

An illustration on the left side of the page shows several hands of different skin tones (brown, tan, yellow, light green) reaching towards the center, symbolizing unity and support. The background of the entire page is dark blue.

Primeros Auxilios Psicológicos ante Situaciones de Crisis

*Una guía esencial para brindar apoyo efectivo y
compasivo en momentos críticos de la salud
mental*





Mitos y Verdades sobre la Salud Mental

Mito

Quienes se atienden con profesionales de salud mental, están locos.

Verdad

Prestar atención al cuidado de nuestra salud mental y acudir a los especialistas cada vez que lo necesitamos, es el **mejor indicador de salud mental** de una persona.

Buscar ayuda profesional es una muestra de fortaleza y autocuidado, no de debilidad. Es fundamental desmitificar estas creencias para promover el bienestar mental en nuestra sociedad.

Desmitificando el Suicidio: Hablar Salva Vidas

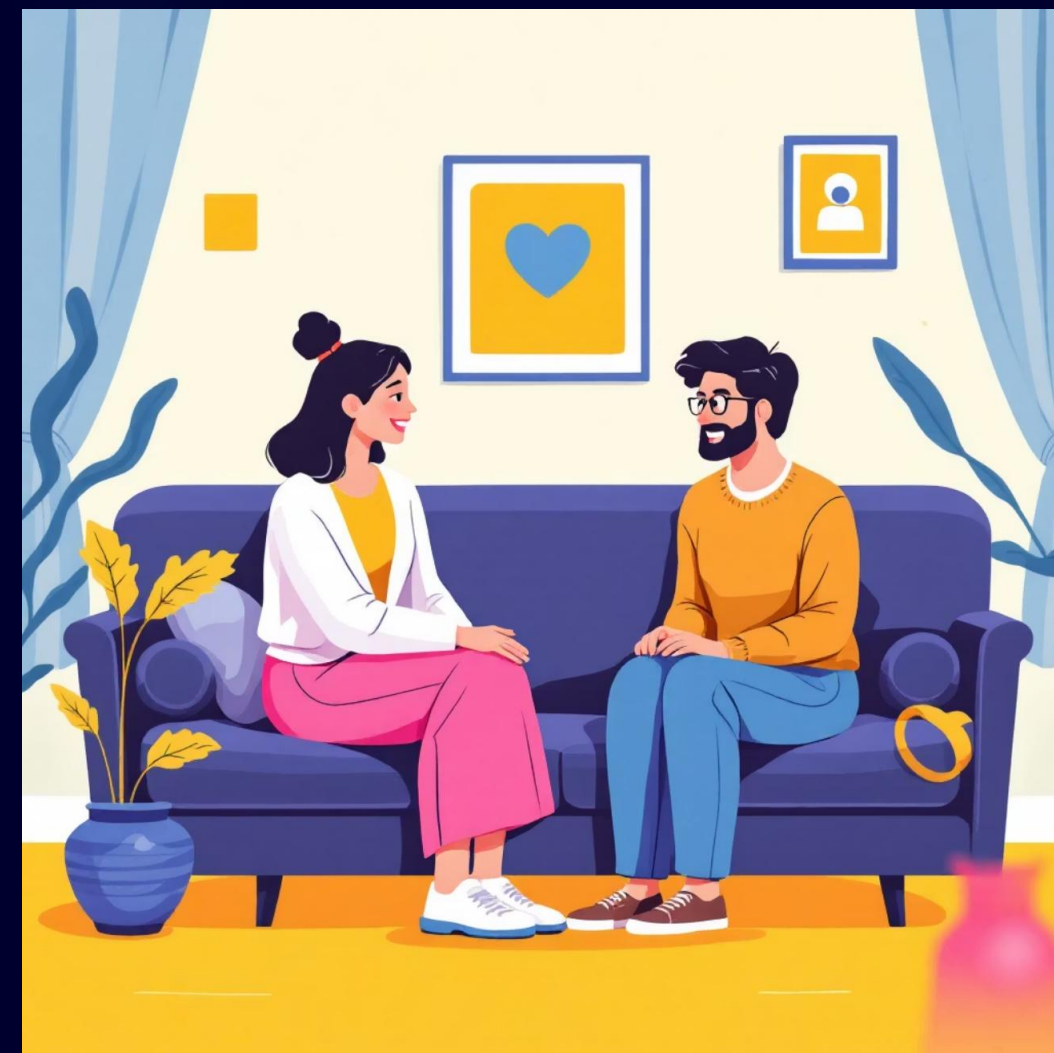
Mito

Hablar sobre los suicidios aumenta el riesgo de que estos sucedan

Verdad

Hablar sobre los suicidios libera a la persona que lo está pensando para que pueda también hablar sobre lo que le está pasando.

Hablar de esto de forma adecuada sensibiliza a la población, disminuye el estigma y promueve la prevención.



La Realidad del Sufrimiento

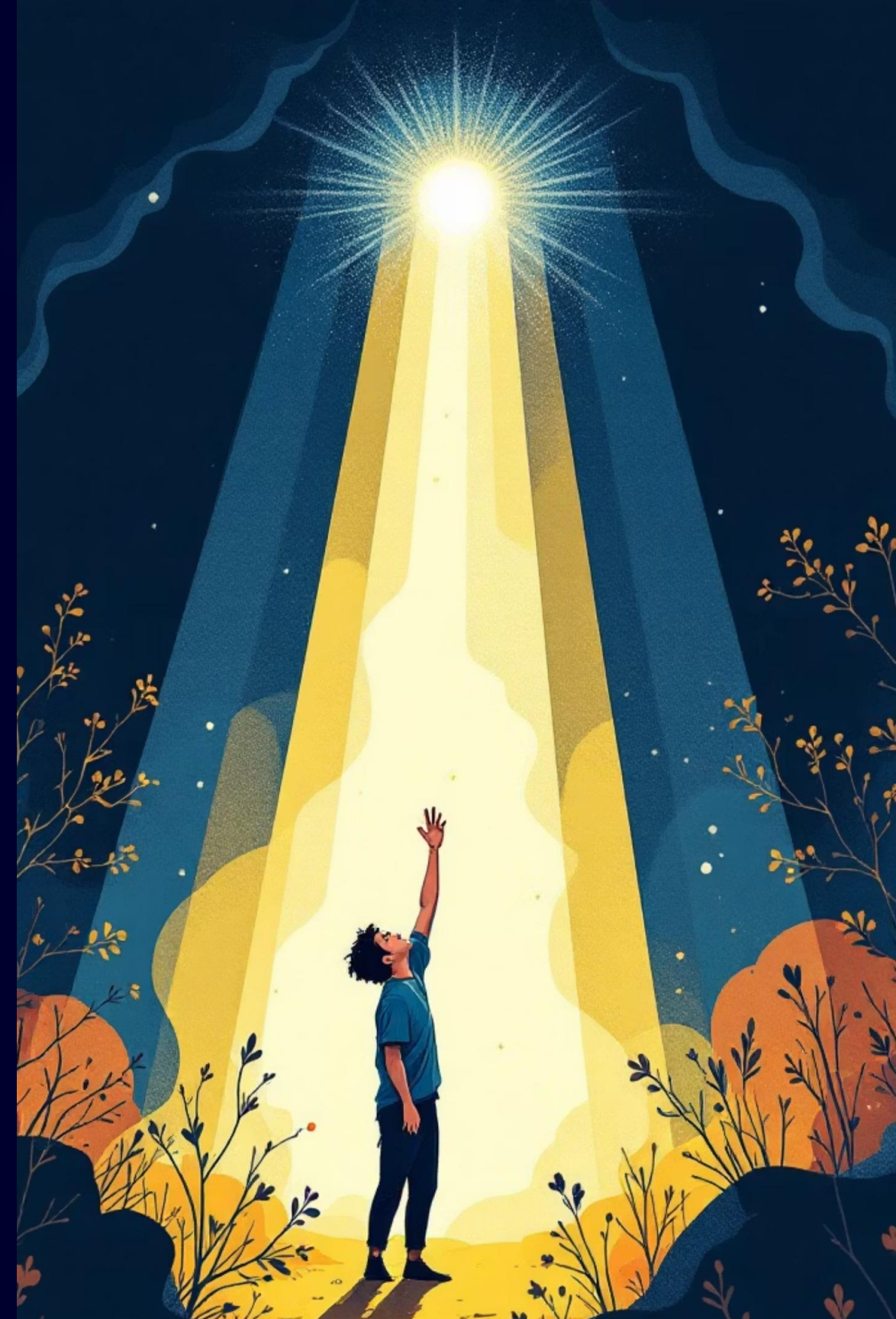
Mito

El suicida quiere morirse.

Verdad

El suicida **no quiere morirse**, sino que quiere dejar de sufrir. No encuentra esperanzas y ve la muerte como única salida ante su sufrimiento insoportable.

Comprender esta diferencia fundamental es clave para ofrecer el apoyo adecuado y encontrar alternativas al sufrimiento.





Llamadas de Atención: Señales de Alarma



Mito

Quienes amenazan con suicidarse, no se suicidan, sólo quieren llamar la atención.

Verdad

No siempre, además en medio de estas llamadas de atención **puede ocurrir un accidente**. Con este acto la gente está pidiendo ayuda.

Si considera que ya no tiene más herramientas, este hecho **no se debe devaluar**, sino entenderlo como un llamado de atención extremo que requiere nuestra respuesta inmediata y compasiva.

¿Qué NO Decir a la Persona en Crisis?

Estas frases pueden empeorar la situación y alejar a la persona del apoyo que necesita:

"Sé más positivo, la vida es hermosa y vale la pena vivirla."

"Deja de querer llamar la atención."

"No le cuentes a nadie esto que estás pensando porque te van a mirar mal."

"El suicidio es para cobardes."

"Eso que te está pasando y por lo que decís querés morirte no es tan grave como piensas."

"Deja de estar manipulando."

"No estás pensando en tu familia, cuánto van a sufrir si les haces falta."

"Lo tenés todo, ojalá yo tuviera la mitad de lo que vos tenés y sería muy feliz."

"Esto que te está pasando yo ya lo viví muchas veces y al final es una tontería sin importancia. ¿Sabés cómo hice para superarlo?"



¿Cómo es Recomendable Proceder en Estos Casos?

Reconocer tus propios límites

Si no se siente en condiciones de asistir a la persona en crisis, **busque a alguien más** que se muestre predispuesto y preparado para hacerlo.

Aprender a reconocer los propios límites **ES ESENCIAL PARA NO ENTORPECER LA AYUDA.**

Crear un Ambiente Seguro

Crear un ambiente que facilite la comunicación abierta:

- Preséntese con nombre y función que cumple en la institución si la persona en crisis no la conoce
- Demuéstrese predispuesto a ayudar
- Ofrezca un lugar privado para hablar
- Proporcione un vaso con agua, unos pañuelos, etc.

Protocolo de Emergencia y Contención

Permitir la Expresión — ①

No tenga miedo en dejar que la persona en crisis hable sobre sus **pensamientos de muerte** o los métodos que emplearía para concretarlo.

② — Acompañamiento Constante

NO DEJAR SOLA EN NINGÚN MOMENTO A LA PERSONA EN CRISIS hasta que alguien más apto lo releve en el cuidado.

Solicitar Ayuda Profesional — ③

Mientras se está conteniendo a la persona en crisis, solicitar a alguien más se comuniquen con el **0800-888-3364** para solicitar la atención profesionalizada en el servicio de guardia de Salud Mental.

LÍNEA DE **PREVENCIÓN** DEL SUICIDIO



0800-888-3364

Línea telefónica gratuita de asistencia profesional a personas en crisis de salud, mental y riesgo suicida.

MINISTERIO
DE DESARROLLO
HUMANO

TODOS
UNIDOS



GOBIERNO
DE FORMOSA