

# ¿Qué hacer en situaciones de mucho riesgo?

Por ejemplo, ante amenazas de suicidio inminente:

- Responde rápido e intenta mostrarte tranquilo o tranquila.
- Busca ayuda profesional: llama al 112 o a un centro sanitario.
- No dejes sola a la persona hasta su valoración por un profesional de la salud.
- Retira todo tipo de material con el que pudiese hacerse daño (pastillas, cuchillos...). Cuidado con pisos altos (cerrar ventanas...).
- Intenta mantener un contacto emocional cálido, “sin agobiar”. Evita discusiones innecesarias o un excesivo control.
- Si no conoces mucho a la persona, intenta involucrar a personas significativas (familiares o amigos) que puedan ayudarle y/o tranquilizarle.

## *Cuidar la comunicación*

- Elegir el **momento** y el **lugar**, procurando que sea un sitio tranquilo y sin distracciones, y cuando se pueda dedicar el tiempo necesario.
- **Dejarle hablar** y permitirle expresar sus sentimientos. Escuchar con respeto, aceptación y **sin juzgar** lo que dice o cómo se siente. Evitar juzgar la situación presente o desencadenante y los hechos realizados o planeados. Comprender que está atravesando por un momento muy difícil que le produce mucho sufrimiento.
- Si esa persona lo permite, algo de **contacto físico** como por ejemplo colocar la mano sobre su hombro o antebrazo, puede ser muy positivo y ayuda a contener las emociones. A veces puede ser útil un **acercamiento** indirecto como interesarse por sus necesidades básicas (beber agua, abrigo para el frío...), es útil para cambiar el foco de atención y que sienta atención y cuidado.
- Adoptar una **actitud** lo más **calmada** posible que se acompañe de un tono y volumen de voz pausados y una postura corporal abierta (mirar de frente y sin cruzar los brazos). No dejarse arrastrar por el miedo. Procurar calidez y empatía que favorezcan la escucha real y reflexiva, mostrar interés auténtico por la persona y su situación.
- Utilizar frases cortas en tono seguro. **Respetar los silencios**. Emplear palabras y frases amables, comprensibles y respetuosas. Preferiblemente empezar a hablar de cómo se siente y qué le ha pasado, transmitiendo nuestro deseo de ayudar: “Me gustaría saber cómo ayudarte, ¿te serviría hablarme de cómo te sientes?”. Ser honesto/a: “No puedo imaginarme cómo te sientes, pero si me explicas procuraré entenderte”.
- Resulta clave transmitir que su situación actual tiene salida y que, aunque aún no haya encontrado **solución**, esta existe. Probablemente su dolor no le permite verla o ver la posibilidad de que exista, por lo que no es conveniente tratar de convencerle de ello de manera precipitada.
- **No prometer confidencialidad**, puede ser necesario pedir ayuda y hacer lo contrario de lo comprometido dañaría la confianza depositada.

# Cómo acercarse a una persona en riesgo de suicidio

## *Evitar*



- Acercarse de manera brusca, realizar gestos que muestren impaciencia, cansancio o tensión.
- Gritar o hablar alto, rápido y con tono alterado.
- Hablar de la persona como si no estuviese, incluso aunque pensemos que está inconsciente.
- No escuchar, interrumpir o terminar sus frases.
- Usar un lenguaje complicado o argumentos muy elaborados, dando explicaciones innecesarias o prematuras.
- Hablar de nuestros problemas o poner ejemplos que tengan que ver con otras personas.
- Expresiones que puedan dar a entender que el suicidio es algo incorrecto o que le puedan hacer sentir culpable o inútil por no encontrarle sentido a la vida.
- Crear falsas expectativas o hacer promesas que no se pueden cumplir.
- Dejar a la persona sola o desviar nuestra atención.
- Recurrir a frases hechas y tópicos generales, realizando comentarios educativos o moralizantes: “Eres joven, tienes toda la vida por delante...”, “Con lo bonita que es la vida...”, “Todos pasamos por malos momentos...”, “Lo que tienes que hacer es...” .
- Cuestionar, desafiar, provocar: “Si fueras valiente...”, “Si quisieras matarte de verdad, ya lo habrías hecho”.
- Interpretar y minimizar: “Haces esto para llamar la atención”, “Mira que eres dramático”, “Ya verás como en un rato se te pasa”.
- Reprender: “A mí nunca se me ocurriría hacer algo como esto”, “Cómo puedes pensar así”, “El suicidio es de cobardes”, “Hay que estar loco para querer matarse”.