



# AYUDA A UN AMIGO QUE LO NECESITA

Facebook se enorgullece en trabajar con la representación en Argentina de la Asociación Internacional Para la Prevención del Suicidio (IASP), la Fundación Manos Unidas por la Paz – Programa de Prevención, Atención y Posvección del Suicidio "Entrenadores de Vida", la Organización Faro Digital y la Dirección Nacional de Juventud con el Programa Hablemos de Todo, para compartir con vos posibles señales de alarma que te indican que un amigo puede estar sufriendo y necesitando ayuda.



## POSIBLES SEÑALES DE ALARMA DE UN ESTADO DE ANGUSTIA



Si alguno de tus amigos publica mensajes o contenidos que te llaman la atención por ser negativos o por incitar a conductas autodestructivas, o si notás un cambio repentino en su conducta habitual, pueden ser señales de que tu amigo está necesitando ayuda. Además de orientarlo a hablar con organizaciones o especialistas, vos también podés ayudarlo. Acá te damos algunas sugerencias para hacerlo.

**Prestá atención a estados, publicaciones, mensajes, fotos o videos que incluyan los siguientes temas:**

- **Comentarios relacionados con sentirse solo, sin esperanza, aislado, inútil o como una carga para los demás:** "Siento que estoy en un agujero"; "No quiero volver a levantarme de la cama"; "Déjenme en paz"; "Todo lo hago mal".
- **Muestras de irritabilidad y hostilidad fuera de lo común:** "Odio a todo el mundo"; "A la mie\*\*a con todo".
- **Muestras de comportamientos impulsivos:** conducción imprudente, un cambio significativo y, sobre todo, un aumento en el consumo de sustancias o exposición a otros riesgos
- **Publicaciones sobre alteraciones en el sueño o en la alimentación:** Publicaciones sobre alteraciones en el sueño o en la alimentación "Son las 3 de la mañana y sigo sin poder dormir"; "Tengo la garganta cerrada, no me pasa la comida hace 3 días"
- **Abandono de las actividades cotidianas:** "Vuelvo a faltar a prácticas de química, no valgo para nada"; "Otro día más bajo las sábanas"
- **Uso de emoticones negativos:** uso repetido de emoticones que describen los siguientes estados de ánimo:



TRISTE



CULPABLE



DECAÍDO



PERDIDO



IRRITADO



MAL



SOLO



## CONFIÁ EN TU INSTINTO

Si ves que tu amigo publica mensajes, fotos, videos o enlaces que sugieren que esa persona está sufriendo un estado de angustia, deberías ponerte en contacto con ella y brindarle la ayuda que pueda necesitar.

Ya no lo soporto

CONSEJOS DE LA ASOCIACIÓN INTERNACIONAL PARA PREVENCIÓN DEL SUICIDIO (IASP) EN ARGENTINA, FUNDACIÓN MANOS UNIDAS POR LA PAZ, SUBSECRETARÍA DE JUVENTUD DEL MINISTERIO DE DESARROLLO SOCIAL DE LA NACIÓN, FARO DIGITAL, FACEBOOK, THE JED FOUNDATION Y THE CLINTON FOUNDATION



“Te he notado rara últimamente.  
¿Estás bien?”

## AYUDÁ UN AMIGO QUE LO NECESITA

Si tenés un amigo que parece estar enfrentándose a problemas que lo superan, podés hacer muchas cosas para ayudarlo.

**Ponete en contacto con él, decile que entendés su dificultad. Podés ayudarlo a encontrar diferentes estrategias para empezar un proceso de resolución. Hay personas a las que les cuesta pedir ayuda y éste es un paso importante.**

Sé claro y no des vueltas para comunicarte, siempre con una actitud empática, amable y entendiendo que para el otro lo que le sucede es muy difícil de resolver, aunque para vos no lo sea.

Entendemos que empezar una conversación de este tipo puede ser difícil, así que acá van algunas sugerencias:

- La charla debe comenzar con respeto y mostrando preocupación por la situación que fue manifestada. Por ejemplo: “Estoy preocupado por vos porque pareces... (triste, decaído, etc.)”, “Me quedé preocupado por lo que pusiste sobre cómo te sentís...”. Sé específico acerca de lo que notaste.

- Invitá a tu amigo a un espacio de privacidad en el que pueda contar lo que le sucede. “¿Querés hablar?”; “¿Puedo ayudar en algo?”. Hablar del tema ayuda a disminuir la tensión interna.
- Si dice que no, vos podés decir: “Si no querés hablar conmigo, sería bueno que puedas hablar con alguien; y si no tenés a alguien de confianza, siempre podés encontrar un profesional especializado que te oriente”. Ofrece la posibilidad de servicio especializados de consulta personal u online.

***Nunca tengas miedo de llamar a tu amigo, visitarlo o enviarle un mensaje por Facebook para decirle que estás preocupado y ofrecerle ayuda para que se ponga en contacto con todos los servicios de asistencia que necesite.***



Publicación Foto

A nadie le importaría que no estuviese

Publicar

## SEÑALES DE ALERTA QUE INDICAN QUE ALGUIEN PUEDE NECESITAR AYUDA URGENTE O ESTAR EN RIESGO DE INTENTAR SUICIDARSE

Cuando alguien amenaza con quitarse la vida, puede ser difícil distinguir si está exagerando, siendo sarcástico o hablando en serio. Pero siempre hay que tomarlo con seriedad y no minimizar la situación:

- **Hablar del suicidio o querer morir:** “No quiero seguir viviendo”; “Todo el mundo estaría mejor sin mí”; “No tengo motivos para vivir”; “Cuando no esté más, me van a extrañar”
- **Mostrar desesperación, culpa, vergüenza intensa, sentirse acorralado o también muy humillado:** “No puedo soportar más (el dolor)”; “No hay salida”; “Estoy acabado”; “Siento mucho los problemas que causé a todo el mundo”; “Nadie

me valora”; “Todos se ríen de mí”.

- **Mostrar rabia o buscar venganza:** “Les daré una lección a todos”; “Se arrepentirán”; “Cuando no esté, me van a valorar”.
- **Despedirse, desprenderse de bienes personales:** “Los voy a extrañar a todos”; “Ya no se tendrán que preocupar más por mí”; “Les dejo las cosas que más me gustan a ...”.
- **Glorificar o idealizar la muerte o hacer que la muerte parezca un acto heroico:** “La muerte es bella”; “Si me muero resuelvo todo”; “Lo mejor que me puede pasar es morir”.
- **Preguntar dónde o cómo obtener medios potencialmente letales, como el acceso a pastillas o armas:** visitar páginas o difundir páginas que se dedican a fomentar formas de conductas autodestructivas.



**En el caso de necesitar ayuda urgente, llama al número de emergencias 911. Si estás atravesando un momento difícil o conoces a alguien que necesita contención, chateá de forma anónima en [www.hablemosdetodo.gov.ar](http://www.hablemosdetodo.gov.ar)**

## CÓMO AYUDAR A UN AMIGO QUE NECESITA AYUDA URGENTE O QUE PUEDE ESTAR EN RIESGO DE COMETER SUICIDIO

1. Si alguien representa una amenaza para su propia vida, se trata de una emergencia. Debes llamar a los servicios de emergencia de inmediato. Si es seguro, permanece con esa persona o hace lo que puedas para ponerte en contacto con ella o permanecer con ella hasta que lleguen los servicios de ayuda.
2. En el caso de necesitar ayuda urgente, llama al número de emergencias 911. También podés comunicarse con un especialista en [www.hablemosdetodo.gov.ar](http://www.hablemosdetodo.gov.ar)  
Compartí tus inquietudes o preocupaciones con adultos como, por ejemplo: tus padres, tus profesores, un preceptor de tu confianza.
3. También podés reportar directamente a Facebook que una persona tiene tendencias suicidas. Pero si la persona realizó una amenaza de suicidio explícita, debes llamar

a emergencias o a una línea directa de prevención del suicidio de inmediato.

¡RECORDÁ LO SIGUIENTE!

- Tomar en serio a una persona que amenaza con quitarse la vida
- Escucha sin hacer juicios, suposiciones ni interrupciones. Ayudalo a pensar y a encontrar soluciones. Decile que crees en lo que está diciendo y toma en serio a esa persona.
- Orienta a la persona a realizar una consulta con un profesional especializado.

*Pase lo que pase, no debe darte vergüenza ni debes preocuparte por ofender o disgustar a tu amigo. Ayudar a tu amigo puede requerir valentía de tu parte, pero siempre valdrá la pena esforzarse para proteger su salud y seguridad.*

### AUTORES:



Hablemos de **Todo**



PARA OBTENER MÁS INFORMACIÓN SOBRE LA PREVENCIÓN DE SUICIDIOS EN FACEBOOK, VISITA:

[www.facebook.com/help/suicidesupport](http://www.facebook.com/help/suicidesupport)

SI ESTÁS ATRAVESANDO UN MOMENTO DIFÍCIL O CONOCES A ALGUIEN QUE NECESITE CONTENCIÓN, CHATEÁ DE FORMA ANÓNIMA EN:

[www.hablemosdetodo.gov.ar](http://www.hablemosdetodo.gov.ar)

PARA SABER MÁS ACERCA DE PREVENCIÓN AL SUICIDIO, VISITA:

[www.iasp.info/es/index.php](http://www.iasp.info/es/index.php) o [www.facebook.com/entrenadoresdevidaargentina](http://www.facebook.com/entrenadoresdevidaargentina)

PARA SABER MÁS ACERCA DE SEGURIDAD EN LÍNEA, VISITA:

[www.farodigital.org](http://www.farodigital.org)

Esta guía, aunque se basa en datos reales, se elaboró solo con fines informativos y educativos, y no se concibió como asesoramiento médico ni pretende sustituir el diagnóstico y el tratamiento médico.