



SEPTIEMBRE: SUICIDIO Y AUTOLESIÓN

– Que deberían saber las familias y cuidadores –

Conceptos básicos

Suicidio: el acto de terminar intencionalmente con la propia vida.

Ideas suicidas: pensar, considerar o planificar el suicidio.

Autolesión: lesionarse deliberadamente, lo que incluye cortarse, quemarse, golpearse o rasguñarse, a menudo como una forma de lidiar con el dolor emocional.

¡Recuerde! La autolesión y los pensamientos suicidas son comunes entre las personas de 15 a 24 años. La autolesión es un factor de riesgo para los pensamientos o conductas suicidas, pero no necesariamente puede conducir a la muerte por suicidio. Si bien puede resultar incómodo hablar sobre la autolesión y el suicidio, es clave para crear un espacio de escucha seguro y un plan de crisis para la persona.

Tips y estrategias

- **Fomente el diálogo abierto:** fomente conversaciones sobre sentimientos y factores estresantes. No tema hacer preguntas directas a la persona. Concéntrese en la persona y asegúrese de procesar sus propios sentimientos después.
- **Preste atención a las señales de advertencia:** una persona que lucha con pensamientos suicidas puede mostrar señales de advertencia en su habla, comportamiento o estado de ánimo. Esto puede incluir, entre otras cosas, sentirse como una carga, decir que no tiene motivos para vivir, aislamiento, retraimiento, regalar posesiones, depresión, irritabilidad o un cambio repentino de humor.
- **Desarrolle planes de emergencia:** busque el apoyo de un profesional, incluido el médico de la persona o el equipo de bienestar de la escuela. Identifique los pasos claros a seguir si la persona muestra señales de advertencia. Un plan de crisis puede incluir nombres de asistencia social, lugares o elementos preferidos y comportamientos de reemplazo.

Recursos y enlaces

Puede comunicarse con la Línea Nacional de Prevención del Suicidio al **1-800-273-TALK (8255)** o con la línea de Crisis por Texto enviando este mensaje **HOME** al **741741**

Puede comunicarse con la Unidad de Crisis Móvil de DC, CHAMPS, al **(202) 481-1440**.

[El Proyecto Trevor](#) la organización líder que brinda apoyo en crisis a los jóvenes LGBTQIA, ofrece recursos para jóvenes que pueden estar experimentando ideas suicidas.. El [Proyecto Trevor México](#) tiene recursos disponibles en español

