

Día Mundial para la Prevención del Suicidio

¿Cómo darte cuenta de que alguien la está pasando mal?

- Aislamiento repentino:** alejarse de golpe de vínculos, actividades o rutinas habituales.
- Cambios bruscos de ánimo:** tristeza, irritabilidad o apatía que aparecen de forma marcada.
- Hablar de sentirse una carga:** frases sobre no tener salida o no encontrarle sentido a las cosas.
- Desinterés en lo que antes disfrutaba:** dejar de lado actividades, hobbies o vínculos que antes importaban.

¿Cómo preguntar?

El modelo PEDRA: una guía para esa conversación

P

PREGUNTAR

Preguntar de forma directa y clara. Evitá expresiones vagas como “pensamientos feos” o “hacerte daño”.

Podés preguntar:

“¿Tuviste pensamientos suicidas?”/ “¿Estás pensando en quitarte la vida?”

También podés introducir la pregunta diciendo:

“Te veo mal, siento que estás sufriendo. ¿En algún momento tuviste ideas de suicidio?”

La respuesta puede ser **sí o no**. Preguntar por el suicidio **no planta la idea**: si la persona ya lo estaba pensando, poder hablarlo es un primer paso para pedir ayuda.

E

ESCUCHAR

Escuchar es estar disponible para cualquier respuesta, sin juzgar ni intervenir de inmediato.

La pregunta central es:

¿Qué problema está tratando de resolver esta persona?

Podés preguntar:

“¿Qué está pasando en tu vida?”/ “¿Qué te lleva a pensar en esto?”

Es importante transmitir **curiosidad genuina y disposición para escuchar**, evitando respuestas alarmadas o gestos exagerados de preocupación.

D

DISUADIR

Disuadir no significa convencer ni entrar en una discusión, se trata de expresar con sinceridad lo que pensás y continuar la conversación.

Podés decir:

“No me parece una buena idea.”/ “La mayoría de las personas logra resolver lo que le pasa estando vivas.”

También podemos transmitir **esperanza concreta**:

“Conozco gente que la pasó muy mal y pudo salir adelante.”

No es un debate: **se expresa la propia posición y se sigue escuchando**.

R

REFERIR

La conversación debe orientarse a buscar ayuda y apoyo.

No es necesario encontrar al especialista “ideal”:

Puede ser alguien con quien la persona pueda hablar y que pueda ayudarla a acceder a la atención que necesita: **un psicólogo, un pediatra, una guardia o alguien de la escuela**, entre otros.

Es importante no quedarse solos frente a la situación:

“¿A quién más podemos avisar?”

A

ACOMPañAR

Acompañar significa hacer que la ayuda suceda y no quede solamente en una promesa.

En lugar de dejarlo para después, proponé acciones concretas:

“¿A quién llamamos?”/ “¿Vamos juntos?”/ “¿Vamos ahora a la guardia?”/ “¿Pedimos un turno?”

Acompañar implica **estar presente y ayudar a que la persona no atraviese sola ese momento**.

¿Qué podés hacer para ayudar?

Hablá abiertamente: rompé el silencio y el estigma sobre la salud mental. Cada conversación puede ayudar a alguien a sentir que tiene un lugar seguro.

Ofrecé tu apoyo: si conocés a alguien que está pasando por un momento difícil, hacéle saber que estás ahí para escuchar y acompañar.

Difundí información útil: compartí números de líneas de ayuda y recursos locales para que quienes lo necesiten sepan a dónde recurrir.

Recordá que esta conversación también puede movilizarte. Cuidarte y pedir apoyo cuando lo necesitás también es parte del acompañamiento.

Líneas de ayuda:

CABA: Salud Mental Responde – 0800-333-1665 (24 hs)

Todo el país: Dispositivo de Orientación y Apoyo en la Urgencia de Salud – 0800-999-0091 (24 hs)

Línea de Prevención del Suicidio (CAS): 135 (línea gratuita) / (011) 5275-1135 / 0800-345-1435

Referencias: Gagliesi, P. & Rodante, D. (2024). Entrevista con consultantes con conducta suicida. Ed. Tres Olas.