

# HABLEMOS DEL SUICIDIO

El suicidio ocurre cuando las personas se hacen daño a sí mismas con el propósito de terminar con su vida y como resultado, fallecen.

## FACTORES DE RIESGO PARA EL SUICIDIO

Cualquier persona puede experimentar pensamientos o conducta suicida. Sin embargo, existen factores que aumentan el riesgo de suicidio:

- Intentos previos de suicidio
- Depresión u otras condiciones mentales
- Consumo de drogas
- Dolor crónico
- Historial familiar de trastorno mental o suicidio
- Exposición a violencia familiar, abuso físico o sexual
- Presencia de pistolas u otras armas de fuego en el hogar
- Salida reciente de la prisión
- Exposición a la conducta suicida de otras personas



**SI NECESITA AYUDA COMUNÍQUESE A:**  
**TeleCuidado Menonita**

**1-844-736-3345** (libre de costo) • 24 horas los 7 días de la semana

**1-844-726-3345** TTY (audioimpedidos)

(Números están detrás de su tarjeta del plan)

**Línea PAS 988** • Línea de consejería en crisis y apoyo emocional  
7 días a la semana, las 24 horas

# HABLEMOS DEL SUICIDIO



## Esté alerta a las siguientes señales:

- Se despoja de pertenencias de valor
- Se despide o realiza preparativos para la muerte
- Estado de ánimo deprimido
- Pérdida de interés en actividades que disfrutaba
- Cambios de comportamiento
- Aumento o pérdida drástica de peso
- Uso de alcohol o drogas
- Sentimientos de culpa
- Se aleja de amigos y familia
- Bajo aprovechamiento académico

## ¿QUÉ PUEDE HACER?

- No lo deje solo y bríndele su apoyo.
- Pregunte directamente qué le sucede y si ha pensado en quitarse la vida. Al preguntar NO le está dando la idea, al contrario, la persona se sentirá en confianza.
- Escuche sin juicio, no se adelante a los hechos y deje que la persona ventile sus sentimientos.
- Establezca un plan con la persona y busquen ayuda profesional de inmediato.

### Puede visitar:

- Sala de emergencias más cercana
- Hospital psiquiátrico
- Médico primary
- Psicólogo
- Trabajador Social Clínico
- Agencia que brinde servicios de salud



Para orientación y ayuda, llame a la línea de **Servicio al Beneficiario del Plan de Salud Menonita** 1-866-600-4753 / 1-844-726-3345 TTY (audioimpedidos)

Esta llamada es libre de costo.

[www.MenonitaVital.com](http://www.MenonitaVital.com)



PSM cumple con las leyes federales aplicables de derechos civiles y no discrimina en base a raza, color, origen de nacionalidad, edad discapacidad, o sexo. Documentos pueden estar disponibles en formatos alternativos como letra grande, audio u otros idiomas. Si necesita recibir estos servicios, llame al 1-866-600-4753 / 1-844-726-3345 TTY (audioimpedidos). If you speak English, language assistance services are available free of charge. Call 1-866-600-4753 / 1-844-726-3345 TTY (hearing impaired).