

Afrontando los Pensamientos Suicidas

Si te encuentras en una crisis emocional, tienes pensamientos de lastimarte o suicidarte, hay ayuda disponible. No tienes que enfrentar estos sentimientos solo.

Pide la ayuda y apoyo que necesites.

988 Suicide & Crisis Lifeline está disponible 24/7

Llama al 988 en cualquier momento y habla con un consejero profesional para apoyo gratuito y confidencial.

Trabaja con un terapeuta. Dile lo que piensas y por qué. Te ofrecerá apoyo y ayuda para enfrentar tus pensamientos y emociones de manera sana.

Participar en un grupo de apoyo puede ser buena idea. Es donde puedes hablar con otros que tienen experiencia propia y saben lo que estás pasando.

No estás solo. Conéctate con seres queridos, amigos, familiares o pareja. Habla sobre lo que estás pasando. Te aman y pueden apoyarte durante tiempos difíciles.

Otra manera de afrontar todo es con nuevos intereses o actividades.

Prueba tomando una clase, siendo voluntario, empezando un nuevo pasatiempo, o conectándote con otros en redes sociales. A veces el aire fresco y caminar puede ser un paso en la dirección correcta.

Estas son algunas maneras de ayudarte a enfrentar pensamientos de suicidio. Tal vez encuentres tu propia forma de mantenerte seguro y saludable.

Y recuerda, llama o envía mensaje de texto en cualquier momento al 988, para hablar con alguien que te pueda ayudar.