



## Cómo Ser un Apoyo Vital: Acercarse y Alzar la Voz



El Mes de la Prevención del Suicidio nos recuerda la importancia de mantenernos conectados. No siempre podemos saber cuándo alguien está atravesando un momento difícil, pero tomarnos el tiempo para acercarnos puede ayudar a que esa persona se sienta vista, escuchada y apoyada.

Si nota cambios en el estado de ánimo, comportamiento o rutina habitual de alguien, acérquese. Una pregunta sencilla y sincera como: "He notado que últimamente no pareces ser tú mismo. ¿Cómo estás?" puede abrir la puerta a una conversación importante. Escuche sin juzgar, evite apresurarse a ofrecer soluciones y hágale saber que le importa.

Si le preocupa que alguien pueda estar pensando en suicidarse, no tenga miedo de preguntar directamente. Hablar sobre el suicidio no pone la idea en la mente de una persona. Al contrario, preguntar de manera clara y compasiva puede darle la oportunidad de expresar lo que está viviendo.

No necesita tener todas las respuestas para marcar una diferencia. Esté presente, tome sus preocupaciones en serio y ayude a la persona a conectarse con apoyo profesional o servicios de crisis cuando sea necesario.

Ser un apoyo vital comienza con prestar atención, acercarse y alzar la voz. **Una conversación afectuosa puede ser un paso significativo hacia la esperanza y la conexión.**



(800) 327-2255



[login.breehealth.com](https://login.breehealth.com)



Aplicación: Bree Health