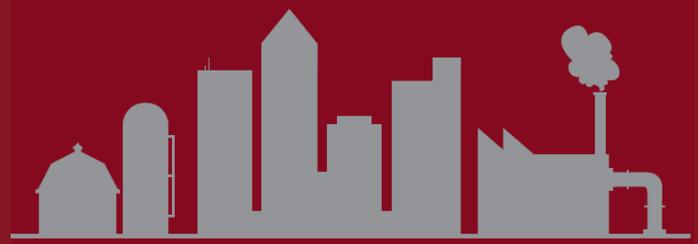


# HABLEMOS

## PREVENCIÓN DEL SUICIDIO



### Inicie una Conversación

#### PREGUNTE – Inicie la Conversación

- **Preparese:** Practique lo que dirá, planeé para un tiempo sin apuro, y traiga consigo los recursos de crisis.
- **Use lenguaje para no juzgar.** No piense que solo buscan atención.
- Pregunte directamente sobre suicidio. Mencione las señales de alerta que vio para dejar claro que no pregunta “solo por preguntar.” **Si contestan con el SÍ a su pregunta directa sobre suicidio**, mantenga la calma y no deje a la persona sola hasta que se obtenga más ayuda

No siempre es fácil hablar sobre suicidio, pero cuando la vida corre peligro, es más importante asegurar estén a salvo que evitar el tema

**HABLANDO SOBRE SUICIDIO NO LE PONE LA IDEA EN LA CABEZA DE ALGUIEN. LES DA PERMISO HABLAR SOBRE ELLO Y USUALMENTE SE SIENTEN ALIVIADOS.**

#### ESTE PRESENTE - Escuche, Exprese preocupación, Aliente

- Escuche a su compañero de trabajo y valide sus sentimientos, dejele saber que esta verdaderamente preocupado, y que toma en serio su situación.

#### MANTENGALOS A SALVO - Cree un Plan de Seguridad

- Pregunte que ayudaría mantenerlos a salvo, asegúrese a que no tengan acceso a cosas letales, y pregunte si se abstendrían al uso de drogas o alcohol.
- Obtenga compromiso verbal que la persona no actuará sobre la idea de suicidio hasta que haya consultado con un profesional.

#### AYUDELOS A CONECTARSE – Busque ayuda

- Ayúdelos a llamar al National Suicide Prevention Lifeline, al Crisis Line, o conéctelos con un profesional de salud mental. Manténgase conectado.
- Si piensa que la situación es crítica, lleve a la persona a la Sala de Emergencia o llame al 911.



### Se encuentra bien? Lo que puede responder:

*No esta solo.* *Desde cuando se siente así?*  
*Aquí estoy para escucharle.* *Ha pensado en como se mataría?*  
*Gracias por contarme, se que hablar de esto es difícil.*



HEALTHIER WORKFORCE  
CENTER of the MIDWEST



RED NACIONAL  
de  
PREVENCIÓN  
del  
SUICIDIO  
1-888-628-9454  
prevenciondel-suicidio.org



Llama 800-628-9454  
Text HELLO to 741741

24/7 Free & Confidential

Fecha:

# Registro

1.	16.
2.	17.
3.	18.
4.	19.
5.	20.
6.	21.
7.	22.
8.	23.
9.	24.
10.	25.
11.	26.
12.	27.
13.	28.
14.	29.
15.	30.