

OHIO SUICIDE PREVENTION FOUNDATION

Como hablar sobre el suicidio con alguien

Nadie es inmune al suicidio, por eso es sumamente importante que los amigos y familiares estén preparados si sospechan que un ser querido está considerando el suicidio. De hecho, la mayoría de las veces, una persona considerando el suicidio expresa sus pensamientos y emociones a un amigo de confianza, un colega de trabajo o un familiar.

Sacar el tema del suicidio

Pueda que sea incomodo hablar sobre el suicidio, pero hacer solo una pregunta puede salvar una vida.

Cuando este hablando del suicidio, es importante preparase y buscar recursos locales para la salud mental y tener esta información disponible. Cuando esté listo, utilice los siguientes seis pasos de una conversación cotidiana a preguntar directamente sobre el suicidio.

Pasos 1 y 2: Transición desde una conversación cotidiana

Si sospeche que alguien está considerando el suicidio, puede pasar suavemente de una conversación cotidiana a expresar su preocupación. Una forma de hacerlo es mencionar las señales de advertencia y los factores de riesgo específicos que haya notado. Por ejemplo: "Perder su empleo debe ser muy difícil. También le he oído decir que las personas estarían mejor sin usted, y sus amigos y familiares comentan que no le han visto últimamente. Eres mi amigo y me preocupa su bienestar."

Paso 3: Haga preguntas abiertas

Pregunte a la persona si le gustaría hablar sobre lo que está pasando por. Las personas que tienen pensamientos de suicidio temen ser juzgadas por los demás, por eso, al pedir permiso para conversar, está demostrando respeto por su privacidad y al mismo tiempo, le anima a compartir sus experiencias en un eterno de apoyo.

Oportunidades de entrenamiento en prevención del suicidio

OSPF apoya programas de entrenamiento en prevención del suicidio, tales como:

- Question, Persuade, and Refer (QPR): Cuestionar, persuadir y referir son tres pasos que cualquiera persona puede aprender para ayudar salvar una vida. Participantes aprenden:
 1. Cómo identificar señales de advertencias y factores de riesgo del suicidio.
 2. Cómo preguntar sobre el suicidio y persuadir a la persona para que no intenta el suicidio.
 3. Cómo referir a una persona con riesgo del suicidio a profesionales de salud mental.
- VitalCog: Prevención del suicidio en el trabajo. Este program entrena a las organizaciones para abordar las señales de advertencia del suicidio en el lugar de trabajo.

Paso 4: Permite una respuesta libre

Al hacer preguntas abiertas, puede recibir respuestas detalladas y extensas. Practique escuchar activamente, sea consciente de sus señales no verbales y trate de evitar interrumpir o emitir juicios. Asegúrese que los dos tengan suficiente tiempo para conversar. Absténgase de dar consejos o dar soluciones simples.

Paso 5: Valide sus sentimientos

Después de que la persona responda a sus preguntas, reconozca su valentía por haber compartido su experiencia: "Muchas gracias por compartir lo que estas pasando por conmigo".

Paso 6: Haz la pregunta sobre el suicidio

Puede hacer una transición efectiva a la pregunta sobre el suicidio diciendo algo como: "Algunas personas que pasan por lo que esta pasando, piensan en el suicidio como una opción. Me pregunto si usted ha tenido pensamientos de el suicidio." Estudios han demostrado que es más efectivo hacer la pregunta de suicidio de forma directa, es más probable recibir una respuesta clara y honesta.¹

Si la respuesta es "sí":

- Dile gracias a la persona por confiar en usted.
- Pregúntele si ha hecho un plan para el suicidio.
- No deje a la persona sola.
- Utilice expresiones como: "Vamos a salir adelante juntos."
- Sugiera acudir a alguien que pueda ayudarlo, como un consejero o el número nacional de prevención de suicidio 988.

Si la respuesta es "no":

A veces, cuando una persona está considerando el suicidio, lo pueda negar. Esto se puede deber a que se siente incómodo o nervioso. Observa sus señales no verbales y reafirme su compromiso de brindarle ayuda si lo necesita. Si la persona realmente no tiene pensamientos del suicidio, aun puede beneficiarse de servicios de salud mental. En estos casos, es importante recordarle que usted se preocupa por su bienestar y que está comprometido a apoyarlo durante los momentos difíciles que está enfrentando.

Recursos

- Risk Factors and Warning Signs of Suicide. The American Foundation for Suicide Prevention. <https://afsp.org/risk-factors-protective-factors-and-warning-signs/>
- How the 5 steps can help someone who is suicidal. BeTheITo. <https://www.betheito.com/betheito-steps-evidence/>
- SAMHSA's Mental Health Provider Locator. <https://findtreatment.gov/>

Referencia

- 1 National Institute of Mental Health. Frequently Asked Questions about Suicide. Revised 2023. <https://www.nimh.nih.gov/health/publications/suicide-faq>. Accessed August 1, 2024.

SOBRE OHIO SUICIDE PREVENTION FOUNDATION

Ohio Suicide Prevention Foundation (OSPF) educa, aboga y construye conexiones y apoyos para individuos, familias y comunidades con el fin de prevenir el suicidio.



(614) 429-1528 / OhioSPF.org

