

## Mi amigo está hablando sobre suicidio. ¿Qué debo hacer? Señales de advertencia de suicidio



*(My Friend Is Talking About Suicide. What Should I Do?)*

*Todo el mundo se siente triste, deprimido o enojado algunas veces, especialmente cuando tiene que lidiar con las presiones de la escuela, los amigos y la familia. Sin embargo para algunas personas esa tristeza y desesperanza simplemente no va a desaparecer, e incluso los problemas más pequeños parecen ser muy difíciles de manejar.*

*La depresión puede afectar muchas áreas de la vida y la perspectiva de una persona. Alguien que tiene sentimientos muy intensos de depresión, dolor emocional o irritabilidad, puede empezar a pensar en el suicidio.*

*Puedes haber oído decir que las personas que hablan sobre suicidio en realidad no llegan a hacerlo. Esto no es verdad. Las personas que hablan sobre suicidio pueden ser propensas a intentarlo.*

### **OTRAS SEÑALES DE ADVERTENCIA DE QUE ALGUIEN ESTÁ PENSANDO EN EL SUICIDIO incluyen:**

- *hablar sobre el suicidio o la muerte en general*
- *hablar acerca de “partir”*
- *hablar de sentirse desesperanzado o culpable*
- *apartarse de los amigos o la familia y perder interés de salir*
- *desinterés de participar en actividades favoritas*
- *tener problemas para concentrarse o pensar con claridad*
- *experimentar cambios en los hábitos de alimentación o sueño*
- *iniciar un comportamiento autodestructivo (por ejemplo: beber alcohol, consumir drogas, o conducir demasiado rápido)*

***Como amigo, puedes darte cuenta si la persona está atravesando por momentos difíciles. Algunas veces un evento específico, estrés o una crisis, como la rotura de una relación o la muerte de un familiar, puede desencadenar un comportamiento suicida en alguien que ya estaba sintiéndose deprimido y mostrando las señales de alarma enumeradas arriba.***

## **LO QUE PUEDES HACER**

### **1- PREGUNTAR**

Si tienes un amigo que está hablando acerca del suicidio o mostrando otras señales de alarma, no esperes para ver si él o ella comienza a sentirse mejor. Habla al respecto. La mayoría de las veces la gente que está considerando el suicidio está dispuesta a discutirlo si alguien le pregunta mostrando que le preocupa y que le importa.

Algunas personas (tanto adolescentes como adultos) son reticentes a preguntar a los adolescentes si han estado pensando acerca del suicidio o si han estado haciéndose daño ellos mismos. Esto es porque sienten temor de que al preguntar puedan plantar la idea de suicidio en la mente de la otra persona. Esto no es cierto. Preguntar es siempre algo bueno.

Iniciar una conversación con alguien que tú creas que puede estar considerando el suicidio ayuda de muchas maneras. Primero permite que busques ayuda para esa persona. Segundo, el sólo hecho de hablar al respecto puede ayudar a la persona a sentirse menos sola, menos aislada y más comprendida y que a alguien le importa. Lo cual, para empezar, significa unos sentimientos opuestos a los que podrían llevarla a pensar en el suicidio. Tercero, hablar puede proveer una oportunidad para considerar que puede haber otra solución.

Preguntar a alguien si él o ella están teniendo pensamientos acerca del suicidio puede ser difícil. Algunas veces ayuda hacerle saber a tu amigo por qué tú le estás preguntando. Por ejemplo, tú puedes decir: “He notado que tú has estado hablando mucho acerca de querer estar muerto. ¿Has estado teniendo pensamientos acerca de matarte?”

### **2. Escucha**

Escucha a tu amigo sin juzgarlo y ofrécele la seguridad de que tú estás allí porque te importa. Si tú crees que tu amigo está en un peligro inmediato, mantente cerca de él o ella, asegúrate de que no se quede solo.

### 3. Cuenta

Incluso si tú has jurado guardar el secreto y sientes que si lo cuentas estarías traicionando a tu amigo, aun así busca ayuda. Tan pronto como sea posible comparte tu preocupación con un adulto en el cual confíes. También puedes llamar a una línea gratuita de crisis de suicidio (como 1-800-SUICIDE) o al número de emergencia local (911).

Lo importante es notificar a un adulto responsable. Aunque puedes sentir la tentación de tratar de ayudarlo a tu amigo por tus propios medios, siempre es más seguro buscar ayuda.

## DESPUÉS DEL SUICIDIO

*Algunas veces incluso con tú ayudas y la intervención de adultos, un amigo o compañero de clase puede intentar suicidarse o morir a consecuencia de suicidio. Cuando esto sucede, es muy común sentir diferentes emociones. Algunos adolescentes dicen que se sienten culpables, especialmente si sienten que hubieran podido interpretar mejor las acciones o palabras de ese amigo. Otros dicen sentirse enfadados con la persona por haber hecho algo tan egoísta. Incluso hay quienes dicen no sentir nada en absoluto, porque están muy llenos de dolor como para procesar las emociones.*

*Cuando alguien intenta suicidarse, aquellos que conocen a la persona pueden sentir temor o incomodidad de hablarle al respecto. Trata de superar estos sentimientos e incomodidad, ya que este es un momento en que la persona necesita estar totalmente conectada con otros.*

*Si tú estás teniendo dificultades para lidiar con el suicidio de un amigo o compañero de clase, es mejor que hables con un adulto en el cual confíes. Es normal sentir aflicción luego que un amigo se suicida; pero si esa tristeza comienza a interferir con tu vida diaria, esta es una señal de que tú puedes necesitar hablar con alguien acerca de tus sentimientos.*

Revisado por: [D'Arcy Lyness, PhD](#)

[www.suicidoadolescente.com.ar](http://www.suicidoadolescente.com.ar)

*Note: All information on KidsHealth is for educational purposes only. For specific medical advice, diagnoses, and treatment, consult your doctor.*

<https://www.rchsd.org/health-articles/mi-amigo-est-hablando-sobre-suicidio-qu-debo-hacer/>