



INFORMACION IMPORTANTE SOBRE CRISIS

Señales de Advertencia

Verbales

Me quiero morir.
Quiero dormirme y no despertarme nunca más.
¿Vendrás a mi funeral?
Lo lamentarás cuando ya no esté.

Conductuales

Depresión
Falta de energía
Intentos previos
Ira
Tristeza
Cambios de humor repentinos
Destructivo/a
Preparativos finales
Obsequio de sus pertenencias
Cambio a conducta opuesta –
comida, calificaciones, corriendo riesgos
Retraído, encerrado en sí mismo
Soledad triste, con llanto

De situación

Sentimientos de pérdida, vacío,
Abuso de sustancias,
Mala comunicación,
Problemas con las autoridades,
Problemas en la escuela o el trabajo,
Pérdida de una relación,
Problemas o trastornos en la familia,
Desilusiones,
Suicidio de un par o familiar,

Desempleo,
Mala comunicación con la familia,
Embarazo no deseado
Enfermedad orgánica o física seria

¿Cómo debo responder?

1. Demuestre interés

“Te he notado un poco triste. ¿Cómo te sientes?”
“Tu significas mucho para mi. Dime qué te pasa.”

2. Haga la pregunta

“Estoy preocupada/o. ¿Estás pensando en suicidio?”
“Me preocupa algo que dijiste. ¿Desearías estar muerto/a?”

3. Consiga ayuda

“Esto debemos enfrentarlo juntos. Yo sé dónde podemos conseguir ayuda.”
“Esto no es fácil de solucionar. Hablemos con alguien que pueda ayudarnos.”

4. Quédese junto a ella/el hasta que consiga ayuda.

Distributed By:
Oklahoma Department of Mental Health &
Substance Abuse Services
Prevention Resource Center
#4040 405-522-3810