

# Tú importas más de lo que crees



**Guía de recursos para prevenir el suicidio**





# Contenido

## Factores de Riesgo . . . . . 4

- Factores de Riesgo Individuales
- Factores de Riesgo en las Relaciones
- Factores de Riesgo Comunitarios
- Factores de Riesgo Sociales
- Factores de Riesgo Pueden Variar Entre Grupos

## Factores de Protección . . . . . 6

- Factores de Protección Individuales
- Factores de Protección en las Relaciones
- Factores de Protección Comunitarios
- Factores de Protección Sociales

## Señales de Advertencia del Suicidio . 7

## Posvención y Medios Letales . . . . . 9

- ¿Qué es la posvención?
- ¿Qué son los medios letales?

## Pasos a Seguir. . . . . 11

- 5 Pasos Para Ayudar a Alguien en Crisis Emocional
- Consejos Para Hablar con un Profesional de la Salud Sobre Tu Salud Mental

## Lenguaje (Qué Hacer y Qué Evitar). 14

## Comunicación Responsable . . . . . 17

- Lista de Verificación Para Una Comunicación Responsable

## Recursos . . . . . 19

# Factores de Riesgo

El suicidio rara vez es causado por una sola circunstancia o evento; muchos factores influyen en el riesgo de suicidio. La prevención del suicidio busca reducir los factores que aumentan el riesgo y fortalecer aquellos que protegen a las personas del suicidio.

Las condiciones de salud, ambientales e históricas pueden tener un impacto a nivel individual, en las relaciones, en la comunidad y en la sociedad.

Los factores de riesgo son características, circunstancias o condiciones que aumentan el riesgo de suicidio.

## FACTORES DE RIESGO INDIVIDUALES

Estos factores personales contribuyen al riesgo:

- Intento(s) previo(s) de suicidio
- Historial de depresión, ansiedad, y otras condiciones de salud mental
- Enfermedades graves o condiciones de salud física, incluyendo dolor crónico y lesión cerebral traumática
- Eventos estresantes de la vida, como rechazo, divorcio, crisis financiera, problemas legales, problemas laborales o económicos, otras transiciones de vida o pérdidas
- Tendencias impulsivas
- Rasgos de personalidad como agresividad, cambios de humor y relaciones interpersonales conflictivas
- Consumo problemático de sustancias y abuso de sustancias
- Historial actual o previo de experiencias adversas en la infancia (como abuso, negligencia y/o trauma)
- Sentimientos de desesperanza
- Victimización y/o perpetración de violencia

## FACTORES DE RIESGO EN RELACIONES

Estas experiencias dañinas o perjudiciales en las relaciones contribuyen al riesgo:

- Estrés prolongado, como acoso, intimidación escolar, problemas en las relaciones o desempleo
- Historial de suicidio en la familia o en seres queridos
- Pérdida de relaciones significativas
- Relaciones con alto nivel de conflicto o violencia
- Aislamiento social



## Factores de Riesgo

### FACTORES DE RIESGO COMUNITARIOS

Estos desafíos dentro de la comunidad de una persona contribuyen al riesgo:

- Falta de acceso a la atención médica
- Agrupamiento de suicidios en la comunidad
- Estrés por la aculturación
- Violencia comunitaria
- Trauma histórico
- Discriminación

### FACTORES DE RIESGO SOCIALES

Estos factores culturales y ambientales dentro de la sociedad en general contribuyen al riesgo:

- Estigma asociado con la búsqueda de ayuda y las enfermedades mentales
- Fácil acceso a medios letales de suicidio
- Representaciones inseguras del suicidio en los medios de comunicación

### LOS FACTORES DE RIESGO PUEDEN VARIAR ENTRE GRUPOS

Los factores de riesgo pueden variar según el grupo de edad, la cultura, el sexo y otras características:

- El estrés resultante del prejuicio y la discriminación (rechazo familiar, acoso escolar, violencia) es un factor de riesgo conocido para los intentos de suicidio.
- En los hombres de mediana edad, los factores de estrés que desafían los roles tradicionales masculinos, como el desempleo y el divorcio, han sido identificados como factores de riesgo importantes.

# Factores de Protección

Características, circunstancias o condiciones que protegen contra el riesgo de suicidio.

## FACTORES DE PROTECCIÓN INDIVIDUALES

Estos factores personales protegen contra el riesgo de suicidio:

- Habilidades efectivas de afrontamiento y resolución de problemas
- Otras habilidades para la vida, incluida la capacidad de adaptarse a los cambios
- Razones para vivir (por ejemplo: familia, amigos, mascotas, etc.)
- Ser proactivo con respecto a la salud mental
- Autoestima y sentido de propósito o significado en la vida
- Fuerte sentido de identidad cultural

## FACTORES DE PROTECCIÓN EN LAS RELACIONES

Estas experiencias saludables en las relaciones protegen contra el riesgo de suicidio:

- Apoyo de la pareja, amigos y familia
- Sentirse conectado con otras personas

## FACTORES DE PROTECCIÓN COMUNITARIOS

Estas experiencias de apoyo en la comunidad protegen contra el riesgo de suicidio:

- Sentirse conectado con la escuela, la comunidad y otras instituciones sociales
- Disponibilidad de atención médica física y de salud mental constante, efectiva y de alta calidad

## FACTORES DE PROTECCIÓN SOCIALES

Estos factores culturales y ambientales dentro de la sociedad en general protegen contra el riesgo de suicidio:

- Reducción del acceso a medios letales
- Creencias culturales y religiosas que fomentan la conexión y la búsqueda de ayuda, desalientan el comportamiento suicida o crean un fuerte sentido de propósito o autoestima

# Señales de Advertencia del Suicidio

Las personas que están considerando el suicidio pueden mostrar señales de que están pensando o planeando un intento de suicidio.

La mayoría de las personas presentan una o más señales de advertencia, ya sea a través de lo que dicen o de lo que hacen.

Esto puede ser un cambio en el comportamiento o la aparición de comportamientos completamente nuevos. La preocupación puede ser mayor si el comportamiento nuevo o cambiado está relacionado con un evento doloroso, una pérdida o un cambio.

Las señales de advertencia de que alguien puede estar en riesgo de intentar suicidarse incluyen:

## COMUNICACIÓN DE RIESGO

Si una persona habla de:

- Querer morir o querer suicidarse
- Sentirse vacío/a, sin valor y/o sin esperanza
- Sentirse una carga para los demás
- Sentirse atrapado/a o sin soluciones posibles
- Sentir un dolor emocional o físico insoportable
- No tener razones para vivir
- Hablar o publicar sobre querer morir
- Hablar o pensar en la muerte o mostrar una reciente fascinación por la muerte

## SEÑALES DE CAMBIOS EN EL ESTADO DE ÁNIMO

Las personas que están considerando el suicidio a menudo presentan uno o más de los siguientes estados de ánimo:

- Cambios extremos de humor
- Depresión
- Ansiedad
- Pérdida de interés
- Irritabilidad
- Humillación/vergüenza
- Agitación/ira
- Alivio/mejoría repentina

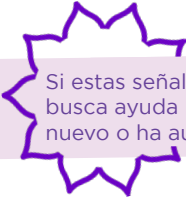
# Señales de Advertencia del Suicidio

Las personas que están considerando el suicidio pueden mostrar señales de que están pensando en ello o planificando un intento de suicidio.

## COMPORTAMIENTO

Conductas que pueden indicar riesgo, especialmente si están relacionadas con un evento doloroso, una pérdida o un cambio:

- Aumento en el consumo de alcohol o drogas
- Buscar formas de acabar con su vida, como investigar en internet métodos para hacerlo
- Alejarse de actividades y/o de la comunidad
- Aislarse de la familia y amigos
- Dormir demasiado o muy poco
- Visitar o llamar a personas para despedirse
- Regalar pertenencias valiosas o apreciadas
- Agresividad o rabia
- Fatiga
- Asumir riesgos extremos que podrían llevar a la muerte
- Mostrar angustia emocional
- Cambios en los patrones de alimentación y/o sueño
- Perder el interés en la apariencia personal o la higiene
- Volverse violento o ser víctima de violencia
- Buscar acceso a medios letales
- Hacer planes para el suicidio
- Hablar de sentimientos intensos de culpa o vergüenza
- Poner sus asuntos en orden, como hacer un testamento



Si estas señales de advertencia se aplican a ti o a alguien que conoces, busca ayuda lo antes posible, especialmente si el comportamiento es nuevo o ha aumentado recientemente.

# Posvención y Medios Letales

## POSVENCIÓN

### ¿Qué es la posvención?

El período posterior a una pérdida, intento o crisis por suicidio es fundamental para la salud y el bienestar de las personas afectadas por el suicidio. La posvención es una respuesta organizada tras un suicidio para lograr uno o más de los siguientes objetivos:

- Facilitar la sanación de las personas a partir del duelo y la angustia por la pérdida por suicidio
- Mitigar otros efectos negativos de la exposición al suicidio, incluyendo problemas de salud mental y aislamiento social
- Prevenir el suicidio entre personas que tienen un riesgo elevado o alto después de la exposición a un suicidio

**Ten en cuenta:** cada persona vive el duelo de manera diferente. Algunas pueden experimentar reacciones a corto plazo, mientras que otras pueden tener respuestas a largo plazo

- Brindar apoyo y orientación a amigos y familiares de la persona en duelo



Suicide Prevention Resource Center (SPRC) - Centro de Recursos para la Prevención del Suicidio

**tú NO eres  
reemplazable,  
ni un poquito**



# Posvención y Medios Letales

## MEDIOS LETALES

### ¿Qué son los medios letales?

El término medios letales se refiere a objetos o artículos que pueden utilizarse para intentar suicidarse.

**Cuando alguien está en una crisis suicida, los siguientes elementos deben asegurarse o retirarse de forma segura para prevenir lesiones graves o el suicidio:**

#### Armas de Fuego

Cuando sea posible, retirar completamente las armas de fuego del hogar. Consultar con polígonos de tiro locales o departamentos de policía sobre opciones de almacenamiento. Si no es posible sacarlas del hogar, almacenar el arma y la munición por separado, ambas en cajas fuertes con llave. Usar además seguros de cable o bloqueos de seguridad para armas.

#### Cuchillos u Objetos Punzantes

Guardar los cuchillos de cocina en un gabinete con llave y retirar otros objetos afilados que puedan usarse para cortar o perforar. Mantener los objetos punzantes que no se usen con frecuencia en una caja o contenedor seguro y colocarlos en un lugar de difícil acceso o, si es posible, fuera del hogar.



#### Medicamentos

Guardar los medicamentos en un contenedor o botiquín con llave. Desechar o destruir

los medicamentos no utilizados o caducados. Las recomendaciones de la FDA sobre la eliminación segura de

medicamentos pueden consultarse aquí.

#### Alcohol

Retirar todo el alcohol del hogar. Si no es posible, almacenarlo bajo llave en un contenedor o gabinete seguro.

#### Cuerdas o Elementos de Ligadura

Guardar o retirar de forma segura objetos como cuerdas largas, cordones, cinturones u otros elementos que puedan usarse para atar o sujetar cosas con fuerza.

#### Productos de Limpieza

Mantener los productos de limpieza en un contenedor o gabinete con llave.



**SAVE: Suicide Awareness  
Voices of Education**

**(SAVE: Concienciación sobre el Suicidio  
- Voces de Educación)**

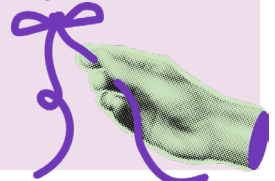
# 5 Pasos para ayudar

a alguien que está pasando por un dolor emocional

Pregunta	Manténle a Salvo	Estar Presente	Ayúdales a Conectarse	Mantente en Contacto
				
¿Estás pensando en suicidarte?	Reduce el acceso a objetos o lugares letales.	Escucha con atención y reconoce sus sentimientos.	Llama o envía un mensaje de texto a la Línea 988 de Suicidio y Crisis (988).	Haz un seguimiento y mantente en contacto después de una crisis.

[nimh.nih.gov/suicideprevention](http://nimh.nih.gov/suicideprevention)

- 1. Pregunta:** “¿Estás pensando en suicidarte?” No es una pregunta fácil, pero los estudios muestran que preguntar a personas en riesgo si están pensando en suicidarse no aumenta los suicidios ni los pensamientos suicidas.
- 2. Mantén a la persona a salvo:** Reducir el acceso de una persona con riesgo suicida a objetos o lugares altamente letales es una parte importante de la prevención del suicidio. Aunque no siempre es fácil, preguntar si la persona tiene un plan y retirar o inutilizar los medios letales puede marcar la diferencia.
- 3. Estar presente:** Escucha con atención y aprende lo que la persona está pensando y sintiendo. Las investigaciones sugieren que reconocer y hablar sobre el suicidio puede reducir, en lugar de aumentar, los pensamientos suicidas.
- 4. Ayúdales a conectarse:** Guarda el número de la Línea 988 de Suicidio y Crisis (llama o envía un mensaje de texto al 988) en tu teléfono para tenerlo disponible si lo necesitas. También puedes ayudar a conectar a la persona con alguien de confianza, como un familiar, amigo, consejero espiritual o profesional de salud mental.
- 5. Mantente en contacto:** Mantener el contacto después de una crisis o tras el alta de atención médica or profesional puede marcar una diferencia. Los estudios han demostrado que el número de muertes por suicidio disminuye cuando alguien hace un seguimiento con la persona en riesgo.



# Pasos a Seguir

## Consejos para hablar con un proveedor de atención médica sobre tu salud mental



*nimh.nih.gov/suicideprevention*

### 1. Habla con un proveedor de atención primaria.

Si no sabes por dónde empezar a buscar ayuda, puedes considerar hablar sobre tus preocupaciones de salud mental durante tu cita con un proveedor de atención primaria (PCP, por sus siglas en inglés).

La salud mental es una parte integral de la salud, y las personas con trastornos mentales pueden estar en riesgo de otras condiciones médicas, como enfermedades del corazón o diabetes. En muchos entornos de atención primaria, pueden preguntarte si te sientes ansioso o deprimido, o si has tenido pensamientos suicidas. Incluso si tu PCP no te lo pregunta primero, aprovecha esta oportunidad para hablarlo. Tu proveedor puede ayudarte a referirte a un profesional de salud mental. También puedes visitar la página del NIMH “Find Help for Mental Illnesses” en [www.nimh.nih.gov/health/find-help](http://www.nimh.nih.gov/health/find-help) para encontrar un proveedor o tratamiento.

### 2. Prepárate antes de tu cita.

Los proveedores de atención primaria tienen tiempo limitado para cada cita, por lo que puede ser útil preparar tus preguntas o inquietudes con anticipación.

- **Prepara tus preguntas:** Haz una lista de lo que quieres discutir y cualquier duda o preocupación que tengas.
- **Prepara una lista de tus medicamentos:** Es importante informar a tu proveedor sobre todos los medicamentos que tomas, incluyendo medicamentos sin receta, remedios herbales, vitaminas y suplementos.
- **Revisa tu historial familiar:** Algunas enfermedades mentales tienden a ser hereditarias, y tener un familiar con un trastorno mental puede significar mayor riesgo. Conocer tu historial familiar puede ayudar a identificar riesgos y señales tempranas.



# Pasos de Acción

## Consejos para hablar con un proveedor de atención médica sobre tu salud mental

### 3. Considera llevar a un amigo o familiar

Puede ser difícil asimilar toda la información que te da el proveedor, especialmente si no te sientes bien. Un amigo o familiar de confianza puede apoyarte, tomar notas y ayudarte a recordar lo discutido. Algunas personas prefieren hablar primero solas con el proveedor y luego incluir a alguien de confianza cuando se discuten las recomendaciones.

### 4. Sé honesto

Tu proveedor de atención médica solo puede ayudarte a mejorar si existe una comunicación abierta y honesta. Es importante recordar que las conversaciones entre tú y tu proveedor son privadas y no pueden compartirse con nadie sin tu permiso expreso.

Describe todos tus síntomas a tu proveedor y sé específico sobre cuándo comenzaron, qué tan intensos son y con qué frecuencia ocurren. También debes compartir cualquier factor de estrés importante o cambios recientes en tu vida que puedan estar desencadenando o empeorando tus síntomas.

### 5. Haz preguntas

Puede ser difícil asimilar toda la información que comparte tu proveedor de atención médica, especialmente si no te sientes bien. A veces es útil llevar a una persona cercana o de confianza a tu cita.

Un acompañante puede brindarte apoyo, ayudarte a tomar notas y recordar lo que tú y el proveedor discutieron. También puede aportar información al proveedor sobre cómo te ha estado viendo o cómo considera que estás.

Algunas personas prefieren que un amigo o familiar esté presente durante toda la cita, mientras que otras prefieren reunirse primero a solas con el proveedor de atención médica y luego incluir a una persona de confianza cuando se discuten las recomendaciones de tratamiento.

# Hablemos Sobre el Lenguaje

Juntos, podemos cambiar la forma en que el mundo percibe y trata a las personas que enfrentan el suicidio.

La desafortunada realidad es que muchas frases estigmatizantes y formas de hablar sobre el suicidio se han arraigado en nuestro vocabulario. Incluso las personas más comprometidas con el movimiento de salud mental pueden equivocarse de vez en cuando, y está bien. Esto no te convierte en una mala persona; te hace humano/a.

Si te das cuenta de que estás usando un lenguaje problemático sobre el suicidio o la salud mental, corrígete en voz alta. Al explicar a quienes te rodean por qué tus palabras eran dañinas, puedes convertir la conversación en una experiencia de aprendizaje positiva para todas las personas involucradas. Si todos hacemos este esfuerzo, veremos un cambio fundamental en la forma en que la sociedad aborda estos temas.

Si bien existen términos y frases específicas que se deben evitar al hablar sobre el suicidio y la salud mental, las siguientes reglas generales pueden ayudarte a elegir tus palabras con más cuidado.

## EVITAR:

- Cualquier cosa que refuerce estereotipos, prejuicios o discriminación contra las personas con enfermedades mentales o ideación suicida
- Cualquier cosa que implique que las enfermedades mentales hacen que las personas sean más creativas, frágiles o violentas
- Cualquier cosa que se refiera a las personas o las defina únicamente por su diagnóstico

**Elegir nuestras palabras con cuidado es más que evitar términos estigmatizantes. El lenguaje que usamos también puede tener un efecto positivo, lo que hace que elegir las palabras adecuadas sea tan importante como evitar las incorrectas.**

- **Sé directo (a).** Sabemos que hablar con alguien sobre el suicidio no provocará ni aumentará los pensamientos suicidas ni hará que la persona actúe sobre ellos. Puede ayudarle a sentirse menos aislada y asustada.
- **Sé esperanzador (a).** Las personas pueden mejorar y de hecho mejoran.
- Anima a las personas a buscar ayuda.

El tema del suicidio debe abordarse con cuidado y compasión. Ya sea que estemos participando en un diálogo, hablando con alguien con experiencia vivida o escribiendo sobre el tema en un entorno profesional, ser conscientes de nuestro lenguaje no es solo una cuestión de corrección política. Se trata de salvar vidas.

A medida que evolucionan nuestros conocimientos y comprensión sobre el suicidio, también debe evolucionar la forma en que hablamos de ello. Para ayudarte a ser más consciente de tus propias decisiones de lenguaje, esta guía te mostrará cómo evitar reforzar el estigma que impide que las personas busquen ayuda cuando más la necesitan.

## Hablemos Sobre el Lenguaje

En lugar de decir esto...	...di esto
Cometer/cometió suicidio	Murió por suicidio/Muerte por suicidio /Perdió la vida por suicidio
Suicidio exitoso/suicidio fallido	Murió por suicidio/ Sobrevivió a un intento de suicidio/ Vivió un intento de suicidio
Suicidio completado/suicidio fallido	Comportamiento suicida fatal/ Comportamiento suicida no fatal/ Intento de suicidio fatal/ Intento de suicidio no fatal
Epidemia/Incremento rápido	En aumento/creciente
<Nombre> tiene pensamientos suicidas	<Nombre> está enfrentando pensamientos suicidas/está pensando en el suicidio/ ha sufrido pensamientos suicidas/ha experimentado pensamientos suicidas
Él o ella tiene pensamientos suicidas	Él o ella está enfrentando pensamientos suicidas/pensando en el suicidio/ experimentando pensamientos suicidas
Ellos o Ellas tienen esquizofrenia	Tienen esquizofrenia/ viven con esquizofrenia
Enfermos mentales	Personas con enfermedad mental
Adictos a <Substancias>	Personas con adicción a <sustancias> /personas con adicción

# Hablemos Sobre Lenguaje

Juntos, podemos cambiar la forma en que el mundo percibe y trata a las personas que enfrentan el suicidio.

## ¿POR QUÉ?:

- “Cometer” implica que el suicidio es un pecado o un delito, lo que refuerza el estigma de que es un acto egoísta y una elección personal.
- Usar un lenguaje neutral como “murió por suicidio” ayuda a eliminar el elemento de culpa o vergüenza.
- La idea de un suicidio “exitoso” es inapropiada porque presenta un desenlace muy trágico como un logro o algo positivo. Para ser objetivos, un intento de suicidio es fatal o no lo es.
- Palabras como “epidemia” pueden generar pánico, haciendo que el suicidio parezca inevitable o más común de lo que realmente es. Al usar términos puramente cuantitativos y menos cargados emocionalmente como “en aumento”, podemos evitar transmitir una sensación de fatalidad o desesperanza.
- No queremos definir a alguien por su experiencia con el suicidio; las personas son más que sus pensamientos suicidas.
- Calificar a una persona por su condición reduce su identidad a su diagnóstico: las personas no son su enfermedad; tienen una enfermedad.
- El lenguaje centrado en la persona muestra respeto por el individuo, reforzando el hecho de que su condición no los define.



Para obtener más información y ejemplos de buenas prácticas al informar sobre el suicidio, visita [ReportingonSuicide.org/Recommendations](https://ReportingonSuicide.org/Recommendations)

# Comunicación Responsable

Seguir estas recomendaciones puede ayudar a una comunicación responsable sobre el suicidio.

Evitar	Es Mejor
Describir o representar el método y el lugar del suicidio	Informar la muerte como un suicidio; mantener general la información sobre el lugar
Compartir el contenido de una nota de suicidio	Informar que se encontró una nota y que está en revisión
Describir detalles personales sobre la persona que falleció	Mantener la información sobre la persona de forma general
Presentar el suicidio como una respuesta común o aceptable ante las dificultades	Informar que las habilidades de afrontamiento, el apoyo y el tratamiento funcionan para la mayoría de las personas que tienen pensamientos suicidas
Simplificar en exceso o especular sobre la razón del suicidio	Describir las señales de advertencia del suicidio y los factores de riesgo (por ejemplo, enfermedad mental, problemas de pareja) que dan contexto al suicidio
Sensacionalizar los detalles en el titular o la historia	Informar sobre la muerte utilizando hechos y un lenguaje sensible hacia una familia en duelo
Glorificar o romantizar el suicidio.	Proporcionar contexto y hechos para contrarrestar la percepción de que el suicidio estuvo relacionado con heroísmo, honor o lealtad hacia una persona o grupo
Exagerar el problema del suicidio utilizando descriptores como “epidemia” o “disparado”	Usar los mejores datos disponibles y palabras como “aumento” o “incremento”
Publicación destacada de historias relacionadas con una muerte por suicidio en medios impresos o en un noticiero	Publicar un artículo impreso dentro del periódico o la revista y posteriormente en un noticiero

# Lista de Verificación

## Para una Comunicación Responsable



### **Informar sobre el suicidio como un problema de salud pública**

Incluir historias de esperanza, recuperación y sanación puede reducir el riesgo de contagio.



### **Incluir Recursos**

Proporcionar información sobre señales de advertencia del riesgo de suicidio, así como líneas de ayuda en crisis y recursos de tratamiento. Como mínimo, incluir la línea 988 o números locales de crisis.



### **Usar lenguaje adecuado**

Ciertas frases y palabras pueden aumentar el estigma, difundir mitos y debilitar los objetivos de prevención del suicidio, como “cometió suicidio” o referirse al suicidio como “exitoso”, “fallido” o un “intento fallido”. En su lugar, usar “murió por suicidio” o “se quitó la vida”.



### **Enfatizar la ayuda y la esperanza**

Las historias de recuperación mediante la búsqueda de ayuda y habilidades de afrontamiento positivas son poderosas, especialmente cuando provienen de personas que han estado en riesgo de suicidio.

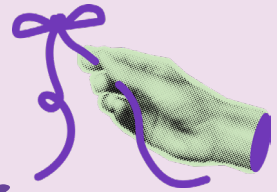


### **Consultar a un experto**

Entrevistar a expertos en prevención del suicidio o salud mental para validar la información sobre el riesgo de suicidio y las enfermedades mentales.

# Prevención del Suicidio

## Recursos para la Acción



La prevención del suicidio requiere un enfoque integral de salud pública. Los CDC desarrollaron el Recurso para la Acción en la Prevención del Suicidio (Recurso de Prevención), que proporciona información sobre la mejor evidencia disponible para la prevención del suicidio. Los estados y las comunidades pueden utilizar el Recurso de Prevención para ayudar a tomar decisiones sobre actividades de prevención del suicidio. Las estrategias van desde aquellas diseñadas para apoyar a las personas con mayor riesgo hasta un enfoque en toda la población, independientemente del riesgo.

### **Fortalecer los Apoyos Económicos**

Mejorar la seguridad financiera del hogar  
Estabilizar la vivienda

### **Crear Entornos Protectores**

Reducir el acceso a medios letales entre personas con riesgo de suicidio  
Crear políticas y una cultura organizacional saludables  
Reducir el consumo de sustancias mediante políticas y prácticas comunitarias

### **Mejorar el Acceso y la Prestación de Atención para la Prevención del Suicidio**

Cubrir las condiciones de salud mental en las pólizas de seguro médico  
Aumentar la disponibilidad de proveedores en áreas desatendidas  
Proporcionar acceso rápido y remoto a la ayuda  
Crear una atención del suicidio más segura mediante cambios en los sistemas

### **Promover Conexiones Saludables**

Promover normas positivas entre pares  
Involucrar a los miembros de la comunidad en actividades compartidas

### **Enseñar Habilidades de Afrontamiento y Resolución de Problemas**

Apoyar programas de aprendizaje socioemocional  
Enseñar habilidades parentales para mejorar las relaciones familiares  
Apoyar la resiliencia a través de programas educativos

### **Identificar y Apoyar a las Personas en Riesgo**

Capacitar a los Agentes Comunitarios  
Responder a las crisis  
Planificar la seguridad y el seguimiento después de un intento, proporcionando enfoques terapéuticos

### **Reducir los Daños y Prevenir Riesgos Futuros**

Intervenir después de un suicidio (posvención)  
Informar y comunicar sobre el suicidio de manera segura

# Recursos



¿Necesitas ayuda? ¿Conoces a alguien que la necesite?

**988**

Comunícate con la Línea 988 de Suicidio y Crisis si estás experimentando angustia relacionada con la salud mental o si te preocupa un ser querido que pueda necesitar apoyo en una crisis.

**Llama o envía un mensaje de texto al 988.**

**Conéctate con un consejero de crisis capacitado.**

**El 988 es confidencial, gratuito y está disponible 24/7/365.**

## The Jed Foundation

Centro de Recursos de Salud Mental

El Centro de Recursos de Salud Mental de la Fundación Jed proporciona información esencial sobre problemas comunes de salud emocional y muestra a los adolescentes y adultos jóvenes cómo pueden apoyarse mutuamente, superar desafíos y lograr una transición exitosa a la vida adulta.

## A Friend Asks

“A Friend Asks” es una aplicación GRATUITA para teléfonos inteligentes que ofrece información, herramientas y recursos para ayudar a un amigo (o a ti mismo/a) que pueda estar luchando con pensamientos suicidas.

## CDC

Recursos generales | Prevención del suicidio

Hay muchos recursos disponibles para ayudar a prevenir el suicidio. Consulta recursos de prevención del suicidio de los CDC y otras fuentes federales.

## The Trevor Project

Una línea de crisis y apoyo disponible las 24 horas, los 7 días de la semana, que brinda apoyo emocional, promueve la confianza en la identidad personal de los jóvenes y ofrece recursos para crear entornos seguros.

**Llama al 1-866-488-7386**

**Envía mensaje de texto ‘START’ al 678-678**

## Línea de Ayuda para la Angustia por Desastres

Proporciona a las comunidades y a los equipos de respuesta recursos de salud conductual que les ayudan a prepararse, responder y recuperarse de los desastres.

**LLAMA o envía mensaje TEXT al 1-800-985-5990 (presiona 2 para español)**

## Línea de Crisis para Veteranos

Apoyo confidencial en crisis disponible 24/7 para veteranos y sus seres queridos. No es necesario estar inscrito en los beneficios o la atención médica del VA para acceder al servicio.

**Marca el 988 y luego selecciona la opción 1, o utiliza el chat de crisis, o envía un mensaje de texto al 838255**



Escanea para encontrar otros recursos de prevención en Kansas

### Substance Abuse and Mental Health Services Administration (SAMHSA)

Administración de Servicios de Salud Mental y Abuso de Sustancias (SAMHSA)

Línea directa de referencia para tratamiento (abuso de sustancias)

Marca 1-800-662-4357

### Rape, Abuse & Incest National Network (RAINN)

Red Nacional contra la Violación, el Abuso y el Incesto (RAINN)

Línea Nacional contra la Agresión Sexual

Marca 1-800-656-HOPE (4673)

### Suicide Prevention Resource Center

El Centro de Recursos para la Prevención del Suicidio cuenta con una amplia variedad de información, incluyendo capacitaciones en línea, bibliotecas, actividades y mejores prácticas para la prevención del suicidio.

### National Teen Dating Abuse Hotline

Línea Nacional para Adolescentes sobre el Abuso en el Noviazgo

Marca 1-866-331-9474

Envía mensaje de texto LOVEIS al 22522

### Six Feet Over

Asistencia para cubrir los costos asociados con la pérdida de un ser querido por suicidio, o apoyo emocional y de recursos en Kansas.

### K-TRACS

Sitios de eliminación y recolección de medicamentos

Eliminación y recolección de medicamentos | K-TRACS | Junta de Farmacia de Kansas

### Columbia Protocol

La Escala de Gravedad de Suicidio de Columbia

Una herramienta de evaluación para adolescentes para hacer estas preguntas relacionadas con la salud mental a sus amigos.

### Plan de Seguridad

Documento de planificación de seguridad que apoya y guía a una persona cuando está experimentando pensamientos suicidas, para ayudarlo a evitar un estado de crisis suicida intensa.

# Recursos



¿Necesitas ayuda? ¿Conoces a alguien que la necesite?

## National Alliance on Mental Illness (NAMI)

**La Alianza Nacional sobre Enfermedades Mentales** provee recursos para jóvenes, adultos jóvenes, padres, cuidadores y educadores, que incluyen hojas informativas, guías para iniciar conversaciones sobre salud mental, actividades de bienestar y kits de herramientas, planes de seguridad y de crisis, así como otros materiales.

## Kansas Suicide Prevention Plan

Obtén más información sobre **el plan de Kansas para prevenir el suicidio** a nivel estatal.

## National Strategy for Suicide Prevention

**La Estrategia Nacional Para la Prevención del Suicidio** se centra en los múltiples factores asociados con el suicidio y en las estrategias para apoyar la prevención del suicidio a nivel nacional, estatal, tribal, local y territorial.

## Suicide Awareness & Prevention Toolkit for Schools

**Este kit de herramientas del Departamento de Educación de Kansas** contiene información sobre prevención del suicidio, intervención, reintegración y posvención, que las escuelas pueden utilizar para coordinar el desarrollo de un plan que se adapte a las necesidades de su comunidad específica.

## Kansas Communities that Cares Survey

**La encuesta Kansas Community That Cares** proporciona información valiosa sobre los comportamientos de riesgo para la salud y las opiniones de los estudiantes en su condado, distrito y escuelas. Puede consultar los resultados de su condado o distrito y obtener más información sobre cómo participar en la encuesta.

## National Institute of Mental Health

**Instituto Nacional de Salud Mental.** Comprender y tratar las enfermedades mentales mediante investigación básica y clínica, abriendo el camino hacia la prevención, la recuperación y la cura.



Escanea para  
otros recursos  
de prevención en  
Kansas





Esta información ha sido proporcionada por  
SPRC, CDC, AFSP, NIMH, CAMH y [ReportingOnSuicide.org](https://www.reportingonsuicide.org).

Suicide Prevention Resource Center (SPRC)  
Centers for Disease Control and Prevention (CDC)  
American Foundation for Suicide Prevention (AFSP)  
National Institute of Mental Health (NIMH)  
Centre for Addiction and Mental Health (CAMH)

Presentado por

