

**10 de septiembre**

# Día internacional para la prevención del suicidio



1. Se deben tomar todas las precauciones posibles al confrontar a una persona que habla acerca de ideas, planes o intenciones suicidas. Toda amenaza de daño a sí mismo, autolesión, hay que tomarla en serio.
2. La mayoría de las personas con ideas suicidas comunican sus pensamientos a por lo menos una persona, o llaman a una línea telefónica de crisis o al médico, lo cual es prueba de ambivalencia, no de intención irrevocable de matarse.
3. Uno de los momentos de mayor riesgo es inmediatamente después de un intento de suicidio, porque la persona está particularmente frágil y en riesgo de hacerse daño.
4. Aunque la historia familiar de suicidio es un factor de riesgo importante de comportamientos suicida, particularmente en familias donde se presenta depresión, no toda conducta suicida se puede relacionar con la herencia.
5. Los comportamientos suicidas se han asociado con depresión, y otros trastornos mentales, además de comportamientos destructivos y agresivos.
6. Se cree que, si se habla de suicidio con una persona que tiene ideas suicidas, se puede aumentar el riesgo de que cometa el suicidio. La validación de los sentimientos de la persona y hablar de sus sentimientos, además de hablar sobre lo que ha pensado, cómo ha pensado hacerlo, qué lo lleva a pensar en ello y resaltar los recursos personales o los vínculos afectivos, son importantes para reducir la ideación suicida