

Cualquier persona, puede estar en riesgo suicida. Alguien puede estar en riesgo si experimenta desánimo, dolor intenso, incapacidad para manejar sus problemas y considera el suicidio como una opción.

¿QUE HACER SI IDENTIFICO A UNA PERSONA EN RIESGO DE COMETER SUICIDIO?

Es posible identificar señales de riesgo. Puedes tomar las precauciones necesarias al *conectar* a la persona en riesgo con un profesional de ayuda. Existen cuatro acciones básicas que pueden salvar una



Este folleto también es un salvavidas



Si estás en **CRISIS**
¡Busca AYUDA!



PASO 4: Conectar

¿DÓNDE BUSCAR AYUDA?

EN LA UNIVERSIDAD (787) 764-0000

Departamento de Consejería (DCODE) Exts. 5683, 5684
División de Seguridad y Manejo de Riesgo
Exts. 2020, 3131, 3535
Departamento de Servicios Médicos Exts. 2495, 5640,
4673

FUERA DE LA UNIVERSIDAD

Línea Primera Ayuda Sicosocial (Línea PAS) 1-800-981-0023
Línea Consulta en Crisis (INSPIRA) 787-644-0559
Hospital Panamericano 787-739-5555
Hospital San Juan Capestrano 787-625-2900
Red Nacional Prevención Suicidio 1-888-628-9454
Emergencias Sociales 787-749-1333 / 1-800-980-8333
Línea Nacional para Prevención de Suicidio
1-800-273-TALK (8255)
Centro de Ayuda a Víctimas de Violación (C.A.V.V.)
787-765-2285 / 1-800-981-5721
Centro de Control de Envenenamiento 1-800-222-1222
Sistema de Emergencias 911
Sistema de Emergencias (Audio Impedido)
787-925-7676 / 787-938-2977

TÚ PUEDES SALVAR VIDAS



**Universidad de Puerto Rico
Recinto de Río Piedras
(UPR-RP)**

No. _____

HABLEMOS DE SUICIDIO

¿QUÉ ES EL COMPORTAMIENTO SUICIDA?

El comportamiento suicida incluye diferentes conductas que se manifiestan en ideas, amenazas, intentos y el acto del suicidio.

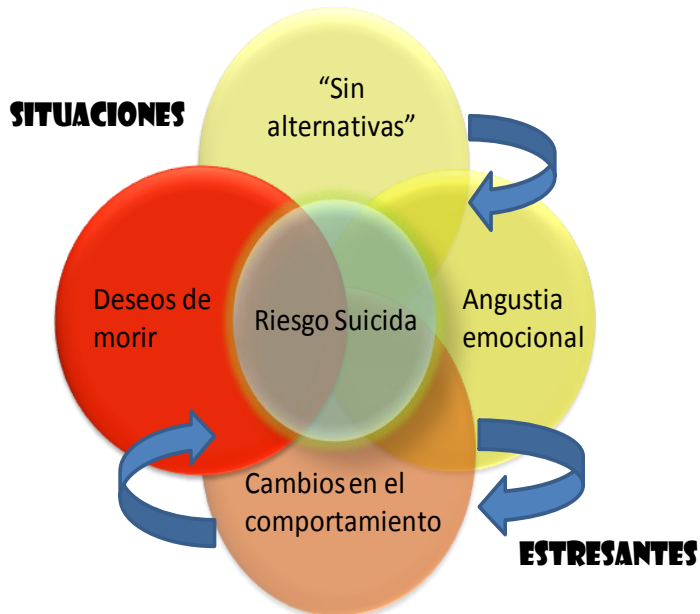
- La ideación suicida se refiere a pensamientos acerca del deseo de quitarse la vida.
- El intento es todo acto de auto-agresión realizado con alguna intención de quitarse la vida.

¿SE PUEDE PREVENIR EL SUICIDIO?

Es posible contribuir a salvar una vida sólo con estar alerta a estas señales de peligro.

PASO 1: Identificar

Signos observables de una crisis con riesgo suicida:



SEÑALES DE ALERTA

Una señal aislada **no necesariamente** representa riesgo suicida. Sin embargo, una combinación de las siguientes señales puede dar indicio de una alerta de riesgo.

SITUACIONES ESTRESANTES

Problemas que le provocan mucho *estrés*. La clave es lo que *significan* estas situaciones para la persona. Ej. “Era todo para mí”

“SIN ALTERNATIVAS”

Ante los problemas la persona *piensa* que no tiene alternativas o solución.

ANGUSTIA EMOCIONAL

Se experimenta una fuerte y profunda tristeza o dolor emocional.

CAMBIOS DE COMPORTAMIENTO

Usualmente se observan cambios en la forma de actuar como resultado de la angustia emocional. Ej. Estado de ánimo, alimentación, consumo de alcohol o drogas...

DESEOS DE MORIR

Expresiones verbales tales como, “quiero acabar con todo”, “no puedo más”, “ya no quiero seguir viviendo”, reflejan deseos de morir.



PASO 2: Preguntar

Explorar las señales
Hay señales de riesgo en la persona

¿Preguntar por SUICIDIO?

PASO 3: Escuchar

- **E** - evalúa el mensaje
- **S** - silencio
- **C** - conecta (con la mirada, tus gestos)
- **U** - ubícate (dónde están tus sentimientos)
- **C** - calma
- **H** - haz más preguntas
- **A** - atiende
- **R** - responde

