



# AYUDA A UN AMIGO QUE LO NECESITA

Facebook se enorgullece de trabajar con Red PaPaz, Buscando Ánimo, The Jed Foundation y The Clinton Foundation, organizaciones sin ánimo de lucro que trabajan promoviendo el bienestar emocional, para compartir posibles señales de alarma que te indican que un amigo puede estar sufriendo, angustiado o necesitando ayuda.



## POSIBLES SEÑALES DE ALERTA DE UN ESTADO DE CRISIS EMOCIONAL



Si alguien publica mensajes o contenido alarmante en Facebook, o de un momento a otro empieza a comportarse de una manera muy diferente a lo habitual, puede ser una señal de que esa persona necesita ayuda.

**Si tienes la sensación de que algo va mal, tú puedes ayudar. Te presentamos algunas sugerencias para poder hacerlo.**

**Pon 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 hueco"; "No quiero volver a levantarme de la cama"; "Déjenme en paz"; "Todo lo hago mal"; "Soy un estorbo para todo el mundo"; "Sin mí las cosas estarán mejor".
- **Expresiones de fuerte agresividad y hostilidad fuera de lo común:** "Odio a todo el mundo"; "A la mie\*\*a con todo".
- 'Pon atención a los comportamientos, estados, publicaciones, mensajes, fotos o videos que incluyan los siguientes temas: conducción imprudente, entrega de pertenencias preciadas a otros, incapacidad para experimentar placer, un cambio significativo y, sobre todo, un aumento en el consumo de sustancias psicoactivas 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:



## CONFÍA EN TU INSTINTO

Si ves que alguien publica mensajes, fotos, videos o enlaces que sugieren que esa persona está sufriendo un estado de angustia, recuerda que hay muchas formas de ayudar.

Ya no lo soporto 😞



TRISTE



CULPABLE



DECAIDO



PERDIDO



IRRITADO



MAL



SOLITARIO

CONSEJOS DE RED PAPA, BUSCANDO ÁNIMO, FACEBOOK, THE JED FOUNDATION Y THE CLINTON FOUNDATION



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

## CÓMO AYUDAR A UN AMIGO QUE LO NECESITA

Si tienes un amigo que parece estar enfrentándose a un problema difícil de superar, puedes hacer muchas cosas para ayudarlo.

**Escríbele y dile que entiendes cómo se siente.** Ayúdalo a ver que hay otras personas que han pasado por situaciones similares, que **no hay nada malo en pedir ayuda** y que siempre es posible encontrarla. **Se claro y directo pero con amabilidad y respeto**, y no hagas clic en el botón "Me gusta" ni respondas con un emoticon, ya que la persona a la que intentas ayudar podría malinterpretarlo.

Entendemos que empezar una conversación de este tipo puede ser difícil, así que te compartimos algunas sugerencias para hacerlo:

- “Estoy preocupado por ti porque pareces...” (p. ej., triste, decaído, etc.).

- Ten ejemplos listos, como “Me quedé preocupado cuando dijiste...” **Sé específico** acerca de lo que notaste.
- “¿Quieres hablar?”; “¿Puedo ayudar en algo?”
  - Si dice que no, puedes decir: “No importa si no quieres hablar conmigo, pero es importante que hables con alguien”.
- Ofrece tu ayuda para que se ponga en contacto con un servicio de atención en crisis, con psicólogo u orientador, o con otros servicios de salud mental.

*Si te sientes cómodo, envíale un mensaje a tu amigo por Facebook o llámalo para que conversen. Si no te sientes capaz de hacer esto o no lo crees apropiado, puedes ayudarlo enviándole información sobre líneas de ayuda y recursos (más información en la página 3 de esta Guía).*



Publicación Foto

Sin mí, las cosas estarían mejor

Publicar

## SEÑALES DE ALERTA QUE INDICAN QUE ALGUIEN PUEDE NECESITAR AYUDA URGENTE O ESTAR EN RIESGO DE COMETER SUICIDIO

Aunque puede ser difícil, sobre todo en Internet, saber si alguien está exagerando, siendo sarcástico o hablando en serio, **cuando amenaza con quitarse la vida, siempre hay que tomarlo en serio.**

Estos son algunos ejemplos de frases que puede decir una persona con tendencias suicidas:

- **Hablar del suicidio o de querer morir:** “No quiero seguir viviendo”; “Todo el mundo estaría mejor sin mí”; “No tengo motivos para vivir”
- **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”
- **Mostrar rabia o buscar venganza:** “Les daré una lección a todos”; “Se arrepentirán”
- **Despedirse, desprenderse de bienes personales:** “Los voy a extrañar a todos”; “Ya no se tendrán que preocupar más por mí”
- **Glorificar o idealizar la muerte o hacer que la muerte parezca un acto heroico:** “La muerte es bella”
- **Preguntar dónde o cómo obtener medios potencialmente letales, como el acceso a pastillas o armas**



## Servicios Nacionales de Ayuda:

- Línea Nacional de Emergencias 123
- Línea Gratuita Nacional 141
- Línea Gratuita 106 (Bogotá, Boyacá, Risaralda, Caldas y Cali)  
En Bogotá, Whatsapp (57) 3007548933
- Líneas de ayuda en otras ciudades:
  - Medellín (574) 4482945  
(574) 444 4448
  - Barranquilla (575) 3399999
  - Ibagué (57) 3187665226

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

1. Que alguien quiera atentar contra su vida o contra la de las otras personas, siempre será una emergencia. Debes llevar a tu amigo a urgencias o llamar a los servicios de emergencia **de inmediato**. Si es seguro, permanece con esa persona o haz lo que puedas para ponerte en contacto con ella o permanecer con ella hasta que lleguen los servicios de ayuda.

2. Puedes usar los siguientes servicios nacionales en cualquier momento:

- Línea Nacional de Emergencias 123
- Línea Gratuita Nacional 141
- Línea Gratuita 106 (Bogotá, Boyacá, Risaralda, Caldas y Cali)  
En Bogotá, Whatsapp (57) 3007548933
- Líneas de ayuda en otras ciudades:
  - Medellín (574) 4482945  
(574) 444 4448

- Barranquilla (575) 3399999
- Ibagué (57) 3187665226

3. También puedes 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.

### ! RECUERDA LO SIGUIENTE:

- Escucha sin hacer juicios, suposiciones ni interrupciones. Puedes decir cosas como: "Entiendo lo que me cuentas y puedo ver que te sientes muy mal". Dile que crees lo que está diciendo y toma en serio a esa persona.
- Recuerda también ser consciente de tus límites: la mejor forma de ayudar es poner a tu amigo en contacto con un especialista en salud mental.

*Ayudar a tu amigo puede requerir valentía de tu parte, pero siempre valdrá la pena esforzarse para proteger su salud y seguridad*

### AUTORES:



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

<https://www.facebook.com/help/suicidesupport>

PARA OBTENER MÁS INFORMACIÓN SOBRE SALUD MENTAL Y CÓMO ANTICIPARTE AL RIESGO DE SUICIDIO, VISITA:

<http://prevencionsuicidio.redpapaz.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.