

# Talk away the dark

## Guía para una #RealConvo

### Si alguien te dice que está pensando en el suicidio

Supongamos que estás teniendo una conversación abierta y sincera con alguien sobre salud mental, (puedes encontrar consejos sobre cómo hacerlo [aquí](#)) y que esa persona siente la confianza suficiente contigo para revelar que están teniendo pensamientos suicidas. Lo más probable es que sientas una presión inmensa. ¿Cómo deberías responder? ¿Qué puedes hacer para buscarle ayuda?

En primer lugar, ten en cuenta que si alguien se abre de esta manera es algo positivo, ya que representa una oportunidad para ayudar. A continuación, encontrarás algunas formas en las que puedes responder.



### Hazle saber que estás escuchando

En primer lugar, asegúrale que escuchas lo que dice y que te lo tomas en serio.

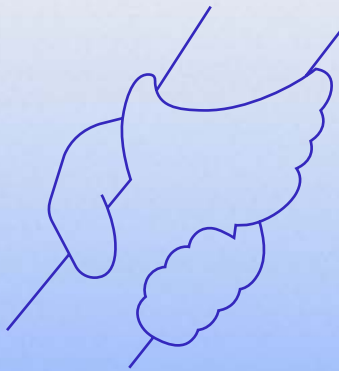
“Me alegra mucho que me cuentes todo lo que te está pasando y saber cómo te sientes. Gracias por compartir esto conmigo”.



## Muestra tu apoyo

A tu manera, asegúrate de que sepa que la acompañas y que te importa.

"Estoy aquí contigo".



"Nada de lo que estás pasando cambia lo que siento por ti y lo increíble que creo que eres".

"Te amo sobre cualquier otra cosa y vamos a superar esto juntos".

## Anímalala a seguir hablando y escúchala con mucha atención.

Let them know you want to hear more about how they're feeling, and what they're going through. Listen actively by expressing curiosity and interest in the details.

"Oh, parece que esa situación es bastante difícil".

"¿Cómo te sentiste cuando sucedió?"

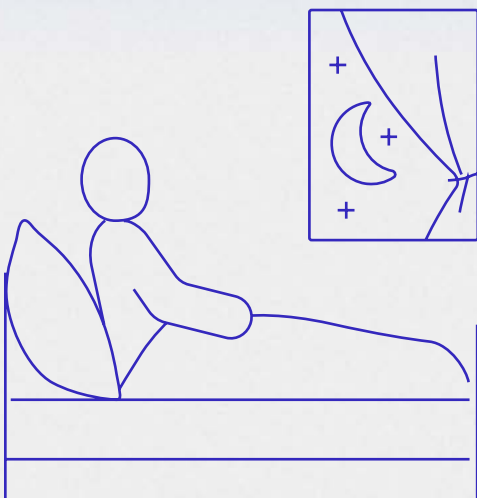
## Pregúntale sobre los cambios en su vida y cómo los está afrontando

Averigua hace cuánto tiempo que la persona se siente así y los cambios que ha generado en su vida.

"¿Hace cuánto que te sientes así? ¿Cuándo comenzaron estos sentimientos?"

"¿Estos pensamientos han generado algún cambio específico en tu vida, como problemas para dormir o para mantenerte al día con el trabajo?"

"¿Has estado saliendo tanto como antes? ¿Te estás aislando del resto?"



## Si sospechas que una persona está pensando en el suicidio, habla de manera directa

Si crees que alguien tiene pensamientos suicidas, confía en tu instinto y pregúntale de forma directa. Las investigaciones muestran que por el hecho de preguntar no le pondrás la idea en la cabeza ni la animarás a hacerlo. A menudo, sentirá alivio por saber que alguien se preocupa lo suficiente como para escuchar sobre su experiencia con los pensamientos suicidas.

"¿Tienes pensamientos suicidas?"

"¿Alguna vez se vuelve tan difícil que piensas en terminar con tu vida?"

Asegúrate de no sonar como si estuvieras emitiendo un juicio (NO digas: "No estarás pensando en hacer algo estúpido, ¿no?"). Tampoco la hagas sentir culpable (NO digas: "Piensa en lo que les haría a tus padres").

En su lugar, asegúrale que comprendes y te preocupas.

"De verdad me preocupo por ti, y quiero que sepas que me puedes decir cualquier cosa".

# ¿Qué puedes decir si alguien te dice que está pensando en el suicidio?

Mantén la calma: el hecho de que alguien tenga pensamientos suicidas no significa que esté en peligro inminente. Tómate el tiempo para escuchar con calma lo que tiene para decir y haz algunas preguntas de seguimiento.



"¿Con qué frecuencia tienes estos pensamientos?"

"Cuando se pone realmente difícil, ¿qué haces?"

"¿Qué te asusta de estos pensamientos?"

"¿Qué necesitas hacer para sentirte segura?"

Asegúrale que [hay ayuda disponible](#), y que estos sentimientos son una señal de que es hora de hablar con un profesional de la salud mental.

"El hecho de que estés teniendo estos pensamientos me dice que algo significativo te está pasando en este momento. La buena noticia es que hay ayuda disponible. Quiero ayudarte a ponerte en contacto con los recursos que pueden brindarte ayuda".

## Muestra iniciativa y aprende cuándo hacer una pausa

Esta es una conversación difícil de mantener, así que asegúrate de que la otra persona sepa que puede detenerse si siente que hablar de eso le resulta demasiado difícil en este momento.

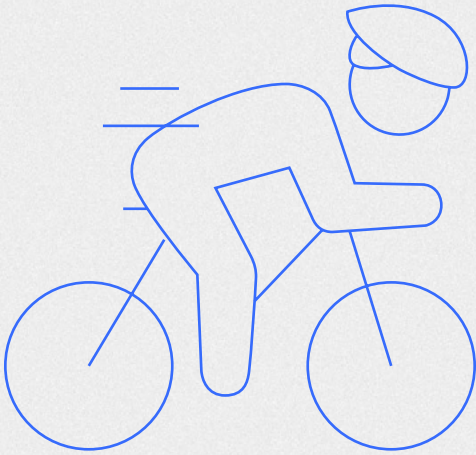
"¿Estás de acuerdo con seguir hablando de esto?"

"Quiero apoyarte y estaré aquí si quieres seguir hablando más tarde".

## Cómo sugerir que una persona podría beneficiarse de la ayuda profesional

Sin dudas, eres una gran persona por mantener esta conversación de apoyo; sin embargo, no eres un profesional de la salud mental. Si la persona que te importa te ha dicho que está pensando en suicidarse, es una señal de alerta para hablar con un profesional de la salud mental. Puedes abordar el tema de esta forma:

"Entiendo que estás sufriendo y creo que sería para ti resultaría de gran utilidad hablar con alguien que pueda ayudarte a superar esto".



"Sabes, la terapia no es solo para problemas 'clínicos' graves. Puede ayudarnos a cualquiera de nosotros a procesar los desafíos que se nos presentan, ya que todos debemos abordar situaciones graves a veces".

"Estoy seguro de que hablar con alguien te puede ayudar a ganar algo de perspectiva y evitar que las cosas empeoren".

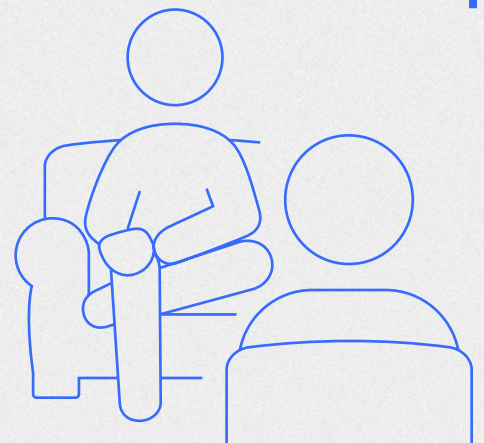
"Estás en buena compañía: los ejecutivos de mayor rendimiento y los atletas de élite se apoyan en los profesionales de la salud mental para perfeccionar su desempeño. Buscar orientación y terapia profesional es muy importante y puede marcar la diferencia".

## Ayuda a una persona a ponerse en contacto

A veces, lograr ese primer momento de contacto con la ayuda profesional puede ser lo más difícil. Ofrecete a ayudar a la persona a ponerse en contacto de la mejor manera que puedas.

"Podríamos llamar a tu seguro juntos, o podría conectarme al Internet para [encontrar un profesional de la salud mental o un programa para el abuso de sustancias](#). Otra opción sería sentarme contigo mientras tú buscas. Podemos resolverlo juntos".

"Podría llevarte o acompañarte a la cita. Luego, podríamos tomar un café".



## Si a una persona le preocupa la privacidad

"Todo tratamiento de salud mental ofrece, de hecho, muchas más garantías de confidencialidad que un tratamiento de salud física".



"La mayoría de las personas entienden que la salud mental es una parte extremadamente importante y válida de la salud en general, y todos tenemos diferentes tipos de problemas de salud. A las personas que reciben apoyo para su salud mental se las considera personas fuertes, inteligentes y proactivas".

Si te pide que no se lo digas a nadie, dile que deseas ayudarla a obtener el apoyo que necesitan y que eso puede implicar buscar la ayuda de otros. Aliéntala a ser parte de la conversación destinada a pedir ayuda y asegúrale que tendrás la mayor discreción posible en relación con su estado.

## ¿Qué pasa si se niega?

No todas las personas se deciden de inmediato. Si una persona que sabes que está sufriendo rechaza la sugerencia de buscar ayuda profesional (y si no está en peligro inminente, es decir, que no se está autolesionando ni está a punto de hacerlo), ten paciencia y no ejerzas demasiada presión.



"Si te parece que aún no es el momento, no hay ningún problema. Solo espero que lo pienses bien. Si cambias de opinión, avísame, así puedo ayudarte a ponerte en contacto con alguien".

"Sé que estás pasando por mucho y estoy convencido de que puede marcar una gran diferencia en tu vida y tu salud. Solo tenlo en cuenta para más adelante y recuerda que estoy aquí para ayudarte".

"Si sientes que aún no puedes entrar y reunirte con alguien en persona, puedes llamar a la 988 Línea de Prevención del Suicidio y Crisis 988, o si no tienes ganas de hablar, simplemente envía un mensaje de texto con la palabra AYUDA a la Línea de mensaje de texto para casos de crisis (Crisis Text Line) al 741741. Pueden brindarte más información sobre cómo sería trabajar con un médico, un consejero o un terapeuta".



Además, puedes ofrecerte a hablar con su proveedor de atención primaria. Si acepta, este sería el próximo paso en el que puedes ayudar: la familia y los amigos pueden proporcionar información a los proveedores de atención médica sin esperar una devolución de llamada o que el proveedor de atención médica les comunique cualquier información confidencial de salud.

## Cuando la conversación se termina...

Al terminar la conversación, reitera que te alegra haber tenido la oportunidad de compartir con esa persona estos asuntos tan significativos de la vida con este grado de franqueza. Recuérdale que inevitablemente todos debemos afrontar desafíos y que seguirás estando ahí para ella.

\* Si una persona está en peligro inminente

- Quédate con ella
- Ayúdala a eliminar los medios que podrían infligir un daño letal.
- Llama a la 988 Línea de Prevención del Suicidio y Crisis: 988.
- Envía un mensaje de texto con la palabra AYUDA al 741741 para dialogar por mensajes de texto con un consejero de crisis capacitado de la Línea de mensajes texto para casos de crisis (Crisis Text Line) de forma gratuita, las 24 horas del día, los siete días de la semana.
- Insiste en la idea de buscar ayuda o de ponerse en contacto con su médico o terapeuta.