

# 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)