

¿QUÉ HACER EN UNA SITUACIÓN DE RIESGO DE SUICIDIO?

1. **Identifique las señales de peligro.** Observe cambios en conducta, estado de ánimo o expresiones de desesperanza.
2. **Acérquese con empatía.** Inicie la conversación con calma, respeto y genuino interés.
3. **Pregunte directamente por ideas suicidas.** Las preguntas sobre suicidio no provocan que alguien se quite la vida.
4. **Escuche sin juzgar.** Dé espacio para que la persona se desahogue y exprese su dolor.
5. **No la deje sola.** Asegure compañía constante hasta que el riesgo disminuya y haya apoyo adecuado.
6. **Evalúe el nivel de riesgo.** Considere si hay un plan, acceso a medios letales o intención inmediata.
7. **Identifique su red de apoyo.** Busque familiares, amistades o miembros de la comunidad que puedan acompañar.
8. **Establezca un plan de ayuda.** Acordar pasos concretos para mantener la seguridad y el acompañamiento.
9. **Conecte con apoyo profesional.** Facilite el acceso a servicios de salud mental y acompañe en el proceso.

El suicidio se puede prevenir. La prevención comienza con la educación, la esperanza y el compromiso de toda la comunidad, incluyendo la comunidad de fe.

Hablar con alguien puede ser el primer paso hacia la ayuda.

Si tú o alguien que conoces necesita ayuda, llama a la **Línea PAS: 9-8-8, VRS, 787-615-4112**
Chat: lineapas.assmca.pr.gov



Para información sobre la **Comisión para la Prevención del Suicidio** escribe a: prevencionsuicidio@salud.pr.gov o utiliza el QR Code



El rol de la comunidad de fe en la prevención de suicidio





¿POR QUÉ ES TAN DIFÍCIL HABLAR DE SUICIDIO?

El suicidio es un tema que muchas veces se evita por miedo, vergüenza o porque no sabemos cómo abordarlo. Ese silencio, sin embargo, puede dejar a las personas más vulnerables sin apoyo justo cuando más lo necesitan.

La comunidad de fe puede ayudar rompiendo ese tabú: creando espacios seguros para conversar, acompañar y ofrecer esperanza.

MITOS Y REALIDADES SOBRE EL SUICIDIO

Para prevenir el suicidio, necesitamos cuestionar los mitos y prejuicios que tenemos sobre el tema. A veces, lo que creemos saber nos aleja de lo que realmente puede salvar vidas.

X MITO	✓ REALIDAD
Hablar del suicidio provoca que alguien quiera hacerlo.	Abordarlo abiertamente permite el desahogo y la búsqueda de apoyo.
"El que lo dice, no lo hace."	Expresar pensamientos suicidas es una señal de alerta y siempre debe tomarse en serio.
Si alguien tiene ideas suicidas, ya tomó la decisión de morir.	Las personas en riesgo de suicidio buscan alivio a su dolor. Con el apoyo adecuado pueden recuperar la esperanza.

LA FE COMO FACTOR PROTECTOR EN LA PREVENCIÓN DEL SUICIDIO

- La fe brinda confianza en una presencia divina y en la comunidad de la iglesia.
- Ayuda a enfrentar el sufrimiento y la incertidumbre con más fortaleza.
- Ofrece un sentido de propósito para seguir adelante.
- Invita a mirar más allá del dolor y encontrar esperanza.
- Da significado a la vida y a las experiencias difíciles.
- Fomenta un sentido de pertenencia que acompaña y sostiene.

LA COMUNIDAD DE FE ES ESENCIAL PORQUE PUEDE:

- Motivar a la congregación a acompañar a quienes atraviesan dificultades emocionales. La presencia cercana y el apoyo cotidiano pueden marcar una gran diferencia en momentos de vulnerabilidad.
- Ofrecer escucha activa, empatía y respeto. Esto implica no juzgar, no minimizar el dolor y permitir que la persona se exprese con libertad y dignidad.
- Reconocer que el apoyo espiritual puede fortalecer y dar esperanza, pero no reemplaza la atención profesional en salud mental. Ambos tipos de apoyo pueden trabajar juntos para cuidar mejor a quienes lo necesitan.

