

You are not alone. It's okay to ask for help. There are Zero Reasons why help should be hard to find. Remove the stigma. Stories are powerful. There are Zero Reasons why we should struggle alone. Join the movement. You matter. It's okay to not be okay. Mental health matters. There are Zero Reasons why we shouldn't support each other.



**ZERO  
REASONS  
WHY<sup>®</sup>**

RECURSOS DE SALUD MENTAL

# Cómo mostrar o pedir apoyo

Al iniciar una conversación sobre la salud mental y/o el suicidio, es importante ser intencionado en el mensaje. Puede hacerlo ofreciendo esperanza, disipando mitos y fomentando comportamientos de búsqueda de ayuda.

## Cómo abordar la conversación con alguien que te preocupa:

- **Proporcionar esperanza** — Hacer saber a la gente que hay ayuda disponible, que el tratamiento es eficaz y que la recuperación es posible.
- **Proporcionar recursos** — Informar a los demás sobre los signos de alerta y los factores de riesgo y sobre dónde buscar ayuda en caso necesario.
- **Utilice un lenguaje apropiado** — El lenguaje ha evolucionado. Evite términos como “se suicidó” o referirse al suicidio como “tuvo éxito” o “no tuvo éxito” o un “intento fallido”. En su lugar utiliza “murió por suicidio” o “intento de suicidio”.
- **Alentar la búsqueda de ayuda** — Las historias de recuperación a través de la búsqueda de ayuda y las habilidades de afrontamiento positivas son poderosas, especialmente cuando provienen de personas que han experimentado el riesgo de suicidio.
- **Prepárate** — Guarda un número de crisis en tu teléfono para que puedas llamar si tú o un amigo estáis en crisis.

## Cómo apoyar a otra persona o a uno mismo:

- Hacer saber a la persona que no está sola
- Contactar con un adulto de confianza
- Pide ayuda:

→ **Línea de prevención del suicidio: llame o envíe un mensaje de texto al 988**

→ **Línea de texto para crisis: envíe HELLO al 741-741**

→ **The Trevor Project (apoyo a adolescentes LGBTQ):  
envía START al 678-678 o llama al 1-866-488-7386**

→ **Línea de crisis local o contacto con el centro de salud mental:**

---

**Qué hacer en caso de emergencia: Llama inmediatamente al 911 si existe riesgo de que alguien se haga daño a sí mismo o a otra persona.**



# Llamar a una línea de crisis: Qué esperar

**Puede haber muchos malentendidos sobre lo que ocurre cuando se llama a una línea de crisis de salud mental. Es posible que haya oído rumores de que las llamadas no son confidenciales o que dan lugar inmediatamente a una llamada a la policía, pero eso está muy lejos de la realidad.**

**¿Qué ocurre realmente cuando se llama a una línea de crisis?**

**Al llamar al teléfono de emergencia (988):**

1. Las personas que llaman escuchan primero un saludo automatizado mientras la llamada se desvía al centro de crisis local. El tiempo de espera suele ser inferior a un minuto, pero puede prolongarse en función de la disponibilidad. Si el centro de crisis local no está disponible, la persona que llama es derivada automáticamente a un centro de crisis nacional de reserva.
2. Un asesor de crisis local, formado y atento, responderá al teléfono, escuchará a la persona que llama, le proporcionará apoyo y compartirá recursos si es necesario.
3. Puedes dar tanta o tan poca información como desees -ni siquiera tienes que dar tu nombre si no quieres- y la llamada puede ser tan larga o corta como quieras.
4. Si llama por un amigo o familiar que le preocupa, el asesor le explicará cómo ayudarle y le ofrecerá recursos.

En situaciones de alto riesgo, como una persona que considera activamente el suicidio, los trabajadores de crisis harán todo lo posible para trabajar con la persona que llama para llegar a un plan de seguridad sin una intervención. En raras ocasiones, el trabajador de crisis puede tener que alertar a la policía local para garantizar la seguridad de la persona que llama si hay un riesgo inminente para la vida de alguien, pero un porcentaje muy pequeño de llamadas requieren intervención.

**Al otro lado de una llamada a la línea de crisis hay personas reales y atentas, dispuestas a ayudarte a resolver cualquier problema que necesites, 24 horas al día, 7 días a la semana, tanto si estás en crisis como si solo necesitas a alguien con quien hablar.**

**No tengas miedo de llamar si necesitas ayuda. Hay #CeroRazonesPor las que deberías luchar solo.**

# En qué fijarse

## Conozca las señales de alarma del suicidio

- Hablar de querer morir
- Buscar la forma de suicidarse
- Hablar de sentirse desesperanzado o sin sentido
- Hablar de sentirse atrapado o con un dolor insoportable
- Hablar de ser una carga para los demás
- Aumentar el consumo de drogas o alcohol
- Actuar de forma ansiosa, agitada o imprudente
- Dormir poco o demasiado
- Retraerse o aislarse
- Mostrar rabia o hablar de venganza
- Mostrar cambios de humor extremos
- Regalar posesiones



*¡Esto  
¡importa!*

# Recursos adicionales

[988lifeline.org](https://www.988lifeline.org)

[nami.org](https://www.nami.org)

[sprc.org](https://www.sprc.org)

[afsp.org](https://www.afsp.org)

[reportingonsuicide.org](https://www.reportingonsuicide.org)

[mhanational.org](https://www.mhanational.org)

[nimh.nih.gov](https://www.nimh.nih.gov)

[thetrevorproject.org](https://www.thetrevorproject.org)

[thementalhealthcoalition.org](https://www.thementalhealthcoalition.org)

[stopbullying.gov](https://www.stopbullying.gov)