

10 TIPS

“BOCA A BOCA” CONTRA EL SUICIDIO

1. Hacerle dudar

¿Y si al saltar, no lo consigues y quedas malherido o tetraplético?



2. Aplazar la decisión

“Lo puedes hacer en otro momento, no tiene que ser precisamente ahora”



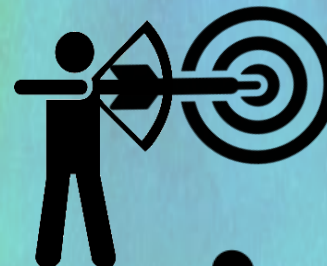
3. Contrato no autoagresión

Llegar a un acuerdo con el suicida para que durante un tiempo no atente contra su vida, y proporcionarle ayuda



4. Encontrar “Sentido a su vida”

«Quien tiene algo por qué vivir, es capaz de soportar cualquier cómo»



5. Resolver problemas cotidianos

El primer paso para salir de un problema es definir en qué consiste ese problema



6. Búsqueda de Alternativas

Cualquier opción es preferible a la muerte. Ayudar a que se encuentre una alternativa más aceptable. Divorcio, dejar el trabajo, irse de casa, etc...



7. “Soluciones exitosas” previas

Preguntar por situaciones conflictivas anteriores, similares o no, de las que saliera con éxito



8. Modelos de éxito cercanos

¿Cómo creen que solucionarían el problema personas que quieran y admiren?



9. Emplear Mantras

¿Lo que quieres es morir, o dejar de sufrir? El suicidio es una solución eterna a un problema temporal



10. La pregunta milagro

Invitar a proyectarse hacia el futuro y ver el problema resuelto, generando así una expectativa de éxito y esperanza



HABLAR, SALVA VIDAS