

PPR

Para Jovenes

*Haga una **Pregunta,** salve una vida*

PPR

Para Jovenes

Preguntar, **P**ersuadir, **R**eferir

PPR

Para Jovenes

- PPR no se hizo con la intención de ser una forma de consejo o tratamiento.
- PPR si se hizo con la intención de ofrecer esperanza por medio de una acción positiva.

PPR Para Jóvenes

Mitos Y Datos Sobre El Suicidio

- **Mito** Nadie puede parar un suicidio, es inevitable.
- **Dato** Si las personas en crisis consiguen la ayuda que necesitan, hay probabilidad que nunca quieran suicidarse otra vez.
- **Mito** Confrontar a una persona sobre el suicidio solamente hará que se enojen e incrementará el riesgo del suicidio.
- **Dato** El Preguntarle a alguien directamente sobre el intento del suicidio reduce la ansiedad, habr la comunicación y reduce el riesgo de un acto impulsivo.
- **Mito** Solo los expertos pueden prevenir el suicidio.
- **Dato** La prevención del suicidio es el negocio de todos y cualquier persona puede ayudar a prevenir la tragedia del suicidio.

PPR Para Jóvenes

Mitos Y Datos Sobre El Suicidio

- **Mito** Personas que están pensando en suicidarse guardan sus planes para sí mismos.
- **Dato** La mayoría de las personas que están pensando en suicidarse comunican su intención durante la semana previa de su intento.
- **Mito** Los que hablan del suicidio no lo hacen.
- **Dato** Personas que hablan del suicidio pueden tratar o tal vez completar un acto de auto-destrucción.
- **Mito** Cuando una persona decide completar el suicidio, no hay nada que alguien pueda hacer para detenerlos.
- **Dato** El suicidio es una de las muertes más evitables y casi cualquier acción positiva puede salvar la vida.

¿Cómo Puedo Ayudar? Haga Una Pregunta...

PPR Para Jovenes

Mitos Y Datos Sobre El Suicidio

- **Mito** Si un joven que está pensando en suicidarse le dice a un amigo, el amigo buscará ayuda.
- **Dato** La mayoría de los jovenes no le dicen a un adulto.

Buenos Amigos No Guardan Secretos de Muerte!

PPR Para Jovenes

Indicaciones Y Señales De Advertencia Del Suicidio.

Entre más indicaciones y señales se observan, más grande es el riesgo.

Tome toda las señales seriamente.

PPR Para Jóvenes

Pronosticadores Fuertes:

- Un intento previo de suicidio
- Hablando actualmente del suicidio/haciendo un plan.
- Un deseo fuerte de morirse/preocupado con la muerte. (Ejemplo: pensamientos, música, leyendo.)
- Depresión (sin esperanzas, separación)
- Uso de sustancias.
- Un intento reciente por medio de un amigo o un miembro de la familia.

PPR Para Jovenes

Indicaciones Verbales:

- "He decidido matarme."
- "Desearía estar muerto."
- "Me voy a suicidar."
- "Voy a terminarlo todo."
- "Si esto y esto no pasa, me voy a matar."

PPR Para Jovenes

Indicaciones O En “Claves:”

- "Estoy cansado de la vida, no puedo seguir."
- "Mi familia estaría mejor sin mí."
- "Que importa si yo estoy muerto de todas modos."
- "Simplemente quiero una salida."
- "No estaré aquí por mucho tiempo."
- "Muy pronto no se tienen que preocupar de mí."

PPR Para Jóvenes

Indicaciones Con El Comportamiento:

- Intento previo de suicidio
- Adquiriendo una arma o acumulando pastillas
- Regalando posesiones de gran estima
- Impulsividad/incremento de riesgos
- Cólera, agresión, irritabilidad inexplicable
- Acciones de auto-destrucción (Ejemplo: cortaduras)
- Personas que crónicamente faltan a clases y huyen de su casa
- Una persona perfeccionista

PPR Para Jóvenes

Indicaciones Situacionales:

- Siendo expulsado de la escuela/despedido del trabajo
- Problemas de familia/alejamiento
- Pérdida de una relación
- La muerte de una amistad o un miembro de familia especialmente por medio del suicidio
- Diagnóstico de una enfermedad seria o fatal
- Problemas financieros (sean personales o dentro de la familia)
- Pérdida de libertad repentina/temor de ser castigado
- Sentirse avergonzado o humillado en frente de sus semejantes
- Víctima de asalto o intimidación

PPR Para Jóvenes

Otras Indicaciones

- Cambio en la interacción con la familia y amigos
- Una desilusión o un rechazo reciente
- Disminución repentina o mejoramiento en ejecución académica
- Síntomas físicos: perturbación al comer, las normas de conducta al dormir, dolor de cabeza crónico, problemas con el estómago, e irregularidad en la menstruación
- Aumento en apatía

PPR Para Jóvenes

Consejos Para Hacer La Pregunta Sobre El Suicidio

- Si la persona no está dispuesta, sea persistente
- Hable con la persona a solas en un lugar privado
- Deje que la persona hable abiertamente
- Usted debe darse suficiente tiempo
- Si tiene duda, no espere, haga la pregunta
- Tenga sus recursos disponibles: La tarjeta de PPR, números de teléfono, nombres de los consejeros y cualquier otra información que le pueda ayudar ayude

Recuerde: Como usted haga la pregunta no es tan importante a que la pregunte

P

PREGUNTAR

COMO HACER LA PREGUNTA DEL SUICIDIO

Métodos Menos Directos:

- "¿Has estado infeliz recientemente?" "¿Has estado muy infeliz recientemente?" "¿Has estado tan infeliz que has estado pensando en quitarte la vida?"
- "¿Has deseado dormir y nunca despertar?"

P

PREGUNTAR

Métodos Directos:

- "¿Sabes, que cuando las personas están tan disgustadas como tú parece estar, a veces desean estar muertos? ¿Estoy pensando si tú te estás sintiendo de esa manera?"
- "Te ves muy miserable. ¿Estoy pensando si tú estás pensando en el uicidio?"
- "¿Estas pensando en matarte?"

NOTA: Si usted no puede hacer la pregunta, encuentre a alguien que pueda.

P

PERSUADIR

COMO PERSUADIR A ALGUIEN PARA QUE SE MANTENGA VIVO

- Escucha el problema y dále tu completa atención
- Recuerde, el suicidio es la única solución para un problema percibido que no se puede resolver. El suicidio no es el problema
- No le dé prisa a juzgar
- Ofresca esperanza de cualquier forma

P

PERSUADIR

Y DESPUÉS PREGUNTE:

- "¿Puedes ir conmigo para recibir ayuda?"
- "¿Me dejas ayudarte a conseguir ayuda?"
- "¿Me prometes que no te vas a matar hasta que encontremos ayuda?"

TU BUENA VOLUNTAD DE ESCUCHAR Y DE AYUDAR PUEDE VOLVER A ENCENDER UNA POCA DE ESPERANZA.

LA ESPERANZA HACE TODA LA DIFERENCIA.

R

REFERIR

- Las personas que están pensando en suicidarse a veces creen que a ellos no sé les puede ayudar, tal vez tengas que hacer más.
- La mejor manera de referir incluye llevar la persona directamente con alguien que la pueda ayudar.
- La siguiente mejor manera de referir es de conseguir un compromiso de ellos de aceptar ayuda y después hacer arreglos para conseguir la ayuda.
- La tercera mejor manera de referir es de dar información de diferentes referencias y de tratar de completar un compromiso de buena fe que no van a tratar o intentar de suicidarse.
- Si el individuo está resistiendo conseguir ayuda, o si usted todavía está preocupado de su seguridad consiga apoyo adicional.

RECUERDE

Como casi todos los esfuerzos de persuadir a alguien que viva en lugar que intente suicidarse se encontrarán con acuerdo y alivio, no tema incluirse o de tomar la delantera.

Para Ser Efectivo Con El PPR

- Diga: "Yo quiero que vivas," o "Estoy a tu lado...nosotros venceremos con esto."
- Incluye a otros. Pregunte a la persona quien más puede ayudar, familia, amigos, maestros, hermanos, hermanas, pastores, padres, rabbi, obispo, o médico.

Para Ser Efectivo Con El PPR

- **Unase con un grupo.** Ofresca trabajar con el clero, terapeuta, psiquiatras o quien vaya proveer el consejo o tratamiento.
- **Complemente** con una visita o con una llamada por telefono o con una targeta, con la manera que se sieta más comfortable, dejele saber a la persona que si le importa a usted lo que le pase a ella. El importarle puede sarvarle la vida.

RECUERDE

**CUANDO USTED APPLICA PPR,
USTED PLANTA LA SEMILLAS
DE ESPERANZA.**

**LA ESPERANZA AYUDA PREVENIR
EL SUICIDIO.**