

# Prevención del suicidio: Elimine las cosas que puedan hacerle daño

## Objetivo

Identificar las cosas que podrías usar para suicidarte e impedirte un fácil acceso a ellas.

## Lo que debes saber

Cuando alguien se encuentra en la agonía de la depresión hasta el punto de fantasear con medios y métodos para matarse, es motivo de mucha preocupación. No es raro que las personas que piensan en el suicidio fantaseen con el uso de objetos o sustancias para hacerse daño. En esos casos, normalmente están pensando en poner fin a su dolor emocional y puede que no piensen que los problemas que están experimentando tienen solución, o que su ausencia afectará profundamente a las personas de su vida. La acción impulsiva puede ser letal.

Si tienes un historial de pensamientos o intentos de suicidio, una cosa que puedes hacer es eliminar los objetos o el acceso a otros medios para hacerte daño con el fin de poner tiempo y espacio entre el pensamiento o el impulso y la acción real. Durante ese tiempo de espera, debes pedir ayuda inmediatamente. El suicidio, como muchos han dicho, es una solución permanente para un problema temporal. La ayuda está disponible.

Si sientes que estás a punto de llevar a la acción tus pensamientos suicidas, llama al 911, acude a la sala de urgencias del hospital más cercano o llama a una línea local de prevención del suicidio. Guarda esos números en tu teléfono desde ahora. Mientras revisas esta hoja de trabajo, comparte tus pensamientos y respuestas con un amigo, familiar o profesional de la salud mental de confianza. Pídeles que te apoyen para que te mantengas alejado de las cosas que podrían perjudicarte.

## Qué hacer

Escribe a continuación una lista de objetos en tu posesión o en tu entorno inmediato que podrían suponer un riesgo para ti si tuvieras acceso a ellos si tienes ideas suicidas. Por ejemplo: alcohol, drogas, medicamentos recetados, pistolas, cuchillos, hojas de afeitar, tijeras, cuerdas, productos químicos domésticos, etc.

---

---

---

---

---

---

---

A continuación, elabora un plan de seguridad para restringir tu fácil acceso a esos objetos y sustancias. Una opción es solicitar la ayuda de alguien para que guarde esos objetos en una caja fuerte o en una caja de seguridad a la que no tengas acceso. Posteriormente, haz una lista de tres personas con las que puedes hablar de esto y de los medios que te proporcionarían seguridad cuando tengas impulsos de actuar sobre tus pensamientos suicidas.

Tres personas seguras en mi vida son:

1. \_\_\_\_\_ Teléfono: \_\_\_\_\_
2. \_\_\_\_\_ Teléfono: \_\_\_\_\_
3. \_\_\_\_\_ Teléfono: \_\_\_\_\_

Lugares donde puedo guardar objetos dañinos en mi entorno inmediato: \_\_\_\_\_

---

---

Si no es posible eliminar estos objetos de tu casa o de tu entorno inmediato, puedes apartarte de la situación yendo a otro lugar durante un rato, aunque sea una distracción temporal para redirigir tu atención.

Aquí tienes una lista de lugares a los que podrías ir si tienes pensamientos suicidas. Marca los lugares a los que estarías dispuesto a ir cuando te sientas inseguro:

\_\_\_ Casa de un familiar (especificar): \_\_\_\_\_

\_\_\_ Casa de un vecino (especificar): \_\_\_\_\_

\_\_\_ Restaurante

\_\_\_ Cafetería

\_\_\_ La oficina o escuela

\_\_\_ Biblioteca

\_\_\_ Centro comercial

\_\_\_ Museo

\_\_\_ Cine

\_\_\_ Gimnasio o club deportivo

\_\_\_ Tienda de comestibles

\_\_\_ Otro

---

---

Si estos pasos no consiguen que te sientas seguro, llama al 911 o acude a la sala de urgencias del hospital más cercano si puedes conducir con seguridad hasta allí. También puedes llamar a la(s) línea(s) de prevención del suicidio que hayas guardado.

### **Reflexiones sobre este ejercicio**

1. Si has tenido tendencias suicidas en el pasado, ¿qué medidas ya has tomado para alejarte del daño?

---

---

---

2. ¿Cuál de las sugerencias de esta hoja de trabajo te parece más fácil de llevar a cabo? ¿La más difícil?

---

---

---

3. ¿Qué te impediría tomar medidas para evitar actuar tus pensamientos suicidas? Describe y comparte esta información con alguien de tu lista.

---

---

---

¿Qué tan útil fue este ejercicio? \_\_\_\_\_  
(1 = poco útil, 5 = moderadamente útil, 10 = extremadamente útil)

¿Qué podrías hacer de forma diferente para progresar en este ámbito?

---

---

---