, están en mayor riesgo de cometer suicidio.
- Del 30% al 40% de las personas que mueren por suicidio ya lo habían intentado.
- El 86% de los suicidas son varones.
- La comunidad de militares, personas con dolor crónico, varones y adultos están en mayor riesgo.
- Cada 26 horas alguien se suicida y cada 40 minutos alguien lo intenta en Puerto Rico.
- Por cada persona que se suicida, de 10 a 20 personas se ven afectadas: familiares, amigos y comunidad.

### **Qué hacer...**

- Aprende a reconocer las señales de peligro, mientras más señales presenta una persona mayor es el riesgo de que cometa suicidio.
- Nunca dejes solo (a) a una persona que te diga que se quiere suicidar. Involucra a la familia y amigos (as). Acompáñalo (a) a recibir servicios de salud mental y/o a que continúe con el tratamiento.
- Pregunta y escucha: usa frases amables y se respetuoso. No sientas vergüenza o miedo en preguntarle ¿Tienes intenciones de suicidarte? o ¿Estas pensando quitarte la vida?
- Exprésale que estas preocupado y deseas ayudarlo.
- No juzgues.
- No reproches su manera de pensar o actuar.
- Toma las amenazas en serio y no critiques.
- Ten disponible los teléfonos de emergencia.
- Limita el acceso a posibles medios letales. Retira todo material que se pueda utilizar para cometer el acto.
- La familia y el entorno deben buscar ayuda profesional y especializada.



### **Qué dice...**

- A nadie le importo.
- Nadie me quiere.
- Estoy solo (a).
- No sirvo para nada.
- Lo mío no tiene solución.
- Mi vida no tiene sentido.
- Me gustaría desaparecer.
- No merece la vida seguir viviendo.

### **Y yo pensaba que...**

- No tenia importancia.
- Estaba bromeando.
- Lo hacia para llamar la atención.
- Me estaba manipulando.
- Estaba loco (a).
- Retarlo era la solución.
- No era mi responsabilidad.
- No era la persona adecuada para ayudar.
- Bastaba con darle consejos.

### **Señales de Peligro**

- Comportamiento agresivo.
- Uso de alcohol y drogas.
- Cambio en los hábitos alimenticios.
- Cambio repentino en el estado de animo.
- Bajas calificaciones.
- Perdida de algo importante. (trabajo, persona significativa, entre otros)
- Repartir objetos muy queridos.