

## ¿CUÁLES SON LAS SEÑALES DE ALERTA?

La mayoría de las personas que se suicidan exhiben una o más señales de advertencia, ya sea a través de lo que dicen o lo que hacen.



- Deseo de morir, herirse o matarse, o amenaza con hacerlo.
- Sentimientos de desesperanza o de no tener razones para vivir.
- Sentirse atrapado, bloqueado o sufrir un dolor que no puede soportar.
- Ser una carga para otros (amigos, familia, etc.) o el responsable de todo lo malo que sucede.



- Mayor uso de alcohol o drogas.
- Busca formas de terminar con su vida, por ej. en internet.
- Se aísla, deja de participar.
- Alejamiento de familiares y amigos.
- Duerme demasiado o muy poco.
- Visita o llama a sus cercanos para despedirse.
- Regala posesiones preciadas.
- Muestra agresividad.
- Está desganado, fatigado.



- Desesperanza.
- Bajo ánimo y energía.
- Ansiedad.
- Pérdida de interés.
- Irritabilidad.
- Humillación / vergüenza.
- Agitación / Ira.