

SEÑALES DE ALERTA SOBRE EL SUICIDIO*

Las siguientes señales pueden ser algunas advertencias de que alguien está pensando en el suicidio

Hablar sobre:

- El deseo de morir
- Ser una carga para los demás
- Sentir una gran culpa o vergüenza



Sentirse:

- Vacío, sin esperanza, atrapado
- Extremadamente triste, lleno de ira, ansioso
- Con un dolor insoportable, ya sea emocional o físico.



Cambiar de Comportamiento, como:

- Hacer un plan o investigar maneras de morir
- Cambios de humor extremos
- Alejarse de los amigos, despidiéndose, regalar artículos importantes.
- Tomando medidas extremas
- Cambios en alimentación y hábitos de sueño
- Tomar alcohol en exceso y consumir drogas



Si estas señales de advertencia aplican a alguien que conoce o usted está pasando por esto, busque ayuda lo más antes posible, especialmente si se presenta un cambio de comportamiento nuevo o hay un incremento de intensidad.

Red Nacional de Prevención del Suicidio
988

Línea de Crisis por mensaje de Texto
Text "AYUDA" to 741741

CONSTRUCTION
SUICIDE
PREVENTION
PARTNERSHIP

A program of
 lines for life

www.linesforlife.org/construction

www.suicide-stops-here.org



*Adaptado de from <https://www.nlm.nih.gov/health/publications/warning-signs-of-suicide>