500-PS005s (R. 10/2026)

Su vida importa

Está bien pedir ayuda

¿Se siente desesperanzado? ¿Le cuesta encontrar un propósito?
No tiene por qué afrontarlo todo usted solo.

Hable con un miembro del personal en quien confíe.
Sea sincero sobre lo que le está pasando.
Concierte una cita con un profesional de la salud mental.
Llame al 988 (Línea de Ayuda contra el Suicidio) para recibir apoyo.

Department of Corrections
WASHINGTON STATE

Si se encuentra en una situación de crisis, comuníquelo inmediatamente a un miembro del personal. Su vida importa

500-PS005s (R. 10/2026)

Hablemos de

la prevención del suicidio

Usted es mucho más que su peor día.
Los días malos y los contratiempos ocurren, pero los momentos difíciles no definen toda su vida.
Pida ayuda cuando las cosas le resulten abrumadoras.

Hable con un miembro del personal.
No es una carga al pedir ayuda.
Exprésese antes de que la sensación de agobio alcance un estado crítico.
Concierte una cita con un profesional de la salud mental.
Llame al 988 (Línea de Ayuda contra el Suicidio) para recibir apoyo.

Department of Corrections
WASHINGTON STATE

Si se encuentra en una situación de crisis, comuníquelo inmediatamente a un miembro del personal. Su vida importa.

¿Le preocupa alguien que pueda estar pensando en suicidarse?

¡Hable con alguien!

Si observa algún indicio o síntoma de que alguien se encuentra en una situación de crisis, no lo dude: hable. No espere hasta que sea demasiado tarde.

Pregunte: «¿Está pensando en hacerse daño o en quitarse la vida?»

El contacto humano es fundamental: una conversación con otra persona puede hacer que un momento difícil resulte más llevadero.

Ofrezca su apoyo e informe a un miembro del personal de lo que está sucediendo.

Department of Corrections
WASHINGTON STATE

Si se encuentra en una situación de crisis, comuníquelo inmediatamente a un miembro del personal. Su vida importa.

Preste atención a las señales de alerta.

Cambios de comportamiento:
Alejarse de los amigos o la familia.
Planificar o buscar formas de quitarse la vida.
Regalar sus pertenencias.
Pérdida de interés por cosas que antes le gustaban.
Grandes cambios de humor o emociones intensas.

Frases que podrían decir:
«Ya no puedo más»
«Usted estaría mejor sin mí».
«No voy a estar aquí por mucho más tiempo».
Incluso las bromas o los comentarios indirectos sobre el suicidio pueden merecer ser tomados en serio o requerir un seguimiento.

A veces, una persona no dirá: **«Estoy pensando en suicidarme».** Su comportamiento, sus palabras o sus emociones pueden decirlo por ella.

No es necesario que sepa exactamente qué decir ni que sepa si alguien tiene realmente intenciones suicidas.
Pregunte. Escuche. Tómelo en serio.
Ofrézcase a ponerle en contacto *con servicios de apoyo.*

500-PS005s (R. 10/2026)

Si usted o alguien que conoce se encuentra en peligro inmediato, pida ayuda a un miembro del personal sin demora.

Department of Corrections
WASHINGTON STATE