

Hoy vamos a hablar sobre los cinco pasos de acción para comunicarse con alguien que podría tener tendencias suicidas, todos podemos tomar acción e influenciar la vida de alguien.

### **PREGUNTAR Y ESCUCHAR**

Hacer la pregunta “¿Está pensando en el suicidio?” transmite que usted está dispuesto a hablar sobre el suicidio con una actitud comprensiva y libre de crítica. Hacer preguntas directas y sin prejuicios puede abrir la puerta para un diálogo eficaz sobre el sufrimiento emocional y permitir que todos los involucrados sepan cuáles son los pasos que deben darse. Estas son otras preguntas que puede hacer: “¿qué siente cuando sufre?” y “¿cómo puedo ayudar?” **Nunca les prometa mantener sus pensamientos de suicidio en secreto.**

Escuchar los motivos por los que sufren emocionalmente, así como escuchar cualquier motivo por el que, posiblemente, desearían continuar viviendo, es algo increíblemente importante cuando cuentan lo que les está pasando. Ayúdelos a enfocarse en **los** motivos de ellos para vivir y evite tratar de imponer los **suyos** para que sigan vivos.

### **ESTAR PRESENTE**

Esto podría implicar estar físicamente presente para alguien, hablarle por teléfono cuando usted pueda o usar cualquier otro medio para mostrar apoyo a la persona en riesgo de suicidio. Un aspecto importante de este paso es asegurarse de cumplir con lo que usted dijo que podía hacer para apoyar a la persona, no comprometerse con nada que no esté dispuesto o que no sea capaz de hacer. De nuevo, escuchar es muy importante durante este paso, averigüe cuáles y quiénes creen ellos que serían las fuentes más eficaces de ayuda.

### **MANTÉNGALOS SEGUROS**

Después del paso “Preguntar” y después de haber determinado que realmente están hablando de suicidio, es importante que averigüe algunas cosas para establecer la seguridad inmediata. Podría preguntar: ¿ha hecho algo para intentar quitarse la vida? ¿Ya sabe cómo se quitaría la vida? ¿Tiene un plan específico y detallado? ¿Cuál es el momento elegido para llevar a cabo el plan? ¿Qué tipo de acceso tiene al método que planificó?

### **AYUDARLOS A CONECTARSE**

Ayudar a alguien con pensamientos suicidas a conectarse con los recursos de apoyo constante puede ayudarlos a establecer una red de seguridad para esos momentos en que se encuentran en crisis. Como, por ejemplo, la línea de ayuda 988. Puede llamar, enviar un mensaje de texto o chatear con un consejero de la línea 988 para obtener ayuda en situaciones difíciles en cualquier momento, del día o de la noche. Explore algunos de estos posibles medios de apoyo con la persona que tiene pensamientos suicidas. Podría hacer las siguientes preguntas: ¿está recibiendo atención actualmente con un profesional de salud mental? ¿Ha recibido este tipo de atención en el pasado? ¿Es esta una opción para ellos actualmente? ¿Hay algún otro recurso de salud mental en la comunidad que pueda ayudar de manera eficaz?

### **DAR SEGUIMIENTO**

Después de su contacto inicial con personas que tienen pensamientos suicidas y después de conectarlas con los sistemas de apoyo inmediato que necesitan, asegúrese de darles seguimiento para ver cómo siguen. Deje un mensaje, mande un mensaje de texto o llámelos. El paso de seguimiento es un buen momento para ver cómo están y saber si hay algo más que pueden hacer para ayudarlos o si hay cosas que dijo que haría y aún no ha tenido la oportunidad de hacer por la persona.