

# Señales de Suicidio

Tienes un amigo que ha estado consumiendo marihuana y parece tener problemas. ¿Cómo puedes saber si él o ella tiene tendencias suicidas? Recuerda el acrónimo C - A - C - E y presta atención a estos CUATRO SIGNOS DE SUICIDIO:

## Circunstancias (situaciones de vida)

- Divorcio de los padres
- Rupturas de parejas
- Acoso escolar

## Acciones (comportamientos)

- Regalar objetos preciados
- Despedirse de los seres queridos
- Deseo repentino de estar más cerca de Dios

## Comentarios (palabras)

- “La gente estaría mejor sin mí”.
- “No estaré para verlo”.
- “¡Ya he terminado!”.

## Emociones (sentimientos)

- Tristeza extrema o llanto
- Estado depresivo o desesperanza
- De repente feliz después de un periodo de tristeza

Si estas señales de alarma te afectan a ti o a alguien que conoces, busca ayuda lo antes posible. Llama a la Línea Nacional de Prevención del Suicidio al 1-800-273-8255 o envía el mensaje de texto HELLO al 74174.

Investigación: [www.nimh.nih.gov/health/publications/warning-signs-of-suicide](http://www.nimh.nih.gov/health/publications/warning-signs-of-suicide)

## PREGUNTA:

Si alguna vez has pensado en el suicidio o conoces a alguien que lo haya hecho, ¿dónde podrías ir a buscar ayuda?

## REFLEXIÓN

