

# Reflexión

## Alerta ante el Suicidio

El ser humano es muy complejo y con el paso del tiempo ha tenido que adaptarse a los cambios que traen consigo los avances alcanzados en la sociedad. Si al ritmo de vida o a la rutina diaria que acostumbramos vivir, le añadimos un evento inesperado que represente una amenaza a nuestro entorno, es probable que experimentemos sentimientos de: tristeza, desesperanza, ira, soledad, desaliento, entre otros.

o soluciones y al acumular mucho estrés, se experimenta una fuerte y profunda tristeza o dolor emocional que provoca un cambio de comportamiento y se presentan señales de alerta cuando se manifiestan expresiones tales como: "no puedo más", "quiero acabar con todo", "no quiero seguir viviendo". Sin embargo, todos podemos contribuir para evitar el suicidio.

aislado. Acompañe a esa persona hasta que llegue el profesional de ayuda en salud mental o el equipo de emergencias médicas.



Además, puede contar con La Red Nacional de Prevención del Suicidio, es gratuita y confidencial, se encuentra disponible durante las 24 horas, todos los días.

Ayude a una persona querida, a un amigo, o ayúdesse a sí mismo. Llame para servicio en español al 1-888-628-9454. Para servicio en inglés, llame al 1-800-273-TALK (8255) o al 1-800-799-4TTY (4889).

Para información adicional: [prevenciondelsuicidio.org](http://prevenciondelsuicidio.org); [www.suicidepreventionlifeline.org](http://www.suicidepreventionlifeline.org)



#identifica #pregunta #escucha #conecta

**La felicidad se alcanza cuando lo que uno piensa, lo que uno dice y lo que uno hace están en armonía.**  
(Gandhi)



Al hablar de eventos inesperados, me refiero a: una pérdida familiar, los problemas económicos, la pérdida de un empleo, los conflictos familiares, las fechas festivas o importantes que dejan huellas que no han sanado, los estragos que ocasiona cualquier evento inesperado de la naturaleza tales como: terremotos, erupción de un volcán, huracanes, inundaciones, fuegos forestales; o sea cualquier acontecimiento estresante que provoque sentimientos de angustia y desesperación.

### Señales de advertencia

1. Empezar a regalar posesiones valiosas.
2. El abuso de las drogas y/o del alcohol.
3. El permanecer deprimido por un período de tiempo determinado.
4. Mostrar conductas tales como discusiones violentas.
5. Cambios repentinos en los hábitos de comer y dormir.
6. Indicar que no hay esperanza para el futuro.
7. Asumir conductas riesgosas poco comunes.
8. Hacer comentarios indirectos acerca de no estar más por los alrededores en el futuro, o de que los demás estarían mejor si ellos no existieran.
9. Hablar muy a menudo acerca de la muerte.

*Lawrence and Ureda, pp. 165, 166.*

Una vez se identifique las señales del comportamiento suicida, retire los objetos alrededor de la persona y que puedan ser utilizados para hacerse daño, luego pregunte a esa persona si tiene ideas suicidas, explore si tiene un plan para suicidarse, alivie el sufrimiento y la desesperanza, identifique los recursos de apoyo y establezca el contacto. Nunca lo deje solo o



Esos eventos nos pueden hacer pensar que no existen alternativas



Para comentarios o información sobre algún tema de interés, escribe a: [calidaddevida-uv@suagm.edu](mailto:calidaddevida-uv@suagm.edu)

Preparado por: Grisel M. Vega Agosto, CPL  
Calidad de Vida y Bienestar Estudiantil  
[calidaddevida-uv@suagm.edu](mailto:calidaddevida-uv@suagm.edu)  
Tel. (787) 288-1118, ext. 5683

Creando, transformando e innovando.