



# Prevención del suicidio



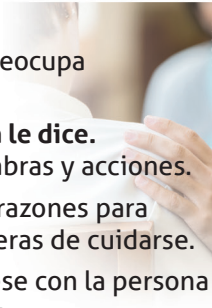
TEXAS  
Health and Human  
Services

## ¿Cómo puedo ayudar?

Si alguien que usted conoce...

- **Habla** sobre querer morir o querer quitarse la vida
- **Hace planes** o busca una manera de suicidarse, por ejemplo, hace búsquedas en línea
- **Compra** una pistola o guarda muchas pastillas
- **Habla** de sentirse vacío, sin esperanza o sin un motivo para vivir
- **Se siente** atrapado o con un dolor insoportable
- **Habla** de ser una carga para los demás
- **Aumenta** el consumo de drogas o alcohol
- **Está** ansioso o agitado o actúa de manera imprudente
- **Duerme** muy poco o demasiado
- **Se aleja** de la familia o amigos y se siente aislado
- **Está furioso** o habla de vengarse
- **Presenta** cambios de humor extremos
- **Se despide** de los seres queridos y pone sus asuntos en orden

## Es muy importante actuar pronto:

- 1. Pregunte a la persona si está pensando o planeando suicidarse.** “¿Estás pensando en el suicidio o en quitarte la vida?”
  - 2. Escuche y no juzgue.**  
Hágale saber que se preocupa por él o ella.
  - 3. Crea lo que la persona le dice.**  
Tome en serio sus palabras y acciones.
  - 4. Dele esperanza.** Dele razones para vivir o muéstrelle maneras de cuidarse.
  - 5. Consiga ayuda.** Quédese con la persona hasta que reciba ayuda.
- 



# Prevención del suicidio



TEXAS  
Health and Human  
Services



## RECURSOS



- **Llame a Lifeline, la Línea Nacional de Prevención del Suicidio**, 24/7, al **800-273-8255 (TALK)**, o bien, visite el sitio **SuicidePreventionLifeline.org**, donde verá más información y podrá chatear en línea.

- **Llame a la Línea de Crisis para Veteranos** al **800-273-8255** y oprima el 1.

- **Textee TX al 741741** para comunicarse a la línea de mensajes de texto en casos de crisis. Para más información, visite **CrisisTextLine.org**.

- **Llame al 2-1-1** y oprima el 8, o visite el sitio **211Texas.org**.

- **Si llama al 9-1-1**, pida hablar con un **profesional de salud mental**.



- **Obtenga el número para casos de crisis de la autoridad local de salud mental** en **texashhs.org/mentalhealthservices**.

- **Comuníquese con el Trevor Project** (organización de ayuda para jóvenes LGBTQ), 24/7, llamando al **866-488-7386**; texteadando START al **678678**, o chateando en línea en **TheTrevorProject.org/get-help**.

- **Tome un curso de capacitación.** Visite el sitio **hhs.texas.gov** y busque "Primeros auxilios de salud mental" o "Prevención del suicidio".

