



### DÓNDE PUEDO OBTENER AYUDA

- Lifeline: 131 114 (servicios las 24 horas/ los 7 días de la semana)
- Suicide Call Back Service: 1300 659 467
- Servicios de emergencia: 000 (policía, ambulancia, bomberos)

### OTROS APOYOS PARA LA SALUD MENTAL

- Multicultural Hub Canberra: 02 6100 4611
- Companion House: 02 6251 4550
- Relationships Australia: 1300 364 277
- Beyond Blue: 1300 224 636
- Kids Helpline: 1800 551 800
- Access Mental Health: 1800 629 354
- Head to Health Canberra: 1800 595 212
- Standby Support After Suicide: 1300 727 247



[www.mhub.org.au](http://www.mhub.org.au) ✉ [info@mhub.org.au](mailto:info@mhub.org.au)



02 6100 4611



Financiado por



FORTALEZCAMOS



nuestro conocimiento y  
concienciación sobre el suicidio

Spanish | Español



### VERIFICACIÓN DE HECHOS

- Cantidad de muertes por suicidio en Australia: 3000 por año.
- El suicidio es la causa principal de muerte entre los jóvenes de entre 15 y 24 años de edad.
- Los varones tienen el triple de probabilidad de quitarse la vida.
- Las mujeres tienen más probabilidad de intentar suicidarse que los varones.
- Se atienden 35 000 personas en el hospital todos los años debido a lesiones relacionadas con el suicidio.



## **MANTÉNGASE ALERTA CON RESPECTO A LOS FACTORES DE RIESGO PARA AYUDAR A ALGUIEN QUE PUEDA TENER PENSAMIENTOS SUICIDAS**

- Ataques de ansiedad recurrentes.
- Cambios de humor repentinos.
- Falta de motivación en la vida personal o profesional.
- Conversaciones en torno al suicidio.
- Menor interés en el aspecto físico.
- Mayor consumo de alcohol o drogas.
- Intento previo de suicidio.
- Regalar bienes personales importantes.
- Comprar o acumular cosas que puedan ayudarlo(a) a suicidarse.
- Desconectarse de amigos, familiares, sociedad.



## **EVENTOS QUE PUEDEN DESENCADENAR PENSAMIENTOS SUICIDAS**

- Pérdida de un ser querido.
- Problemas familiares o problemas relacionales.
- Enfermedad física o mental.
- Cambio en la situación financiera.
- Violencia doméstica, familiar o sexual
- Acoso [bullying]



## **CONSEJOS PARA LA COMUNICACIÓN. LOS "SÍ" Y LOS "NO" PARA AYUDAR A ALGUIEN QUE PUEDA SENTIR IMPULSOS SUICIDAS**



- Sea claro y utilice un lenguaje sencillo.
- Sea directo, por ejemplo: ¿tienes pensamientos suicidas?
- Sea cuidadoso(a) con las culturas, la religión u otras creencias de la persona.
- Sea empático(a) y comprensivo(a), y bríndele atención ininterrumpida.
- Esté abierto(a) a sus pensamientos, y sea consciente de hacer preguntas de seguimiento.



- Evite diagnosticar su enfermedad mental.
- Evite desestimar sus problemas.
- Evite amenazas y el uso de la culpa.
- Evite las preguntas cerradas, y deje que la persona se abra.
- Evite tener una actitud negativa con las palabras o con el lenguaje corporal.
- Evite los debates, las discusiones y las historias de su propia visión del suicidio con la persona suicida.

