



AYUDA A UN AMIGO QUE LO NECESITA

Facebook e Instagram se enorgullecen de trabajar con The Jed Foundation (La Fundación Jed) y The Clinton Foundation (La Fundación Clinton), organizaciones sin fines de lucro que trabajan para promover el bienestar emocional, a fin de compartir las posibles señales de advertencia de que un amigo podría estar padeciendo angustia emocional y necesita tu ayuda.



POSIBLES SEÑALES DE ADVERTENCIA DE ANGUSTIA EMOCIONAL

Si ves que una persona publica contenido sobre temas angustiantes en Facebook o Instagram, o si se está comportando de manera muy distinta a la habitual, esto puede ser una señal de que la persona necesita ayuda. Si presientes que algo no está bien, debes hacer algo al respecto.

Es conveniente estar atento a estados/publicaciones, mensajes, fotografías, videos, enlaces, comentarios o hashtags que incluyen los siguientes temas:

- Sentirse solo, sin esperanza, aislado, inútil o ser una carga para otras personas: “Me siento como en un agujero negro”; “No quiero salir de la cama... nunca”; “Déjenme solo”; “No puedo hacer nada”.
- Manifestar irritabilidad y hostilidad que no son parte de su personalidad: “Odio a todos”; “El mundo es una m*erd@”.
- Manifestar conductas impulsivas: Le gusta conducir imprudentemente, comenzó a consumir sustancias, o aumentó el consumo de manera significativa, o corre otros riesgos.
- Publicar estados relacionados con el insomnio: “Son las 3 a. m. nuevamente y sigo sin dormir”.
- Aislarse de actividades diarias: Falté a otra clase de química... No sirvo para nada”; “Otro día en la cama debajo de las cobijas”.

- Uso de emoticonos negativos: por ejemplo, usar repetidamente emoticonos que sugieran que una persona se siente deprimida o que está considerando usar una herramienta para lastimarse.



- Uso de hashtags preocupantes: #deprimido #solo #cuandomevaya #anadieleimporta #suicidio #autolesión #meodio #solitario #triste #confundido #inútil #nuncaserésuficiente #medoyporvencido

Actualmente, cuando alguien busca un hashtag que indique una autolesión (por ejemplo, “#cortes”) en Instagram, aparecerá una advertencia de contenido. Las personas tienen la opción de

seleccionar “Más información” antes de ver cualquier publicación:

- **Actividad en las redes:** En la secciones “Noticias” de Facebook y “Siguiendo” de Instagram, puedes ver las cuentas y publicaciones que las personas comenzaron a seguir. Si notas que a un amigo le gustan o sigue publicaciones cuyo contenido promueve conductas negativas, incluso si no son ellos los que comparten contenido preocupante, esto puede ser una señal de advertencia de que están interactuando con comunidades o contenido preocupantes.
- **Confía en tus instintos:** Si ves que alguien publica mensajes, fotografías, videos, enlaces, comentarios o hashtags que sugieren que la persona padece angustia emocional, debes acercarte e intentar que obtengan la ayuda que puedan necesitar.

No puedo con todo esto 😞



“He notado que estás muy diferente últimamente. ¿Estás bien?”

CÓMO AYUDAR A UN AMIGO QUE LO NECESITA

Si tienes un amigo que parece estar luchando contra un problema que parece más grave de lo que puede manejar, hay mucho que puedes hacer para ayudarlo.

Comunícate: levanta el teléfono, acércate a su habitación en la residencia estudiantil, camina con él o ella entre las clases, hazle saber que no está solo/a al sentirse de esa forma y que **está bien pedir ayuda**. Sé claro y directo, y **no uses indirectas**, como usar el botón de “Me gusta” o responder con un emoticón, porque la persona a la que estás intentado ayudar puede malinterpretarlas.

Como comprendemos que puede ser difícil comenzar a conversar sobre esto, a continuación ofrecemos algunas sugerencias sobre cómo puedes acercarte:

- “Estoy preocupado por ti porque pareces...” (p. ej., triste, retraído, etc.).
 - Piensa en ejemplos con anticipación, como “Me preocupé cuando dijiste...”. **Debes ser específico** acerca de lo que notaste.

- “¿Quieres hablar sobre eso?”; “¿Qué puedo hacer para ayudarte?”
 - Si dicen que no, entonces puedes decir: “Está bien si no quieres hablar conmigo, pero es importante que hables con alguien”.
- Ofrece ayuda para comunicarse con el centro de salud o el servicio de asesoramiento del campus, el capellán o el decano de asuntos estudiantiles, o bien con otros servicios de salud mental.

No tengas miedo de llamar a tu amigo, visitarlo o enviarle un mensaje por Facebook para hacerle saber que estás preocupado y ofrecerle ayuda para que obtenga el apoyo adicional que necesite.



Post Photo

A nadie le importaría si ya no estuviera

Post

SEÑALES DE ADVERTENCIA DE QUE ALGUIEN PUEDE NECESITAR AYUDA URGENTE O PUEDE ESTAR EN PELIGRO DE SUICIDARSE

Aunque, particularmente en las redes sociales, puede ser difícil saber si alguien está exagerando, siendo sarcástico o serio, si alguna persona está amenazando con quitarse la vida, siempre debes tomarla en serio.

A continuación, se detallan algunos ejemplos de cosas que podrían publicar las personas que pueden estar en peligro de suicidarse:

- **Suicidio o querer morir:** “Quiero una salida”; “Todo el mundo estaría mejor sin mí”; “A nadie le importaría si ya no estuviera”; “No hay razón para vivir”.
- **Desmotivación emocional intensa y urgente o culpa o vergüenza intensas; sensación de estar atrapados:** “Ya no puedo soportar más este dolor”; “No hay salida”; “Me doy por vencido”; “Perdón por todos los problemas que les he causado”.
- **Ira o búsqueda de venganza:** “Ya verán todos”; “Ella se arrepentirá”.
- **Despedidas, obsequio de pertenencias personales:** “Los extrañaré a todos”; “Ya no tienen que preocuparse por mí”.
- **Glorificación o idealización de la muerte, o comentarios sobre la muerte como algo heroico:** “La muerte es bella”.
- **Comentarios sobre dónde/cómo conseguir métodos potencialmente mortales, como el acceso a píldoras o armas.**



Red Nacional de Prevención del Suicidio 11-800-273-TALK (8255)

CÓMO AUXILIAR A UN AMIGO QUE NECESITA AYUDA URGENTE O QUE PUEDE ESTAR EN PELIGRO DE SUICIDARSE

1. Si una persona amenaza con quitarse la vida o quitarles la vida a otras personas, esta es una situación de emergencia. Si te sientes cómodo, debes llevar a tu amigo a una sala de emergencias. O bien, puedes llamar al 911 o a los servicios de emergencia del campus de inmediato. Si es seguro, quédate con tu amigo, haz lo que puedas para comunicarte con él o busca a alguien que se quede con él hasta que llegue la ayuda.
2. Puedes usar los siguientes servicios nacionales en cualquier momento:
Red Nacional de Prevención del Suicidio
1-800-273-TALK (8255)
O BIEN
comunicate con la organización mediante el chat de Facebook en <http://suicidepreventionlifeline.org/gethelp/fbchatterms.aspx>
3. También puedes informar a Facebook la posibilidad de un suicidio directamente aquí o, en Instagram, puedes

hacer clic en el botón de los “tres puntos” en la esquina superior derecha de cada publicación, denunciar la imagen como inapropiada y elegir el motivo. Facebook e Instagram cuentan con equipos especializados encargados de revisar el contenido denunciado tan pronto como sea posible y, en algunos casos, proporcionarán recursos adicionales para las personas que necesitan ayuda. **Sin embargo**, si la persona ha hecho una amenaza explícita de suicidio, debes llamar al 911 o a una línea directa de prevención del suicidio de inmediato.



RECUERDA LO SIGUIENTE:

- Escucha a tu amigo sin juzgar, hacer suposiciones ni interrumpir. Hazle saber que crees en lo que está diciendo y que lo tomas en serio.
- Conoce tus límites y no te pongas en peligro físico: la mejor forma de ayudar es contactar a tu amigo con un profesional de salud mental.

*Sin importar lo que suceda, no debes avergonzarte ni preocuparte por ofender o enfadar a tu amigo. Ayudar a tu amigo quizás requiera algo de valor, pero **siempre vale la pena el esfuerzo de proteger su salud y seguridad.***

OFRECIDO POR:

Instagram



PARA OBTENER MÁS INFORMACIÓN SOBRE LA PREVENCIÓN DEL SUICIDIO EN FACEBOOK, INGRESA A:

<https://www.facebook.com/help/suicideprevention>

PARA OBTENER RECURSOS Y MÁS INFORMACIÓN SOBRE CÓMO DENUNCIAR UNA PUBLICACIÓN PREOCUPANTE EN INSTAGRAM, INGRESA AL CENTRO DE AYUDA DE INSTAGRAM:

<https://help.instagram.com/>

Selecciona “Centro de privacidad y seguridad”, luego “Denunciar algo” y, por último, “Autolesiones”.

PARA OBTENER MÁS INFORMACIÓN SOBRE SALUD MENTAL Y CÓMO OBTENER AYUDA PARA TI O UN AMIGO, VISITA:

www.halfofus.com

Si bien se basa en evidencias, esta guía es solo para fines informativos y educativos, y no pretende ofrecer asesoramiento médico ni sustituir diagnósticos y tratamientos profesionales.