

Suicide Prevention

Part 2 of 3

Know the Warning Signs

How do we prevent suicide?

I Ideation
S Substance Abuse
P Purposelessness
A Anxiety
T Trapped
H Hopelessness
W Withdrawal
A Anger
R Recklessness
M Mood Changes

Learn the warning signs and risk factors. When people show signs of "IS PATH WARM" invite them into a conversation and listen closely to understand what might be contributing to their emotional pain.

Say, "I've noticed, you don't seem like yourself lately. Sometimes when people are not themselves, there are other things going on. I am wondering if this is true for you."

Then listen with empathy.

- 1 Shared experience. See if you can recall a time when you felt overwhelmed or went through a similar experience. Say, "We all go through tough times, I certainly have, and you're not alone."
- 2 Reflect feelings and key phrases. Say, "That sounds really difficult."
- 3 Summarize what you hear and ask them to share more. Say, "Let me see if I've understood. [Recap what you heard] Did I get it right? Can you tell me more?"
- 4 If you see these warning signs, ask the direct question: "Are you thinking about suicide?"



Suicide Prevention

Part 2 of 3

Conozca las Señales de Alarma ¿Cómo Prevenimos el Suicidio?

Ideación
Abuso De Sustancias
Falta De Propósito
Ansiedad
Encerrado
Desesperanza
Retraimiento
Enojo
Imprudencia
Cambios De Humor

Conoce cuando la gente empieza a mostrar las señales de alarma y los factores de riesgo. Invítalos a participar en una conversación y escúchalos atentamente para entender lo que puede estar contribuyendo a su dolor emocional.

Di: "Me he dado cuenta de que últimamente no pareces tú mismo. A veces, cuando la gente no son ellos mismos, están pasando otras cosas. Me pregunto si esto es cierto para ti"

Luego escucha con empatía

- ❗ Experiencia compartida: Comprueba si puedes recordar algún momento en el que te hayas sentido agobiado o hayas pasado por una experiencia similar. Di: "Todos pasamos por momentos difíciles, yo desde luego lo he hecho, y no estás solo".
- ❗ Reflejar sentimientos y frases clave. Di: "Eso suena muy difícil".
- ❗ Resume lo que has oído y pídeles que compartan más. Di: "A ver si lo entendido. [Repite lo que has oído] ¿Lo he entendido bien? ¿Puedes decirme algo más?"
- ❗ Si ves estas señales de alarma, haz la pregunta directa: "¿Estás pensando en el suicidio?"

