

Estar presente es la mejor manera de ayudar

El suicidio es una de las principales causas de muerte en el mundo, especialmente cuando se trata de jóvenes entre los 15 a 29 años, y muchos de estos casos podrían evitarse. El sufrimiento emocional a menudo es silencioso, se esconde detrás de sonrisas, rutinas agitadas y frases como "todo está bien". Pero no siempre es así. E ignorar estas señales puede costar una vida.

Señales de advertencia que merecen atención

-  **Aislamiento repentino** o pérdida de interés en actividades que alguna vez fueron placenteras.
-  A menudo hablan de **rendirse** o **sentirse perdidos**.
-  **Autodevaluación** y comportamientos impulsivos.
-  **Publicaciones en redes sociales que expresan intensa tristeza**, dificultades emocionales o pensamientos relacionados con el deseo de acabar con el sufrimiento.
-  Cambios en **la apariencia, hábitos del sueño** o **la alimentación**.

La pérdida de un ser querido o un trabajo, conflictos familiares, enfermedades crónicas, adicciones, acoso, discriminación por orientación sexual o identidad de género son factores **que aumentan la vulnerabilidad**. Aunque no sean causas directas, deben tomárselas en serio cuando aparecen junto con otras señales de advertencia.

benefits that truly benefit

¿Cómo puedes hacer la diferencia y apoyar a alguien que necesita ayuda?

-  **Estar presente**
A veces, solo escuchar trae un gran alivio.
-  **Habla con empatía**
Preguntar con afecto: "¿Estás bien?", ese puede ser el primer paso.
-  **Fomenta la búsqueda por ayuda profesional**
Sugiere buscar servicios de salud mental y centros de apoyo a la vida.
-  **Ofrece tu presencia**
Invita a salir, a chatear o simplemente estar juntos. La compañía es importante.
-  **Evita juzgamientos y frases preparadas**
Aquellos que sufren necesitan ser acogidos, no criticados. A menudo, un abrazo es la mejor respuesta.
-  **Habla abiertamente sobre el suicidio**
Esto no alienta, pero ayuda a prevenir, creando un espacio seguro para el apoyo.

En un mundo donde todo sucede frente a pantallas, **estar realmente presente para alguien** es un gesto de esperanza. Un café, un abrazo, una palabra atenta pueden marcar la diferencia. Son estas conexiones silenciosas las que nos ayudan a proteger aquellos a quienes amamos.

Septiembre Amarillo no se trata de un mes. Se trata de lo que elegimos hacer todos los días. Hablar es un acto de valentía. Escuchar, un acto de amor. Estar presente, un acto de vida.