



AYUDA A UN AMIGO QUE LO NECESITA

Facebook se enorgullece de trabajar con el Instituto Hispanoamericano de Suicidología, Decide Vivir México, The Jed Foundation y The Clinton Foundation, organizaciones sin ánimo de lucro que trabajan promoviendo el bienestar emocional, para compartir posibles señales de alarma que te indican que un amigo puede estar sufriendo, angustiado o necesitando ayuda.



POSIBLES SEÑALES DE ALARMA DE UN ESTADO DE ANGUSTIA



Si ves que alguien publica mensajes o contenido alarmante en Facebook o se comporta de forma drásticamente diferente de lo habitual, puede ser una señal de que esa persona necesita ayuda. **Si tienes la sensación de que algo va mal, deberías tomar medidas.**

Presta atención a estados, publicaciones, mensajes, fotos o videos que incluyan los siguientes temas:

- **Comentarios relacionados con sentirse solo, sin esperanza, aislado, inútil o como una carga para los demás:** “Siento que estoy en un agujero”; “No quiero volver a levantarme de la cama”; “Déjenme en paz”; “Todo lo hago mal”
- **Muestras de irritabilidad y hostilidad fuera de lo común:** “Odio a todo el mundo”; “A la mie**a con todo”
- **Muestras de comportamientos impulsivos:** conducción imprudente, un cambio significativo y, sobre todo, un aumento en el consumo de

sustancias o exposición a otros riesgos

- **Publicaciones sobre insomnio:** “Son las 3 de la mañana y sigo sin poder dormir”
- **Abandono de las actividades cotidianas:** “Vuelvo a faltar a prácticas de química, no valgo para nada”; “Otro día más bajo las sábanas”
- **Uso de emoticonos negativos:** uso repetido de emoticonos que describen los siguientes estados de ánimo:



TRISTE



CULPABLE



DECAÍDO



PERDIDO



IRRITADO



MAL



SOLO



CONFÍA EN TU INSTINTO

Si ves que alguien publica mensajes, fotos, videos o enlaces que sugieren que esa persona está sufriendo un estado de angustia, deberías ponerte en contacto con ella y brindarle la ayuda que pueda necesitar.

Ya no lo soporto 😞

CONSEJOS DEL INSTITUTO HISPANOAMERICANO DE SUICIDOLOGÍA, DECIDE VIVIR MÉXICO, FACEBOOK, THE JED FOUNDATION Y THE CLINTON FOUNDATION



“Te he notado rara últimamente.
¿Estás bien?”

CÓMO AYUDAR A UN AMIGO QUE LO NECESITA

Si tienes un amigo que parece estar enfrentándose a problemas que lo superan, puedes hacer muchas cosas para ayudarlo.

Ponte en contacto con él, dile que **no es el único** que se siente así y que **no pasa nada por pedir ayuda**. Sé claro y directo, y **no hagas clic en el botón "Me gusta" ni respondas con un emoticono**, ya que la persona a la que intentas ayudar podría malinterpretarlo.

Entendemos que empezar una conversación de este tipo puede ser difícil, así que aquí van algunas sugerencias:

- “Estoy preocupado por ti porque pareces...”
(p. ej., triste, decaído, etc.).
- Ten ejemplos listos, como “Me quedé preocupado cuando dijiste...” **Sé específico** acerca de lo que notaste.

- “¿Quieres hablar?”; “¿Puedo ayudar en algo?”
– Si dice que no, puedes decir: “No importa si no quieres hablar conmigo, pero es importante que hables con alguien”.
- Ofrécete a ayudarlo a ponerse en contacto con el servicio de orientación de su universidad o centro de salud, con un sacerdote, con el decano de alumnos o con otros servicios de salud mental.

Nunca tengas miedo de llamar a tu amigo, hacerle una visita o enviarle un mensaje por Facebook para decirle que estás preocupado y ofrecerle ayuda para que se ponga en contacto con todos los servicios de asistencia que necesite.



Publicación Foto

A nadie le importaría que no estuviese

Publicar

SEÑALES DE ALARMA QUE INDICAN QUE ALGUIEN PUEDE NECESITAR AYUDA URGENTE O TENER TENDENCIAS SUICIDAS

Aunque puede ser difícil, sobre todo en Internet, saber si alguien está exagerando, siendo sarcástico o hablando en serio, **cuando amenaza con quitarse la vida, siempre hay que tomarlo en serio**.

Estos son algunos ejemplos de frases que puede decir una persona con tendencias suicidas:

- **Hablar del suicidio o de querer morir**: “No quiero seguir viviendo”; “Todo el mundo estaría mejor sin mí”; “No tengo motivos para vivir”
- **Desesperación emocional intensa y urgente o culpa o vergüenza intensas, sentirse atrapado**: “No puedo soportar más [el dolor]”; “No hay salida”; “Estoy acabado”; “Siento mucho los problemas que causé a todo el mundo”
- **Mostrar rabia o buscar venganza**: “Les daré una lección a todos”; “Se arrepentirá”
- **Despedirse, desprenderse de bienes personales**: “Los voy a extrañar a todos”; “Ya no se tendrán que preocupar más por mí”
- **Glorificar o idealizar la muerte o hacer que la muerte parezca un acto heroico**: “La muerte es bella”
- **Preguntar dónde o cómo obtener medios potencialmente letales**, como el acceso a pastillas o armas



En el caso de necesitar ayuda urgente, llame al número de emergencias 911, las líneas de ayuda del Instituto Hispanoamericano de Suicidología A.C. (55) 46313307 y 46313300, y el teléfono de Decide Vivir (33) 3121 1956 y (664) 585 2336.

CÓMO AYUDAR A UN AMIGO QUE NECESITA AYUDA URGENTE O QUE PUEDE TENER TENDENCIAS SUICIDAS

1. Si alguien representa una amenaza para su propia vida o para la vida de otras personas, se trata de una emergencia. Debes llevar a tu amigo a urgencias o llamar a los servicios de emergencia **de inmediato**. Si es seguro, permanece con esa persona o haz lo que puedas para ponerte en contacto con ella o permanecer con ella hasta que lleguen los servicios de ayuda.
2. En el caso de necesitar ayuda urgente, llame al número de emergencias 911.

También puede comunicarse con las líneas de ayuda del **Instituto Hispanoamericano de Suicidología A.C.**

(55) 46313307 y 46313300
y de Decide Vivir (33) 3121 1956
y (664) 585 2336.

3. También puedes reportar **directamente** a Facebook que una persona tiene tendencias suicidas: **pero** si la persona

realizó una amenaza de suicidio explícita, debes llamar a emergencias o a una línea directa de prevención del suicidio de inmediato.

! RECUERDA LO SIGUIENTE:

- Escucha sin hacer juicios, suposiciones ni interrupciones. Dile que crees lo que está diciendo y toma en serio a esa persona.
- Sé consciente de tus límites y no te pongas en una situación de peligro físico: la mejor forma de ayudar es poner a tu amigo en contacto con un especialista en salud mental.

Pase lo que pase, no debe darte vergüenza ni debes preocuparte de ofender o disgustar a tu amigo. Ayudar a tu amigo puede requerir valentía de tu parte, pero siempre valdrá la pena esforzarse para proteger su salud y seguridad.

AUTORES:



PARA OBTENER MÁS INFORMACIÓN SOBRE LA PREVENCIÓN DE SUICIDIOS EN FACEBOOK, VISITA:

www.facebook.com/help/suicidesupport

PARA OBTENER MÁS INFORMACIÓN SOBRE LA SALUD MENTAL Y CÓMO AYUDARTE A TI MISMO O A UN AMIGO, VISITA:

www.suicidologia.com.mx y decidevivirmexico.com

Esta guía, aunque se basa en datos reales, se elaboró solo con fines informativos y educativos, y no se concibió como asesoramiento médico ni pretende sustituir el diagnóstico y el tratamiento médico.