

NO JUZGAR, NO COMPARAR:

No le diga que eso es de cobardes, o que es de valientes. No le diga cosas como "algo habrás hecho para estar así", responsabilizándole de toda la situación, o señalar que "está mucho mejor que otras personas". Esto suele incrementar los sentimientos de culpa y de malestar.

NO MANTENGA TODO EN SECRETO:

Entre la vida de su amigo y su confianza, escoja la vida.

NO DÉ SOLUCIONES SIMPLISTAS:

Una solución obvia y simple puede ayudar a incrementar los sentimientos de incapacidad, vergüenza o soledad en la persona.

NO INTENTE AYUDAR A LA PERSONA

USTED MISMO SIN AYUDA DE NADIE:

No piense que usted es quien mejor la conoce, que nunca le va a faltar ni a cansarse y que los demás sobran, incluyendo los profesionales.

sitio web: www.asse.com.uy

Extraído del Anexo 1 del Protocolo:
Prevención y Atención en la Adolescencia: Intento de Autoeliminación ASSE, nov/2017
* Adaptado de: <https://www.sergas.es/Docs/Avalla-t/avalla-t2010-02GFC-conductasuicida.pdf>

Recomendaciones relevantes para la prevención de situaciones de riesgo suicida

¿QUÉ HACER Y QUÉ NO HACER
ante la posible conducta suicida
de un familiar o allegado?



Prevención del Suicidio

0800 0767
* 0767



assessalud

DIRECCIÓN DE SALUD
MENTAL Y POBLACIONES
VULNERABLES

¿QUÉ HACER Y QUE NO HACER ante la posible conducta suicida de un familiar o allegado?*

QUÉ HACER

HAGA ALGO AHORA:

Tome las señales de alerta en serio y pregúntele a la persona si está pensando en el suicidio y si tiene algún plan. Busque urgentemente ayuda si la necesita llamando a la línea telefónica que corresponda o lleve a la persona al Servicio de Urgencias más próximo.

HABLAR SOBRE EL SUICIDIO

Hablar sobre el suicidio no va a provocar la idea de realizarlo, por lo contrario, puede animarle a hablar sobre sus sentimientos. La posibilidad de que pueda tener un plan detallado indica mayor riesgo. No se comprometa a guardarlo como un secreto desde el momento en el que la seguridad física de la persona es su principal preocupación.

ACEPTAR SU PROPIA REACCIÓN:

Usted puede sentir miedo o preferir ignorar la situación. Si le está costando dominarse, solicite la ayuda de alguien de confianza.

MANTENERSE CERCA, ESTAR AHÍ

POR ÉL O POR ELLA:

Pase algún tiempo con esa persona, animele a hablar de cómo se está sintiendo, identifique a quien podría pedir apoyo, y anime a la persona para que acepte tener apoyo también más adelante.

ACEPTAR LO QUE LE ESTÁ DICENDO:

Mantenga una comunicación directa, abierta y honesta con esta persona. Permita que la persona exprese sus sentimientos y exprese su preocupación sin juzgarlo. Diga cosas como "Aquí estoy para ayudarte", "Hablemos" y "Estoy aquí por tí".

ADOPTAR MEDIDAS DE SEGURIDAD

Pregúntese hasta qué punto la persona está pensando en suicidarse. Si usted está claramente preocupado no deje sola a esa persona. Retire cualquier medio disponible para el suicidio, incluyendo armas, cuerdas, cinturones, medicinas, alcohol y otras drogas, incluyendo el acceso a cualquier vehículo.

DECIDIR QUÉ HACER:

Comenten de modo conjunto qué decisión tomar. Usted podría necesitar contar con más ayuda (compañeros, padres, amigos cercanos u otras personas) para convencer a la persona para buscar ayuda profesional. Solo compartiendo esa información puede usted asegurarse que la persona tenga la ayuda y apoyo que necesita.

ANIMAR A LA PERSONA A OBTENER APOYO:

- Médicos de Centros de Salud del 1^{er} Nivel de Atención y Urgencias.
- Espacios adolescentes de los Centros de Salud.
- Redes Sociales Comunitarias.
- Orientadores escolares, Educadores, Adscriptos.
- Servicios religiosos.
- Servicios de ayuda tanto on line como telefónica.

PEDIR UN COMPROMISO:

Pídale a la persona que se comprometa a no callar su malestar y preocupación y a hablar con alguien si vuelven las ideas de suicidio. Esto facilitará que busque ayuda.

CUIDARSE A SÍ MISMO:

Es difícil y emocionalmente agotador apoyar a alguien que piensa en suicidarse, no lo haga usted solo. Encuentre a alguien con quien hablar, tal vez amigos, familiares o un profesional sanitario.

MANTENERSE INVOLUCRADO:

Los pensamientos de suicidio no desaparecen fácilmente. La continua preocupación de la familia y amigos es muy importante para la recuperación de la persona. Manténgase atento o atenta a la evolución de la persona.

QUÉ NO HACER

NO REHUJIR LOS PROBLEMAS:

No deje a la persona sola si cree que su vida está en riesgo inmediato.

NO BANALIZAR, NI DESAFIAR:

No trate con ligereza cualquier amenaza, sobre todo si la persona empieza a bromear con eso. NO minimice la situación o la intensidad de las emociones y del malestar. Retar a que lo haga no va a ayudarlo. No le diga cosas como "A qué no eres capaz... Si lo haces, hazlo bien"

NO UTILIZAR GRITOS O REPRIMENDAS:

No actúe de modo excesivo o lo culpe por estar mal. ¡No vaya a ser otra petición de ayuda! Muchas veces lo que necesitan es motivación y eso no se consigue con un buen grito.

NO TEMER PREGUNTAR:

No le de miedo preguntar a la persona por qué está tan triste y tan deprimida ni si se quiere hacer daño a sí misma.