

CHARLA INFORMATIVA

RECONOZCA LAS SEÑALES DE ADVERTENCIA DE SUICIDIO

Los suicidios no ocurren en el vacío o de repente. De hecho, estas trágicas pérdidas de vidas a menudo se pueden prevenir. Solo tiene que saber qué señales de advertencia buscar y prestar atención cuando una persona está pensando en hacerse daño.

POR LOS NÚMEROS

- El suicidio es la causa principal #12 de Muerte en los USA. Según los Centros para el Control y la prevención de Enfermedades. – En 2020 hubo 1.20 millones de intentos de suicidios.
- Si bien las mujeres tienen más probabilidades de intentar suicidarse, en 2020 los hombres tenían 3,88 veces más probabilidades de morir por suicidio.

POR QUÉ ES IMPORTANTE

En general, el suicidio es prevenible. Si presta atención a las posibles señales de advertencia, en usted mismo y en los demás, es posible que pueda ayudar a salvar una vida. Recuerde: es más probable que hablar sobre sus inquietudes con alguien lo salve que lo impulse a llevar a cabo sus planes.

BUENO SABER

- Señales verbales de advertencia.
- Hablar de ser una carga, o de que el mundo sería mejor sin ellos.
- Expresar el deseo de no existir más o de morir.
- Señales de alerta emocional.
- Ya no es capaz de encontrar alegría o placer en las cosas que alguna vez disfrutó.
- Los arrebatos emocionales (ira, tristeza, ansiedad, etc.) ocurren con frecuencia o sin previo aviso.
- Alegría o entusiasmo repentino después de períodos prolongados de depresión.
- Señales de advertencia de cambio de comportamiento
- Cambios de humor frecuentes.
- Regalar sus pertenencias.
- Dormir todo el tiempo o cambios en los hábitos alimenticios.
- Saber cuándo hacer la llamada. Si usted o alguien a quien cuida se encuentra en un punto realmente bajo, siempre hay ayuda disponible. Puede llamar, enviar mensajes de texto o chatear al 988 para comunicarse directamente con los asesores capacitados de [National Suicide Prevention Lifeline](#).

Llame, envíe un mensaje de texto o chatee al 988 para la Línea Nacional de Prevención del Suicidio.

Encuentre recursos en:

[ConstructionSuicidePrevention.com](https://www.construction-suicide-prevention.com)