



Prevención de suicidio  
en comunidad:

# Identifica, escucha y apoya

## Señales de peligro

### Niñez



- Dibujos alusivos al suicidio
- Conducta regresiva (orinarse encima, terrores nocturnos)
- Cambios en conducta o estado de ánimo

### Juventud



- Coraje persistente
- Dificultad para concentrarse
- Automutilación
- Tristeza constante

### Adultez



- Hablar de morir o de matarse
- Uso de alcohol o drogas
- Cambios en los patrones de sueño o alimentación
- Poco interés en las actividades cotidianas
- Regalar objetos queridos
- Despedirse sin razón aparente
- Desesperanza y desesperación

## ¿Cómo ayudar?

- 1** Identifica las señales de peligro
- 2** Escucha sin juzgar
- 3** Pregunta directamente "¿Estás pensando en suicidarte?"
- 4** Expresa tu apoyo
- 5** Toma en serio la amenaza o intento de suicidio
- 6** Asegúrate de que reciba ayuda profesional

Si tú o alguien que conoces necesita ayuda, llama a la **Línea PAS de ASSMCA: 9-8-8**  
**1-800-981-0023**  
**1-888-672-7622 TDD**  
**787-615-4112 VRS**



Gobierno de Puerto Rico  
COMISIÓN PARA LA  
PREVENCIÓN DEL SUICIDIO  
Departamento de Salud



Para información sobre la **Comisión para la Prevención del Suicidio** visita: [prevencionsuicidio.salud.pr.gov](http://prevencionsuicidio.salud.pr.gov) o utiliza el código QR.



DEPARTAMENTO DE  
**SALUD**  
GOBIERNO DE PUERTO RICO