



Gateway to Hope
Training Program of HHCI

Suicidio

¿Qué es El Suicidio?

- El suicidio es el acto de causar intencionalmente la propia muerte
- Es el décimo caso principal de muerte en los Estados Unidos
 - Más de 40.000 personas mueren por suicidio cada año

Conozca los síntomas

- No expresar voluntad de vivir
- Hacer un plan de suicidio
- Sentirse atrapado o sentir un dolor insoportable
- Consumo excesivo de alcohol o drogas
- Actuar ansioso o agitado
- Alejarse de sus seres queridos o decir adiós
- Cambios de humor extremos
- Regalar posesiones importantes
- Hacer un testamento

¿Necesita ayuda?

- **Línea Directa Nacional de Prevención del Suicidio:** llame al **1-800-273-TALK**. Si tiene una discapacidad auditiva, puede comunicarse con Lifeline a través de TTY al **1-800-799-4889**
- **La Línea de Esperanza:** llame al **(832) 831-7337**

¿Cuáles son los factores de riesgo?

- Depresión, trastornos mentales o trastorno por abuso de sustancias
- Ciertas condiciones médicas
- Un intento de suicidio previo
- Antecedentes familiares de trastorno mental o abuso de sustancias y/o suicidio
- Violencia familiar, incluido el abuso físico o sexual
- Tener armas de fuego en el hogar
- Haber sido liberado recientemente de la cárcel
- Exposición a la conducta suicida de otras personas

Tratamientos y Terapias

- **Terapia cognitive-conductual (TCC):**
 - Reconocer patrones de pensamiento y considerar acciones alternativas cuando surgen pensamientos suicidas
- **Terapia Dialectica Conductual (TDC):**
 - Reconocer cuándo los sentimientos o las acciones son perturbadores o poco saludables, y aprender habilidades para lidiar con situaciones perturbadoras

5 pasos de acción para ayudar

- **Preguntar:** ¿Estás pensando en suicidarte? Preguntar no aumenta los pensamientos suicidas
- **Manténgalos a salvo:** Reducir el acceso de una persona suicida a artículos altamente letales
- **Estar ahí:** Escuche atentamente y aprenda lo que la persona está pensando y sintiendo
- **Ayúdelos a conectarse:** La Línea Nacional de Prevención del Suicidio está ahí cuando la necesitas: **1-800-273-TALK (8255)**
- **Mantente conectado:** Manténgase en contacto después de una crisis o después de ser dado de alta de la atención