



Después de un desastre, es normal sentirse estresado, ansioso, triste, enojado o culpable. Las personas que pierden a sus seres queridos, su vivienda o su trabajo no solo experimentan estas emociones sino que también tienen problemas para dormir, comer o concentrarse, y hasta en algunos casos pueden pensar en el suicidio. Si usted, un amigo o un familiar siente que está perdiendo las esperanzas o tiene pensamientos suicidas es importante que hable con una persona de confianza lo más pronto posible. Con la debida atención y el apoyo adecuado, estos síntomas pueden desaparecer en pocos días o semanas.

### Cómo conseguir ayuda

Llame a la línea telefónica de prevención del suicidio (*National Suicide Prevention Lifeline*) al 1-800-273-TALK o 1-800-273 8255



## ¿Cómo darse cuenta si alguien necesita ayuda?

La acumulación de problemas puede hacer que las personas piensen en suicidarse (quitarse la vida); por lo tanto, es importante aprender a reconocer los signos de advertencia tanto en uno mismo, como en amigos y familiares. Entre estos signos se incluyen:

- Sentirse inquieto.
- Dejar de hacer actividades cotidianas.
- Tener cambios drásticos en el estado de ánimo.
- Querer hacerse daño a usted o a otros.

## ¿Qué hacer si se siente abrumado por la situación?

- Manténgase en contacto con su familia.** Frecuente personas que sean cariñosas y tengan una actitud positiva.
- Dígale a una persona de confianza lo que le está pasando.** Busque ayuda de sus padres, un amigo, un consejero, un médico o un religioso. Hable con ellos sobre el estrés que tiene y los problemas que enfrenta.
- Manténgase activo.** Salga a caminar o a correr, o participe en otras actividades de grupo para distraerse.
- Manténgase ocupado.** Ayude a otros en su comunidad con las actividades de limpieza y reparación.

Para obtener más información, visite <http://www.cdc.gov/ncipc/dvp/Suicide/default.htm>.