

En algunas situaciones las personas se pueden negar a recibir ayuda. Si bien es importante que usted ayude en la búsqueda, no se puede forzar a nadie a que acepte ayuda. Usted necesita asegurarse de que las personas apropiadas estén al tanto de la situación. No haga frente a la responsabilidad usted solo.

### 8. Pida una promesa

A menudo, los pensamientos de suicidio recurren, y cuando así sucede es importante que la persona se lo diga a alguien. Pida una promesa al respecto. Esto generalmente lleva a que la persona busque ayuda.

### 9. Cuídese a sí mismo

Si usted está ayudando a alguien que está pensando en suicidarse, tiene que asegurarse de cuidarse a usted mismo. El cuidar a una persona que se siente suicida es difícil y emocionalmente agotador, especialmente durante un período extenso de tiempo. No lo haga solo, encuentre a alguien con quien hablar, tal vez sus amistades, familia o un profesional.

### 10. Siga hablando con ella

Los pensamientos de suicidio no desaparecen fácilmente si la persona en riesgo no siente algún cambio en su vida o circunstancias personales. Esta situación, o los sentimientos acerca de la misma pueden cambiar, o tal vez sientan más apoyo y pueden sobrellevar las dificultades. En cualquier caso, la participación continua por parte de la familia y los amigos es muy importante.

**Los pensamientos suicidas no se van solos con facilidad. Las personas necesitan ayuda para vencerlos. Usted puede tener una influencia positiva.**

## DÓNDE BUSCAR AYUDA

Para intervención inmediata en momento de crisis, cuando la vida puede estar en peligro, llamar a la policía en 000 al departamento de emergencia del hospital más cercano.

## SERVICIOS DE CONSEJERÍA PSICOLÓGICA POR TELÉFONO 24 HORAS DEL DÍA:

### Nacional (National)

Lifeline 13 11 14  
Kids Help Line 1800 55 1800  
SANE Helpline 1800 18 7263  
Mensline Australia 1300 78 9978  
Lifeline's Just Ask Mental Health Information Line 1300 13 11 14 (rural areas only, Monday to Friday 9am to 5pm EST)

### ACT

Equipo de Evaluación y Tratamiento (Crisis Assessment and Treatment Team) 1800 629 354

### New South Wales

Línea Rural para apoyo de la salud mental (NSW Rural Mental Health Support Line) 1800 201 123  
Prevención de suicidios e Intervención en crisis (Suicide Prevention and Crisis Intervention) 1300 363 622  
Salvo Care Line 02 9331 6000

### Northern Territory

Crisis Line Northern Territory 1800 019 116

### Queensland

Servicio de consejería psicológica durante crisis (Crisis Counselling Service) 1300 363 622

### South Australia

Servicio de evaluación de salud mental y de intervención durante crisis (Mental Health Assessment and Crisis Intervention Service) 13 14 65

### Tasmania

Samaritans Lifelink (country) 1300 364 566 (metro) 03 6331 3355

### Victoria

Línea de ayuda (Suicide Help Line Victoria) 1300 651 251

### Western Australia

Servicio de emergencia en suicidios de los samaritanos (Samaritans Suicide Emergency Service) (country) 1800 198 313 (metro) 08 9381 5555

## SERVICIOS:

Su médico de cabecera (vea las Páginas amarillas)  
Equipo de salud mental (vea las Páginas blancas, Centro comunitarios de salud).  
Servicios de consejería/psicológicos (vea las Páginas amarillas)  
SANE Australia help line 1800 18 72 63 (lunes a viernes 9.00 a 17.00 EST) Para más ayuda en conseguir servicios llame al Servicio de Información de Lifeline al 1300 13 11 13 (lunes a viernes de 9.00 a 17.00) o visite [www.lifeline.org.au](http://www.lifeline.org.au) para mirar la base de datos nacional en línea sobre servicios de bajo costo o gratis.

## SITIOS WEB:

[www.headspace.org.au](http://www.headspace.org.au)  
[www.sane.org](http://www.sane.org)  
[www.justlook.org.au](http://www.justlook.org.au)  
[www.depressionet.com.au](http://www.depressionet.com.au)  
[www.reachout.com.au](http://www.reachout.com.au)

[www.relationships.com.au](http://www.relationships.com.au)  
[www.auseinet.com](http://www.auseinet.com)  
[www.beyondblue.org.au](http://www.beyondblue.org.au)  
[www.kidshelp.com.au](http://www.kidshelp.com.au)  
[www.menslineaus.org.au](http://www.menslineaus.org.au)

**LIFE**  
livingisforeveryone.com.au

## CÓMO AYUDAR A LAS PERSONAS EN RIESGO DE SUICIDIO

¿Le preocupa que alguien cercano a usted esté considerando quitarse la vida?

¿Le gustaría saber cómo puede ayudar a mantener a esa persona a salvo?



este folleto ha sido producido del contenido brindado por el Servicio de Información de Lifeline y la "Carpeta de cómo ayudar a la persona que está en riesgo de suicidarse"  
Para más información visite [www.lifeline.org.au](http://www.lifeline.org.au) o llame al 1300 13 11 14.



Australian Government  
Department of Health and Ageing

multicultural  
MENTAL HEALTH AUSTRALIA

national  
mental  
health  
strategy

## ¿POR QUÉ SE CONSIDERA EL SUICIDIO?

Es angustiante darse cuenta que alguien cercano puede estar considerando quitarse la vida. Si usted cree que alguien está por hacer esto es natural sentir pánico o hasta evitar pensar en ello. Las personas que están considerando suicidarse se sienten a menudo muy aisladas y solas. Tal vez sientan que nadie los puede ayudar o entender su dolor emocional. Cuando no se ve ninguna otra manera de sobrellevar el dolor, parece que el suicidio es la única opción. A veces las personas que pueden estar considerando quitarse la vida parecen calmas. Usted tiene que saber que esto puede querer decir varias cosas, incluyendo la resolución de llevar a cabo el plan de suicidio. Lo importante es recordar que si alguien no está como es normalmente o si muestra señales que son preocupantes se necesita verificar qué sucede.

Típicamente, se encuentran incluidos varios factores. Algunas de las señales a detectar son:

- La persona acaba de pasar por cambios importantes en su vida, como una pérdida reciente (un ser amado, un trabajo, un ingreso/medio de subsistencia), separación, incluyendo cuando los hijos se van, una gran desilusión (rotura de una relación, un examen aplazado, pérdida de promoción en el trabajo) o una enfermedad mental.
- La persona muestra cambios en el comportamiento, cambios de humor, tristeza y aislamiento, que habla de sentirse desesperanzado, inútil, con baja auto-estima, se preocupa menos de sí mismo y de su apariencia, expresa pensamientos sobre la muerte a través de dibujos, historias, canciones, etc., se despide de otros y/o regala sus posesiones o se comporta de manera arriesgada o auto-destructiva.

Para obtener copias en otros idiomas llame a: Multicultural Mental Health Australia al teléfono **(02) 9840 3333** [www.mmha.org.au](http://www.mmha.org.au)

Si necesita un intérprete llame a TIS al **13 14 50**

*livingisforeveryone.com.au*

## ¿QUÉ PUEDE HACER PARA AYUDAR?

La mayoría de las personas que están pensando en quitarse la vida sobrepasan esta crisis. La ayuda y el apoyo de la familia, los amigos y los profesionales pueden influir de manera importante. Los siguientes consejos pueden ayudarle a saber qué hacer.

### 1. Haga algo ya mismo

Si le preocupa que una persona que usted conoce esté considerando el suicidio, actúe de manera inmediata. No suponga que la persona se va a mejorar sin ayuda o que va a buscar ayuda por sí mismo. Extender una mano puede salvar una vida.

### 2. Reconozca su reacción

Su reacción natural puede ser de pánico; o pasar por alto la situación y esperar que se resuelva sola; o buscar soluciones rápidas que hagan sentirse mejor a la persona.

Si siente que está luchando consigo mismo, pídale ayuda a alguna amistad de confianza.

### 3. Esté a la disposición de ellos

Pasar tiempo con la persona y expresar su cuidado e interés. Pregúntele cómo se siente, y escuche lo que tiene en mente. Deje que sea la persona quien hable más. Los problemas se hacen más manejables si se habla sobre ellos.

### 4. Pregunte si está considerando suicidio

La única manera de saber si una persona está pensando en suicidarse es preguntárselo. A menudo es un alivio para la persona que se le pregunte cómo se siente. A veces puede resultar difícil hacer preguntas, pero demuestra que usted ha notado cambios, que ha escuchado, que usted está interesado y que ellos no están solos. El hablar sobre el suicidio no le va a poner la idea en la cabeza sino que le dará aliento para hablar sobre cómo se siente. No asienta a mantener los planes o pensamientos de suicidio como secreto.

### 5. Verifique que esté a salvo

Si la persona está considerando quitarse la vida es importante saber cuánto lo ha pensado. Se le puede preguntar lo siguiente:

- ¿Ha pensado cómo y cuándo planea matarse?
- ¿Tiene los medios para llevar a cabo su plan?
- ¿Puede acceder a apoyo para mantenerse a salvo y pedir ayuda?
- ¿Cómo puede usted ayudar para usar los lazos familiares, de amistad, con mascotas, convicciones religiosas, capacidad personal de afrontar dificultades?

No deje sola a la persona si usted se siente realmente preocupado por ella. Quite todos los medios de suicidio disponibles, incluyendo armas, medicamentos, alcohol y otras drogas, incluso acceso a un vehículo.

### 6. Decida qué hacer

Ahora que tiene toda la información, necesitan hablar juntos sobre qué pasos se van a tomar. Tal vez tenga que buscar la ayuda de otros para persuadir a la persona a que busque asistencia profesional – o al menos tome medidas para asegurar que esté a salvo. Estas personas pueden ser las parejas, padres o amigos cercanos. Sólo al compartir la información puede asegurarse que la persona recibe la ayuda y el apoyo necesarios.

### 7. Actúe

Aliente a la persona a que busque ayuda de una variedad de profesionales y personas de apoyo. La ayuda está disponible en:

- Médico de cabecera
- Consejero psicológico, psicólogo, trabajador social
- Consejero escolar, líder de asociaciones juveniles
- Servicios de emergencia –policía y ambulancia
- Servicio de salud mental
- Centro comunitario de salud
- Sacerdote, ministro o líder religioso
- Servicios de consejería psicológica como Lifeline y Kids Help Line (Línea de Ayuda a Niños).

Cuando la persona decida con quién va a conversar, ayude a prepararla sobre lo que va a decir. Ofrezca ser acompañante a la hora de la entrevista. Luego de la misma, verifique que se habló de la idea de suicidio y pregunte qué ayuda se le ofreció. Ayude a que siga las recomendaciones.