

AYUDA PRÁCTICA · GUÍA

Hablar sin miedo

Cómo abordar directamente los pensamientos suicidas con una persona – para familiares, amistades, docentes y profesionales. Lo más importante primero: preguntar no provoca pensamientos suicidas. Alivia y abre la puerta a la ayuda.

Cuándo prestar atención

- La persona habla o escribe sobre la muerte, sobre la falta de sentido o sobre ser una carga para los demás.
- Se aleja de amistades, familia y aficiones.
- Fuertes cambios de humor – o una calma repentina tras una época difícil.
- Regala objetos importantes, escribe cartas o mensajes de despedida, «pone orden».
- Más alcohol o drogas, conductas de riesgo.
- Acontecimientos difíciles: separación, pérdida, despido, acoso, vergüenza, deudas.

Prepararse bien para la conversación

- Elija un lugar tranquilo y tiempo suficiente. El móvil queda apartado.
- Tenga a mano: 143, 144 y el número de urgencias psiquiátricas de su cantón.
- No tiene que resolver el problema. Su tarea es: estar presente, preguntar, escuchar, facilitar ayuda.

Así puede preguntar

Empiece por lo que ha observado – sin reproches. Después pregunte directamente. Se pueden decir las palabras «suicidio» o «quitarse la vida».

«Me he dado cuenta de que últimamente te estás aislando. Me preocupo por ti.»

«A veces, cuando las personas se sienten tan mal, piensan en no querer seguir viviendo. ¿Te pasa a ti también?»

«¿Estás pensando en quitarte la vida?»

«¿Has pensado ya cómo lo harías?»

«¿Qué te ha frenado hasta ahora?»

Escuchar en lugar de convencer

- Deje que la persona termine de hablar, aunque sea difícil de soportar. Los silencios están permitidos.
- Tome en serio lo que oye. Evite frases como «Ya se pasará» o «Piensa en tu familia».

- No discuta si el suicidio está bien o mal – y nada de reproches.
- No prometa guardar el secreto. Diga con sinceridad: «Quiero ayudarte, y para eso voy a buscar apoyo.»

Si la respuesta es sí

- 1 Valorar el peligro**
¿Hay un plan concreto, medios o un momento? Cuanto más concreto, más urgente.
- 2 En caso de peligro agudo**
No deje sola a la persona. Llame al 144 o acompáñela a urgencias.
- 3 Retirar los medios**
Medicamentos, armas u otros medios – si es posible, juntos – guardarlos bajo llave o entregarlos.
- 4 Concretar la ayuda**
Pedir cita juntos con el médico de cabecera o el servicio psiquiátrico – mejor de inmediato, durante la conversación.
- 5 Mantener el contacto**
Vuelva a ponerse en contacto en los días siguientes. Un plan de seguridad ayuda – plantilla en krisenintervention.ch.

¿Y usted? Estas conversaciones afectan. Busque apoyo – por ejemplo en el 143 (también para familiares) o en el Elternnotruf 0848 35 45 55 (línea de ayuda para padres, en alemán).

Disponibles las 24 horas

144 **Ambulancia**
Peligro de muerte, urgencia médica

117 **Policía**
Peligro para usted u otras personas, violencia, amenaza

112 **Número de emergencia europeo**
Funciona también sin saldo o con SIM extranjera

143 **Die Dargebotene Hand**
Hablar las 24 horas, de forma anónima – también para familiares

147 **Pro Juventute**
Para niños, niñas y jóvenes, las 24 horas

Fuentes: campaña «Reden kann retten» – hablar puede salvar (reden-kann-redden.ch), directrices de los programas de primeros auxilios en salud mental (ensa.swiss).