

Conéctate con la Vida



El comportamiento suicida es complejo y no existe una sola causa que lo origine. Algunas personas recurren al suicidio ya sea para manejar el dolor de un evento traumático, problemas o situaciones estresantes y agobiantes. Es importante reconocer que toda persona puede estar en riesgo de tomar la decisión de quitarse la vida.



Puede ser complicado identificar las señales en una persona que está considerando el suicidio, pero generalmente pueden mostrar ciertos comportamientos antes. Por ejemplo:

- Habla con frecuencia del suicidio y expresa su deseo de morir o desaparecer.
- Se aísla y puede tener un cambio repentino en su comportamiento y humor.
- Cambia su rutina y sus hábitos de sueño y de alimentación.
- Aumenta el consumo de medicinas, bebidas alcohólicas y otras sustancias.
- Se siente sin esperanza o culpable.
- Muestra comportamiento autodestructivo y negligente consigo mismo.
- Regala pertenencias que aprecia mucho y expresa la necesidad de dejar “todos sus asuntos en orden”.
- Prepara maneras para quitarse la vida (compra arma, pastillas, soga, entre otros).



¿Cómo ayudar a una persona a prevenir el suicidio?



- Escuche atentamente, sin juzgar ni culpar.
- Evite dejarle sola y motívela a recibir ayuda de un profesional de la conducta humana.
- Muestre comprensión y confianza. Transmita calma y valide sus sentimientos.
- Pregúntele directamente si ha considerado el suicidio. El preguntar no lleva a una persona a suicidarse.
- Notifíquelo que quiere ayudarle y contacte a un familiar.
- Llame o textee al **988**, la **Línea de Prevención del Suicidio y Crisis**, para apoyo.
- En caso de alto riesgo, lleve a la persona a una sala de emergencia o llame al 911.



IMPORTANTE

Si está considerando el suicidio, marque en su teléfono o textee al 988 para recibir apoyo inmediato de un profesional o comuníquese con una persona de confianza y exprese lo que siente. Permanezca en compañía de alguien; sepa que no está solo y que siempre hay esperanza. No dude en visitar a un Psicólogo, Trabajador Social Clínico o Psiquiatra.

Para orientación y ayuda, llame a la línea de **Servicio al Beneficiario del Plan de Salud Menonita**
1-866-600-4753 / 1-844-726-3345 TTY (audioimpedidos)

Esta llamada es libre de costo.

www.MenonitaVital.com

PLAN DE SALUD
MENONITA



PSM cumple con las leyes federales aplicables de derechos civiles y no discrimina en base a raza, color, origen de nacionalidad, edad discapacidad, o sexo. Documentos pueden estar disponibles en formatos alternativos como letra grande, audio u otros idiomas. Si necesita recibir estos servicios, llame al 1-866-600-4753 / 1-844-726-3345 TTY (audioimpedidos). If you speak English, language assistance services are available free of charge. Call 1-866-600-4753 / 1-844-726-3345 TTY (hearing impaired).

Referencias:

- <https://medlineplus.gov/spanish/ency/article/001554.htm>
- <https://www.salud.pr.gov/CMS/108>