



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



Adulthood

- 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
787-615-4112 VRS



Para información sobre la **Comisión para la Prevención del Suicidio** visita: prevencionsuicidio.salud.pr.gov o utiliza el código QR.