



Prevención del suicidio

5 cosas que debe saber

El suicidio es una de las principales causas de muerte entre los adultos en edad de trabajar de los Estados Unidos. Afecta profundamente a trabajadores, familias y comunidades. Afortunadamente, al igual que otras muertes en entornos laborales, los suicidios se pueden prevenir. A continuación, encontrará 5 cosas que debe saber sobre la prevención de suicidios.

1

TOME
CONSCIENCIA

Todos pueden ayudar a prevenir un suicidio.

La salud mental y el suicidio son temas difíciles de tratar (especialmente con colegas del trabajo), pero sus acciones pueden marcar la diferencia. Al trabajar de cerca con otras personas, usted puede detectar cuando algo no está bien.



2

PRESTE
ATENCIÓN

Conozca las señales de advertencia del suicidio.

No hay una única causa para el suicidio, pero sí hay señales de advertencia. Los cambios de conducta, de humor, o incluso lo que se dice puede indicar que una persona está en riesgo. Tome en serio estas señales: podría salvar una vida.



3

OFREZCA
AYUDA

Pregunte "¿Está bien?"

Si usted está preocupado por un compañero de trabajo, hable con él o ella en privado y escuche sin emitir juicios. Anímele a comunicarse con su Programa de Asistencia a Empleados (EAP), con el departamento de Recursos Humanos (RRHH) o con un profesional de la salud mental.



4

TOME
ACCIÓN

Si alguien está en crisis, quédese con esa persona y busque ayuda.

Si cree que un compañero o una compañera de trabajo está en riesgo inmediato de suicidio, quédese con él o ella hasta que pueda obtener más ayuda. Comuníquese con los servicios de emergencia o con la Línea Nacional de Prevención del Suicidio.



5

BUSQUE MÁS
INFORMACIÓN

Hay recursos de prevención del suicidio disponibles.

- Llame a la Línea Nacional de Prevención del Suicidio al 1-800-273-TALK (8255), o envíe un SMS con el texto "TALK" al 741741.
- Visite la Fundación Americana para la Prevención del Suicidio (www.afsp.org) para obtener más información sobre factores de riesgo del suicidio, señales de advertencia y lo que usted puede hacer para ayudar a prevenir el suicidio.

