

# SEÑALES DE ADVERTENCIA SOBRE EL SUICIDIO:

Los comportamientos que se mencionan a continuación pueden ser algunas de las señales de advertencia de que alguien está pensando en suicidarse.

## HABLAR SOBRE:



- ▷ querer morirse,
- ▷ sentir una gran culpa o vergüenza,
- ▷ ser una carga para los demás.

## SENTIRSE:



- ▷ vacío, sin esperanza, atrapado o sin razón para vivir;
- ▷ extremadamente triste, ansioso, agitado o lleno de ira;
- ▷ con un dolor insoportable, ya sea emocional o físico.

## CAMBIAR DE COMPORTAMIENTO, COMO:



- ▷ hacer un plan o investigar formas de morir;
- ▷ alejarse de los amigos, decir adiós, regalar artículos importantes o hacer un testamento;
- ▷ hacer cosas muy arriesgadas como conducir con una rapidez extrema;
- ▷ mostrar cambios de humor extremos;
- ▷ comer o dormir demasiado o muy poco;
- ▷ consumir drogas o alcohol con más frecuencia.

**Si estas señales de advertencia le son pertinentes a usted o a alguien que conoce, busque ayuda lo más pronto posible, especialmente si el comportamiento es nuevo o si se ha intensificado recientemente.**

**Red Nacional de Prevención del Suicidio**  
1-888-628-9454 (español)/1-800-273-TALK (inglés)

**Línea de crisis para mensajes de texto**  
Envíe la palabra "HELLO" al 741741



[www.nimh.nih.gov/prevencionsuicidio](http://www.nimh.nih.gov/prevencionsuicidio)