

Cómo ayudar a un amigo

Mejoremos juntos.

Si te preocupa que un amigo esté pensando en suicidarse, debes tomar acción. Visita **NeveraBother.org** para acceder a recursos que puedan ayudarte a ti a tu amigo.

Tengan una conversación.

El paso más importante es hablar con tu amigo sobre tus preocupaciones. Puedes decir:

"Necesito preguntarte si has estado pensando que no quieres vivir más".

"¿Has estado pensando en suicidarte o ponerle fin a tu vida?"

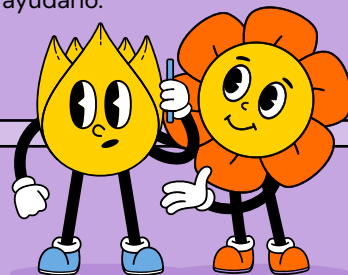
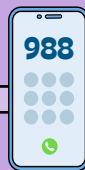
Tranquiliza, consuela, valida y apoya.

Hablar abiertamente sobre los pensamientos de suicidio puede ser intimidante. Dile a tu amigo que nunca es una molestia y que estás ahí para ayudarlo.

Obtén más apoyo.

Si tu amigo responde que "sí", tómalo con seriedad. Permanece calmado y agradécele por su honestidad. Aliéntalo a hablar sobre las razones por las que se siente de esta manera. Puedes decir:

- *"Me preocupo por ti y quiero ayudar, pero no podemos hacerlo solos. ¿Hay alguien con quien te sentirías cómodo hablando de esto? Puedo estar ahí contigo".*
- *"¿Estarías bien si llamamos juntos a la línea de crisis? Nos pueden aconsejar".*



Asegúrate de que tus amigos sepan que *nunca* son una molestia.

Si te preocupa un amigo, llama o envía un mensaje de texto al 988 para comunicarte con la línea de suicidio y crisis o comunícate con un familiar, maestro, mentor o consejero de confianza. Está bien romper la confianza de un amigo si te preocupa que pueda hacerse daño.

Llama o envía un mensaje de texto a la línea de suicidio y crisis al 988,
las 24 horas del día, los 7 días de la semana.

Llama a la línea adolescente al 1-800-852-8336 (de 6 PM a 10 PM PST)
o envía un mensaje de texto con la palabra TEEN al 839863
(de 6 PM a 9 PM PST).

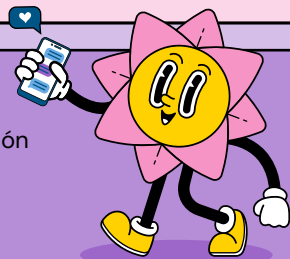
Estos servicios son 100% gratuitos, confidenciales y libres de juicios.

Sí:

- Te conectarán con profesionales capacitados de atención
- Te escucharán y te entenderán
- Te harán algunas preguntas sobre ti
- (¡pero responder es opcional!)
- Recibirás apoyo y recursos

No:

- Te obligarán a que proporciones información que no quieres dar
- Te juzgarán por tus sentimientos



Visita **NeveraBother.org** para acceder a recursos adicionales y detalles sobre qué sucede cuando contactas al 988, la línea adolescente y más.