

Prevención del suicidio

EN EL SECTOR DE LA CONSTRUCCIÓN

Los datos

Reconozca las señales de advertencia

Según los profesionales de la salud mental, las siguientes son señales comunes de alerta en una persona que puede estar pensando en suicidarse¹:

• tener deseos de morir, culpa o vergüenza, o de ser una carga para los demás.

• sentirse

• comportarse

Ayude a evitar el suicidio...

1 Comuníquese

Si nota las señales de alerta del suicidio en algún conocido suyo, hablele – inicie una conversación. Hágale preguntas sobre una señal de alerta específica que haya notado. Por ejemplo, ¿tú has notado o escuchado algo que te preocupa? ¿Alguien te ha expresado pensamientos de suicidio recientemente? ¿Alguien te ha expresado ideas suicidas? Puede que para usted sea incómodo, pero la mejor manera de descubrir si alguien tiene ideas suicidas es preguntarle directamente, *¿Estás pensando en suicidarte?* Preguntarlo no le pondrá la idea en la cabeza ni aumentará la probabilidad de que intente suicidarse.