



Ayudando a un Amigo en Crisis de Suicidio

Los años de adolescencia están llenos de retos mientras que jóvenes tratan de formar sus propios valores y encontrar el significado de sus vidas. Muchas veces ellos sienten que nadie los entiende, especialmente los adultos. Tanto las expectativas de los adultos como las de la sociedad causan estrés, ansiedad y desesperanza en los adolescentes; esto puede impulsarlos a tener pensamientos suicidas.

Aquí hay algunas maneras para apoyar a un amigo que este considerando el suicidio:

- **Conozca las señales de pensamientos suicidas**
Señales de depresión: Ellos sienten que no hay esperanza y que nadie los puede ayudar.
Amenazas de Suicidio/palabras de aviso (Quisiera estar muerto)
Busque las señales de soledad y alejamiento
- **Confíe en su evaluación de la situación.** Si usted piensa que alguien esta en peligro de lastimarse a si mismo, actúe sobre su ello.
- **Comparta su preocupación con un adulto que sea apropiado.** Cuénteselo a un maestro, un consejero, sus padres, ó un dirigente de la Iglesia. Esta bien contar lo que se le dijo en confidencia cuando se trata de ayudar a un amigo que esta en peligro.
- **Quédese con el amigo** que muestra señales de pensamientos o acciones suicidas. Es importante estar con esa persona hasta que llegue ayuda o pase la crisis.
- **Sea un buen oyente.** Deje que la persona hable de sus temores/preocupaciones. Ponga atención. Quédese calmado y brinde entendimiento. Tome las preocupaciones de su amigo seriamente.
- **Hablen de sus pensamientos suicidas.** Pregúntele si tiene un plan de suicidio y la manera de obtener lo que necesita para llevar su plan a cabo. Esto le ayudara a evaluar la seriedad de la situación y determinar el mejor plan de acción para conseguirle ayuda.
- **Anímele a conseguir ayuda profesional.** Ofrezca ir con su amigo para obtener ayuda profesional de un consejero escolar, un dirigente de su Iglesia, un sicólogo, etc.
- **Conozca los recursos más cercanos con anticipación.** Busque agencias y recursos para adolescentes en su escuela y en su comunidad antes de que ocurra una crisis. Esto le ayudará a tener buenas opciones que brindarle a la persona en necesidad.
- **Bríndele su apoyo.** Dejele saber a la persona que usted lo quiere, que no esta solo. Asegúrele que usted le ayudara a conseguir la ayuda que necesita y que seguirá siendo su amigo.