**Apoya a alguien que pueda estar pensando en el suicidio**

Ayudemos a evitar que nosotros mismos, así como nuestros seres queridos desarrollen pensamientos de suicido durante esta pandemia sin precedentes. Asegúrate de mantenerte conectado con tus seres queridos comunicándote regularmente y ofreciendo apoyo según sea necesario. También debemos estar presentes y ser pacientes con nosotros mismos, preguntando qué necesitamos para mantener la esperanza y sentirnos conectados. Visite nuestros [blogs](https://www.sanamente.org/blog/) recientes para obtener sugerencias y recursos.

**¿Cómo podemos saber si alguien tiene pensamientos suicidas?**

Aunque nuestras interacciones de cara a cara pueden ser limitadas, es más importante que nunca estar atentos con las personas que nos rodean y **reconocer las señales**. Mantenerse conectado regularmente es esencial para que podamos reconocer las señales de advertencia. Si se preocupa que alguien pueda tener pensamientos suicidas, los siguientes pasos son escuchar y dialogar, y buscar ayuda. Es importante hablar abiertamente sobre el suicidio y preguntar directamente: "¿Estás pensando en el suicidio?" o "¿Estás pensando en quitarte la vida? El sitio web [ElSuicidioEsPrevenible.org](https://www.elsuicidioesprevenible.org/) ofrece información sobre cómo reconocer las señales de advertencia, escuchar y dialogar, y buscar ayuda.

**¿Qué podemos hacer una vez que sabemos que alguien está teniendo pensamientos suicidas?**

Compartiendo frases de esperanza y haciéndoles saber que no están solos, cada uno de nosotros puede apoyar a alguien mientras encuentra sus razones para vivir. Nuestro papel consiste menos en "solucionar el problema" o convencerlos de que todo está bien, y más en estar presentes y escuchar mientras buscan sus propias razones para vivir. Hay recursos para ayudar, como la [Red Nacional de Prevención del Suicidio](https://suicidepreventionlifeline.org/help-yourself/en-espanol/) (1-888-626-9454), o un servicio de crisis podría ser más accesible para ellos, como [Crisis Text Line](https://www.crisistextline.org/topics/suicide/#how-to-get-help-if-youre-thinking-about-ending-your-life-1) (en inglés solamente), [Trevor Lifeline](https://www.thetrevorproject.org/) (en inglés, para jóvenes LGBTQ), [Copline](https://www.copline.org/) (en inglés, para policías). Los centros de ayuda que reúne la [Red](https://suicidepreventionlifeline.org/help-yourself/en-espanol/) están disponible y están aquí para ayudar. Si la persona está en su hogar, ofrezca llamar con ellos o por ellos. Si viven fuera de su hogar, ofrecerles llamar juntos a la línea de crisis, utilizando la opción de llamar de tres vías. Los servicios de crisis, como la Red Nacional de Prevención del Suicidio, pueden ayudarte a identificar estrategias para ayudarlos a mantenerse a salvo.

Sin embargo, para algunos, la idea de llamar a un recurso de crisis no es agradable, puede parecer displicente o simplemente puede parecer inadecuada. Podemos ayudar a otros en estos momentos hablando abierta y honestamente sobre el suicidio. Es importante recordar que las personas que piensan en el suicidio a menudo no quieren morir, simplemente no quieren seguir viviendo con el dolor que tienen. Si ese es el caso, tenemos que hablar sobre ese dolor.

Imagina que tu amigo comparte que tiene dolor en el estómago. ¿Qué le preguntarías? “¿Qué tan fuerte es el dolor de 1 al 10?”, “¿Por cuánto tiempo has sufrido con este dolor?”, “Describe el dolor” o “¿Hay algo que ayude a reducir el dolor, aunque sea un poco? "Ahora, imagine que tu amigo comparte su dolor emocional, un dolor tan severo que lo llevó a pensar en el suicidio. Es natural temer decir algo incorrecto o hacer algo incorrecto cuando se trata de suicidio y, a veces, elegimos no hacer nada. Pero si alguien está pensando en el suicidio, debemos estar dispuesto a escucharlos y hablar sobre el suicidio. Podemos comunicarnos ya sea por teléfono, mensaje de texto o video chat. La tecnología puede ser útil para ayudarnos a mantenernos conectados y ofrecer asistencia.

Para algunos, eso podría ser insuficiente. Es posible que tu instinto te esté diciendo que explores formas de hablar, o como conectarte con ellos, así como pasar tiempo o rezar juntos, pero no estás seguro de cómo hacerlo mientras respetas la orden de practicar distanciamiento físico. Si estás profundamente preocupado y sientes que necesitas consultar a tu ser querido en persona, comunícate con la Red Nacional de Prevención del Suicidio y hable sobre las opciones con un asesor capacitado. Describe la situación y pídeles ayuda a evaluar tus opciones e identificar los riesgos de una respuesta policial o una visita en persona, tanto para ti como para la persona en riesgo. Independientemente de lo que elijas hacer, aplicar distanciamiento físico y tomar precauciones de seguridad para ti y la persona en riesgo de suicidio es vital para mantener a todos a salvo.

Como resultado de COVID-19, hemos entrado en territorio desconocido. Tenemos que confiar en nuestros instintos y sentido común para mantener seguros a nuestros seres queridos. ¿Cuándo se vuelve esencial (y la opción más segura) brindar atención directa a un adulto mayor, ir a la sala de emergencias u ofrecer consuelo a una persona en una crisis suicida? No hay respuestas fáciles, pero debemos recordar que no estamos solos.

**No estás solo**. Si estás pensando en suicidarse o si estas preocupado por alguien más, llame a la Red Nacional de Prevención del Suicidio (1-888-626-9454). Hay asesores capacitados disponibles las 24 horas, los 7 días de la semana para hablar, responder preguntas y ayudarlo a superar esta difícil situación. No estás solo, y la ayuda está a una llamada telefónica o un mensaje de texto.

**Recursos de COVID-19:**

* Línea de Ayuda de SAMHSA para los Afectados por Catástrofes: 1-800-985-5990 o envía un texto con “Háblanos” al 66746 para conectarte con un consejero capacitado para tratar situaciones de crisis.
* [Crisis Text Line](https://www.crisistextline.org/): manda texto “EMM” al 741-741
* [Red Nacional de Prevención del Suicidio](https://suicidepreventionlifeline.org/help-yourself/en-espanol/) (1-888-626-9454)
* Línea de Ayuda para Adolescentes: Envía un texto con “TEEN” al 839863 de 6:00pm a 9:00pm PST para obtener educación y apoyo de adolescente a adolescente.
* Línea de Ayuda “Peer-Run Warm Line”: 855-845-7415 para obtener apoyo emocional no urgente dirigido por padres.
* Las personas mayores de edad pueden mantenerse en contacto con sus comunidades durante el tiempo de aislamiento y pueden recibir ayuda para conseguir alimentos o suministros médicos llamando al 833-544-2374.