

SEPTIEMBRE ES EL MES DE CONCIENCIACIÓN SOBRE LA PREVENCIÓN DEL SUICIDIO

Romper el silencio para salvar vidas

Juntos podemos fomentar una cultura de concienciación y compasión que salve vidas. Cada persona importa. Cada señal importa. Cada conversación tiene el potencial de poner a alguien en contacto con la ayuda que necesita.

El suicidio no siempre presenta señales claras de advertencia y puede ocurrir de repente, sin ningún indicio de que algo esté mal. Es esencial reconocer los signos discretos y manifiestos de los pensamientos y comportamientos suicidas.

Niños y adolescentes

- Disminución de la calidad de las tareas escolares
- Quejas sobre síntomas físicos como dolores de estómago, de cabeza, fatiga, etc.
- Ira u hostilidad que parecen fuera de lo normal
- Alejamiento de amigos, familia y actividades habituales
- Preocupación por la muerte y el morir
- Afirmaciones como: "Ojalá estuviera muerto" o "Ya no seré un problema para ti"

Adultos y personas de la tercera edad

- Actuar ansioso, agitado o comportarse imprudentemente
- Aumentar el consumo de alcohol o drogas
- Mostrar cambios de humor extremos
- Regalar cosas de valor
- Expresar pensamientos de ser una carga para los demás, sentirse atrapado o con un dolor insoportable
- Hablar sobre sentimientos de desesperación o de que no hay motivos para vivir

Ayudar a alguien que puede tener tendencias suicidas requiere sensibilidad, una presencia tranquila y una actuación inmediata. No hace falta ser un experto en salud mental para marcar la diferencia. Prestando atención, hablando y mostrando a alguien que no está solo, puede ayudar a salvar una vida.



**Escanee el código QR para visite su sitio web para miembros
para obtener recursos útiles.**

*Fuentes: American Academy of Child & Adolescent Psychiatry,
Substance Abuse and Mental Health Services Administration*

B-SPF020S-SMM (7/25) ©2025 Magellan Health, Inc.

Magellan
HEALTHCARE®