



CONCIENTIZACIÓN SOBRE LA PREVENCIÓN DEL SUICIDIO

10 artículos y hojas informativas prácticas
para reconocer el malestar emocional, iniciar
conversaciones y fortalecer la conexión

HOW TO USE THIS GUIDE

El suicidio puede afectar a personas, familias y comunidades de todos los orígenes. Sin embargo, el estigma y la falta de comprensión pueden dificultar que las personas busquen apoyo cuando más lo necesitan. Al aumentar la concientización, reconocer la importancia de la conexión y abordar la salud mental con empatía, podemos ayudar a crear un entorno en el que todas las personas se sientan apoyadas, valoradas y con la confianza para pedir ayuda.

En Bree Health, estamos comprometidos a crear un lugar de trabajo donde la salud mental sea respaldada con compasión, comprensión y cuidado. Esta guía fue desarrollada para apoyar ese compromiso, específicamente al profundizar nuestra comprensión colectiva sobre la prevención del suicidio, reducir el estigma y fomentar conversaciones significativas sobre la salud mental y el bienestar.

La conexión puede ser un factor de protección.

No necesita ser profesional clínico para observar, preguntar, escuchar y ayudar a alguien a encontrar apoyo.

Lo que encontrarás aquí

Comparte la guía completa o utiliza páginas individuales como recursos mensuales de bienestar, herramientas para líderes, materiales para cuidadores o puntos de partida para conversaciones.

El lenguaje está diseñado para una audiencia laboral general e incluye recursos relevantes para jóvenes, adultos, hombres, mujeres y padres y madres en el período posparto.

Nuestra responsabilidad compartida

Esta guía invita a todos los empleados, independientemente de su origen, a reflexionar, aprender y participar en la creación de una comunidad más consciente y reflexiva.

Esperamos que fomente la concientización, la empatía y la acción.

Si existe una preocupación inmediata: En EE. UU., llame o envíe un mensaje de texto al 988 para comunicarse con la Línea 988 de Prevención del Suicidio y Crisis. Si alguien se encuentra en peligro físico inmediato, contacte a los servicios de emergencia.

COMPRENDER LA PREVENCIÓN DEL SUICIDIO: SEÑALES DE ADVERTENCIA Y FACTORES DE RIESGO

La prevención del suicidio comienza al prestar atención a los cambios, tomar las preocupaciones en serio y ayudar a las personas a conectarse con apoyo. No existe una sola señal que pueda predecir un suicidio, y cada persona puede mostrar el malestar de manera diferente. Una combinación de señales de advertencia, factores estresantes importantes y cambios respecto al comportamiento habitual merece atención.

Qué observar o hacer:

- Hablar sobre querer morir, sentirse sin esperanza, atrapado o como una carga para los demás.
- Alejarse de amistades, familiares, la escuela, el trabajo o actividades que normalmente valora.
- Cambios marcados en el estado de ánimo, el sueño, el consumo de sustancias, la agitación, las conductas de riesgo o el autocuidado.
- Regalar pertenencias importantes, despedirse de forma inesperada o poner asuntos personales en orden.
- Atravesar una pérdida importante, una crisis de pareja, dificultades económicas, acoso, trauma, una enfermedad grave u otro cambio abrumador.



Tenga en cuenta: Los factores de riesgo no determinan el destino de una persona. Las relaciones de apoyo, el acceso a la atención, las habilidades para resolver problemas, un sentido de propósito y sentirse conectado con la familia, amistades, escuela, trabajo, cultura o comunidad pueden ser factores de protección.

Qué hacer:

Si algo parece diferente, acérquese. Mencione lo que ha notado, pregunte cómo está la persona y escuche. Si le preocupa la posibilidad de suicidio, pregunte directamente.

Cuando la preocupación sea urgente, permanezca con la persona cuando sea posible y ayúdela a conectarse con apoyo profesional o servicios de crisis.

CÓMO PREGUNTAR: HABLAR CON ALGUIEN QUE LE PREOCUPA

Iniciar una conversación sobre el suicidio puede resultar intimidante. Tal vez le preocupe decir algo incorrecto o empeorar la situación. Una conversación tranquila, directa y afectuosa puede crear un espacio para que la persona comparta lo que está atravesando.

Qué observar o hacer:

- Empiece por lo que ha notado: “Últimamente no pareces ser tú mismo y quería saber cómo estás”.
- Haga una pregunta abierta: “¿Cómo van las cosas de verdad?”. Después, permita el silencio en lugar de llenarlo de inmediato.
- Si le preocupa la posibilidad de suicidio, sea directo: “¿Estás pensando en suicidarte?”. Preguntar con claridad no provoca pensamientos suicidas.
- Escuche más de lo que habla. Refleje lo que escucha y evite debatir, sermonear, minimizar o intentar resolverlo todo de una vez.
- Avance hacia el apoyo: “Me alegra que me lo hayas contado. Veamos juntos a quién podemos contactar”.



Tenga en cuenta: Intente reemplazar frases tranquilizadoras que cierran la conversación, como “Todo va a estar bien”, por un lenguaje que mantenga abierta la conexión: “Eso suena increíblemente difícil. Estoy aquí contigo”.

Si la persona dice que está pensando en suicidarse, tómelo en serio. No prometa guardar el secreto. Pregunte si está en peligro inmediato y ayúdela a conectarse con un profesional de salud mental, una persona de confianza o un servicio de crisis.

CÓMO APOYAR A JÓVENES QUE ATRAVIESAN MALESTAR EMOCIONAL

Las personas jóvenes a menudo expresan el malestar a través de su conducta antes de tener las palabras para explicarlo. Los cambios en el sueño, las calificaciones, las amistades, la irritabilidad, el apetito, la asistencia, las conductas de riesgo o el interés en actividades favoritas pueden indicar que algo necesita atención.

Qué observar o hacer:

- Elija un momento con poca presión, como un viaje en automóvil, una caminata o un momento tranquilo en casa.
- Empiece con una observación en lugar de una acusación: "He notado que pasas más tiempo a solas. ¿Cómo te has estado sintiendo?".
- Tome su experiencia en serio, incluso si el problema parece temporal desde la perspectiva de una persona adulta.
- Si le preocupa, pregunte directamente sobre las autolesiones o el suicidio. Las preguntas claras comunican que se puede hablar de temas difíciles con seguridad.
- Ayude a identificar a más de un adulto de confianza a quien la persona joven pueda acudir, incluidos apoyos de la escuela, la familia, la atención médica o la comunidad.



Tenga en cuenta: Evite convertir la conversación en un interrogatorio. Los adolescentes pueden necesitar tiempo antes de estar listos para hablar. Hágales saber que la puerta sigue abierta y continúe acercándose.

Las personas cuidadoras también necesitan apoyo. No tiene que manejar a solas la crisis de una persona joven. Busque orientación profesional cuando el malestar sea persistente, empeore, afecte la vida diaria o incluya pensamientos de autolesión o suicidio.

SALUD MENTAL ADOLESCENTE: CUANDO ES MÁS QUE UN MAL DÍA

Los cambios de humor, los conflictos y el estrés pueden formar parte de la adolescencia. La pregunta clave no suele ser si un adolescente tiene días difíciles, sino si los cambios son intensos, persistentes, van en aumento o interfieren con la vida cotidiana.

Qué observar o hacer:

- Preste atención a la duración. Un día difícil es distinto de varias semanas de desesperanza, aislamiento o pérdida de interés.
- Observe el funcionamiento diario. Fíjese en cambios en la asistencia escolar, la concentración, el sueño, la alimentación, la higiene, las relaciones o las responsabilidades.
- Observe los cambios repentinos. Una mejoría drástica después de un período de malestar intenso también puede justificar una conversación de apoyo.
- Tome en serio las experiencias en línea. El ciberacoso, el hostigamiento, la exclusión social y la exposición a contenido dañino pueden intensificar el malestar.
- Considere las expresiones sobre la muerte, las autolesiones, sentirse como una carga o “no tener motivos para estar aquí” como señales para hacer más preguntas.



Tenga en cuenta: Las personas adultas no necesitan decidir si los sentimientos de un adolescente son “lo suficientemente serios” antes de ofrecer apoyo. La curiosidad y la constancia importan: siga acercándose, siga escuchando y mantenga visible el camino hacia la ayuda.

Pedir ayuda puede comenzar con una sola frase. Pruebe: “No estoy bien y necesito que alguien se quede conmigo” o “He tenido pensamientos que me asustan”. Merece recibir apoyo antes de llegar a un punto límite.

LOS HOMBRES Y LA SALUD MENTAL: ROMPER EL SILENCIO

Algunos hombres han aprendido a afrontar el dolor emocional guardando silencio, siguiendo adelante a toda costa, distrayéndose con el trabajo o evitando mostrarse vulnerables. El malestar también puede aparecer como enojo, irritabilidad, conductas de riesgo, mayor consumo de sustancias, aislamiento o molestias físicas, en lugar de tristeza.

Qué observar o hacer:

- Vaya más allá de “¿Cómo va todo?”. Haga preguntas específicas y concretas sobre el sueño, el estrés, las relaciones, el trabajo o cómo ha estado afrontando las cosas.
- Normalice el apoyo sin convertirlo en un sermón: “No tienes que manejar todo esto solo”.
- Dé espacio a las preocupaciones prácticas y emocionales. La presión financiera, los cambios laborales, la pérdida de una relación, el estrés de la crianza, los problemas de salud y la soledad pueden superponerse.
- Si el comportamiento ha cambiado de manera marcada o hay desesperanza, pregunte directamente sobre el suicidio.
- Ofrezca próximos pasos concretos, como sentarse juntos mientras llama a un consejero, contactar a un amigo de confianza o programar una cita.



Tenga en cuenta: La fortaleza no exige silencio. Hablar a tiempo puede proteger las relaciones, la salud, el trabajo y el bienestar. Para amistades y familiares, una presencia constante suele ser más útil que un discurso perfecto.

Si alguien minimiza su preocupación, aun así puede dejar la puerta abierta: “No tienes que hablar ahora. Me importas y voy a seguir pendiente de ti”.

LAS MUJERES, LA SALUD MENTAL Y LA PRESIÓN DE “PODER CON TODO”

Muchas mujeres llevan responsabilidades simultáneas en el trabajo, el hogar, el cuidado de otras personas y las relaciones. Cuando la expectativa es seguir funcionando sin importar qué ocurra, un malestar serio puede quedar oculto detrás de la productividad, el cuidado de los demás o la apariencia de estar “bien”.

Qué observar o hacer:

- Observe sus propias señales de advertencia: agotamiento persistente, desesperanza, irritabilidad, entumecimiento emocional, aislamiento, alteraciones del sueño o sentir que ya no puede con todo.
- Póngale nombre a la carga. Escribir las responsabilidades puede ayudar a revelar cuándo las expectativas se han vuelto insostenibles.
- Pida apoyo específico. “¿Puedes encargarte de la cena esta noche?” o “¿Puedes acompañarme mientras hago esta cita?” es más fácil de llevar a la práctica que “Necesito ayuda”.
- Proteja la conexión. El contacto regular con personas de confianza puede reducir el aislamiento, especialmente durante períodos de grandes cambios o pérdidas.
- Busque apoyo profesional cuando el malestar persista, empeore o incluya pensamientos de autolesión o suicidio.



Tenga en cuenta: No tiene que esperar hasta no poder funcionar para pedir ayuda. El apoyo puede ser preventivo, no solo una respuesta a una crisis.

Si está pendiente de otra persona, evite asumir que ser competente significa estar afrontando bien la situación. Un “¿Cómo estás realmente debajo de todo lo que estás manejando?” puede invitar a una respuesta más sincera.

SALUD MENTAL POSPARTO: RECONOCER CUÁNDO UNA PERSONA QUE ACABA DE TENER UN BEBÉ NECESITA AYUDA

El período posparto puede traer grandes cambios físicos, emocionales, hormonales, económicos y en las relaciones. La alteración del sueño y las exigencias de cuidar a un bebé pueden intensificar el estrés. Aunque pueden presentarse altibajos emocionales después del parto, los síntomas persistentes o intensos merecen atención.

Qué observar o hacer:

- Esté atento a tristeza continua, ansiedad intensa, pánico, desesperanza, culpa intensa, agitación o sensación de desconexión del bebé o de sí misma.
- Tome en serio frases como “Estarían mejor sin mí”, así como los pensamientos de autolesión o suicidio.
- Observe si el miedo, los pensamientos intrusivos o el malestar dificultan dormir incluso cuando existe la oportunidad, comer, funcionar o atender las necesidades diarias.
- Ofrezca ayuda práctica además de apoyo emocional: comidas, transporte, cuidado infantil, apoyo para acudir a citas o simplemente permanecer cerca.
- Anime a la persona a comunicarse con su obstetra-ginecólogo, profesional de atención primaria, profesional de salud mental u otro proveedor de atención médica de confianza.



Tenga en cuenta: Los problemas de salud mental posparto tienen tratamiento. Pedir ayuda es un paso importante para la salud, no una medida de la capacidad o el amor de una persona como madre o padre.

Cambios urgentes como confusión extrema, agitación intensa, alucinaciones, delirios o conductas que parecen desconectadas de la realidad requieren atención médica inmediata. Cuando la seguridad esté en duda, no deje sola a la persona mientras organiza ayuda urgente.

PLANIFICACIÓN PRÁCTICA:

CÓMO CREAR UN PLAN PERSONAL DE SEGURIDAD Y APOYO

Un plan de seguridad y apoyo es una lista sencilla y personalizada de acciones y contactos que se puede utilizar cuando aumenta el malestar emocional. Es mejor crearlo durante un momento de mayor calma, cuando resulta más fácil pensar en lo que ayuda.

Qué observar o hacer:

- Mis señales de advertencia: ¿Qué pensamientos, emociones, situaciones o conductas me indican que me estoy sintiendo abrumado?
- Cosas que puedo hacer por mi cuenta: ¿Qué estrategias de conexión con el presente, movimiento, respiración, música, rutina o distracción me han ayudado a superar momentos difíciles?
- Personas y lugares que me ayudan a sentir conexión: ¿A quién puedo llamar, enviar un mensaje, visitar o tener cerca sin necesidad de explicarlo todo?
- Apoyos profesionales: ¿Con qué profesional clínico, consejero, recurso para empleados, recurso escolar o servicio de crisis puedo comunicarme?
- Hacer que el entorno sea más seguro: ¿Qué objetos o sustancias potencialmente peligrosos pueden asegurarse, retirarse o quedar al cuidado de otra persona durante una crisis?



Tenga en cuenta: Guarde el plan en un lugar fácil de encontrar, como una nota en el teléfono, una tarjeta en la cartera o un documento compartido. Considere entregar una copia a una persona de confianza que pueda ayudarle a usarlo cuando pensar con claridad resulte difícil.

Un plan no sustituye la atención profesional. Si los pensamientos suicidas se vuelven más intensos, específicos o difíciles de resistir, busque apoyo inmediato en lugar de intentar manejar la situación a solas.

CÓMO APOYAR A ALGUIEN DESPUÉS DE UN INTENTO DE SUICIDIO O UNA CRISIS DE SALUD MENTAL

Volver a la vida cotidiana después de un intento de suicidio o una crisis aguda de salud mental puede generar incertidumbre para todas las personas involucradas. La recuperación puede incluir alivio, miedo, vergüenza, agotamiento, frustración o muchas emociones a la vez. Un apoyo constante y sin juicios puede hacer que la transición se sienta menos solitaria.

Qué observar o hacer:

- Pregunte qué apoyo sería útil en lugar de asumirlo: “¿Prefieres compañía, ayuda práctica o un poco de espacio y que vuelva a comunicarme contigo más tarde?”.
- Mantenga una conexión constante. Un mensaje breve, una comida, un viaje, una caminata o una llamada programada pueden ser significativos.
- Respete la privacidad. Permita que la persona decida qué desea que sepan los demás, salvo que exista una preocupación inmediata por su seguridad.
- Anime a continuar con la atención de seguimiento y, cuando pueda, ayude a reducir obstáculos prácticos como el transporte, la programación de citas o el cuidado infantil.
- Recuerde que la recuperación rara vez es lineal. Un día difícil no significa que alguien haya fracasado ni que haya vuelto al punto de partida.



Tenga en cuenta: Evite exigir explicaciones sobre por qué ocurrió la crisis. Es posible que la persona no tenga respuestas claras y la presión puede aumentar la vergüenza. Concéntrese en lo que le ayuda a mantenerse segura y acompañada en este momento.

Quienes brindan apoyo también necesitan cuidado. Si usted es familiar, amigo o compañero de trabajo afectado por la crisis de alguien, considere hablar con un consejero o una persona de confianza para no cargar con la experiencia a solas.

ESPERANZA Y CONEXIÓN:

MANERAS COTIDIANAS DE FORTALECER EL BIENESTAR MENTAL

La prevención del suicidio no consiste únicamente en responder a emergencias. Los hábitos y las relaciones cotidianas pueden fortalecer la sensación de pertenencia, de tener opciones y de poder atravesar períodos difíciles. Los factores de protección son distintos para cada persona, pero pueden cultivarse intencionalmente.

Qué observar o hacer:

- Fortalezca una conexión confiable. El contacto regular suele importar más que tener un círculo social grande.
- Cree pequeñas rutinas que favorezcan el sueño, las comidas, el movimiento, la adherencia a los medicamentos cuando estén recetados y el tiempo al aire libre o lejos de las pantallas.
- Cree momentos con propósito. Cuidar de alguien, aprender, hacer voluntariado, participar en prácticas de fe o culturales, realizar actividades creativas y trabajar por metas significativas pueden fortalecer la conexión.
- Practique pedir ayuda antes de una crisis. Haga que el apoyo forme parte de la vida cotidiana, en lugar de recurrir a él solo como último recurso.
- Manténgase pendiente de otras personas, especialmente después de pérdidas, grandes transiciones, cambios en las relaciones, problemas de salud u otros acontecimientos estresantes.



Tenga en cuenta: La esperanza no siempre se siente de manera extraordinaria. A veces es simplemente la próxima cita, la próxima conversación, una persona que conoce la verdad o un plan para superar esta noche.

Convierta el acto de preguntar cómo está alguien en un hábito. “Estaba pensando en ti” puede ser una frase pequeña con un gran alcance. Cuando observamos, preguntamos, escuchamos y conectamos a las personas con apoyo, ayudamos a crear comunidades donde menos personas tengan que atravesar sus dificultades en silencio.



BREE HEALTH SUPPORT RESOURCES

Encuentra apoyo cuando lo necesites: Escanea para descargar la aplicación móvil de Bree Health y explorar herramientas y recursos diseñados para apoyar el bienestar mental, fortalecer la conexión y promover la concientización y la prevención del suicidio.



Obtén apoyo ahora: Escanea para descargar la aplicación móvil de Bree Health.

Accede a apoyo, herramientas y recursos en cualquier momento y desde cualquier lugar. Solo escanea el código QR para comenzar.