

LA SALUD MENTAL Y LA PREVENCIÓN DEL SUICIDIO FORMAN PARTE DE LA SEGURIDAD

SEÑALES DE ALERTA DEL SUICIDIO

Los siguientes pueden ser algunos de los signos de que alguien está pensando en el suicidio.

COMPORTAMIENTO

- Aumento del consumo de alcohol/drogas
- Problemas para dormir
- Comportamiento imprudente
- Abandonar actividades
- Aislamiento social
- Buscar una forma de matarse
- Regalar posesiones
- Faltar al trabajo o disminuir el desempeño/la actitud laboral

HABLAR

- Quitarse la vida
- No tener motivos para vivir
- Sentirse desesperanzado
- Ser una carga para los demás
- Sentirse atrapado
- Dolor insoportable

ESTADO DE ÁNIMO

- Depresión
- Apatía
- Rabia
- Irritabilidad
- Impulsividad
- Humillación
- Ansiedad
- Cambio repentino e inexplicable en el estado de ánimo

RECURSOS PARA CASOS DE CRISIS

SI ALGUIEN ESTÁ EN CRISIS O TIENE UN PLAN DE SUICIDIO, ACTÚE DE INMEDIATO

LLAMA O ENVÍA UN MENSAJE DE TEXTO

9888

SUICIDE & CRISIS LIFELINE



[HardHatCourage.com](https://www.HardHatCourage.com)

VERIFICAR Y CONECTAR

Supón que eres
el único que se
comunicará

RECURSOS PARA CASOS DE CRISIS

LLAMA O ENVÍA UN
MENSAJE DE TEXTO

988

SUICIDE & CRISIS
LIFELINE



HardHatCourage.com

Habla con ellos en
privado y dídeles que
le importan

Escucha su historia

Evite debatir sobre
el valor de la vida,
minimizar sus problemas
o dar consejos

Pregunta directamente:
“¿Estás pensando
en suicidarte?”

Anímelos a buscar ayuda:
hable con un médico,
un consejero o alguien
de su confianza