

EL SUICIDIO SE PUEDE *prevenir*



Usted puede prevenir el suicidio

Aprenda sobre las señales de alerta, los factores de riesgo y qué hacer cuando alguien al que usted conoce esté teniendo pensamientos suicidas.



SERVICIOS HUMANOS DE NEW JERSEY

DMHAS

Division of Mental Health
and Addiction Services

Departamento de Servicios Humanos de New Jersey
División de Salud Mental y Adicciones

Señales de alerta

Habla sobre...

- querer morirse.
- mucha culpa o vergüenza.
- ser una carga para los demás.

Se siente...

- vacío, sin esperanza, atrapado.
- sin una razón para vivir.
- extremadamente triste, más ansioso, agitado o con mucha rabia.
- con dolor emocional o físico insoportable.

Cambios en comportamiento, como...

- hacer un plan o investigar formas de morir.
- alejamiento, despedirse, regalar cosas importantes, o hacer un testamento.
- tomar riesgos peligrosos (ej., manejar extremadamente rápido).
- mayor/menor ganas de comer o dormir.
- usar drogas y/o drogas con más frecuencia.

Factores de riesgo

- Enfermedad mental, especialmente depresión, esquizofrenia y trastorno bipolar
- Condición de salud física grave
- Lesiones cerebrales traumáticas
- Acceso a medios letales (ej., armas de fuego y drogas)
- Estrés prolongado como acoso, intimidación, problemas de pareja o desempleo
- Acontecimientos de la vida estresantes
- Exposición al suicidio de otra persona
- Discriminación
- Intentos previos de suicidio
- Antecedentes familiares de suicidio
- Maltrato, abandono o trauma infantil
- Trauma generacional

Mitos

- ✗ Hablar de suicidio aumenta las probabilidades de que una persona actúe en consecuencia.
- ✗ Las personas que hablan de suicidio sólo buscan llamar la atención.
- ✗ El suicidio no se puede prevenir.
- ✗ Una vez que una persona es suicida, siempre seguirá siéndolo.
- ✗ La mayoría de los suicidios ocurren de repente y sin previo aviso.

Hechos

- ✓ Preguntar directamente a alguien sobre el suicidio disminuye la ansiedad, abre la comunicación y reduce el riesgo de intento de suicidio.
- ✓ Las personas que mueren por suicidio a menudo le han dicho a alguien que ya no quieren vivir o que no ven un futuro.
- ✓ El suicidio es una causa de muerte prevenible y casi cualquier acción positiva puede ayudar a salvar una vida.
- ✓ La ideación suicida activa suele ser a corto plazo y específica de la situación. Si las personas en crisis reciben la ayuda que necesitan, puede que nunca vuelvan a tener pensamientos suicidas.
- ✓ Las señales de alerta preceden a la mayoría de los suicidios. Por lo tanto, es importante aprender y comprender las señales de advertencia.
- ✓ Hablar sobre el suicidio no debería ser algo incómodo. Aprenda sobre cómo sentirse más cómodo al momento de hablar sobre el suicidio.
- ✓ Su intervención puede salvar vidas.



¿Qué se puede hacer?

CONOZCA LAS SEÑALES DE ALERTA

Si se presenta alguna de estas señales de alerta, tómelo en serio. Tenga a mano el número de la línea de ayuda para casos de suicidio y crisis 988 y utilícelos cuando sea necesario.

HAGA LA PREGUNTA

“¿Está pensando en suicidarse?” o **“¿Está pensando en matarse?”** No es una pregunta fácil de hacer, pero puede ayudar a iniciar una conversación.

ESCUCHE

Deje que le cuenten la situación y sus sentimientos sin juzgarles. Comunique su comprensión de las cosas desde la perspectiva de la persona que habla, no desde la suya. No de consejos ni se sienta obligado a arreglar las cosas. Sea comprensivo, activo y consciente.

AYUDE A MANTENER A LA PERSONA SEGURA

Pregúntele a la persona si tiene un plan. Si la respuesta es afirmativa, quédese con ella y elimine cualquier medio letal mientras busca conectar a la persona con más apoyo.

AYÚDELE A CONECTARSE

Conecta a la persona con la **Línea de prevención del suicidio y crisis 988** u otro recurso comunitario. También puede ayudarlo a ponerse en contacto con un familiar, amigo, consejero espiritual o profesional de la salud mental de confianza.

SEGUIMIENTO

Manténgase en contacto con la persona. Un contacto continuo y de apoyo puede desempeñar un papel importante en la prevención del suicidio.

SI USTED O ALGUIEN QUE CONOCE ESTÁ TENIENDO PENSAMIENTOS DE SUICIDIO O NECESITA APOYO DE SALUD MENTAL AHORA:

Llame o textee al 988

para ponerse en contacto con un consejero de crisis capacitado las 24/7, para recibir apoyo gratuito y confidencial.

En caso de una emergencia vital, llame al 911.

Recursos

988 Línea de prevención del suicidio y crisis

*Apoyo personalizado, gratuito y confidencial, 24/7,
para cualquier persona con problemas de salud mental,
suicidio o consumo de sustancias*

Llame o textee al 988

Chatee al chat.988lifeline.org

2NDFLOOR línea de ayuda a los jóvenes

*Línea de ayuda gratuita y confidencial 24/7, para jóvenes y
adultos jóvenes de New Jersey.*

Llame o textee al 1-888-222-2228

El Proyecto Trevor

*Asesoramiento gratuito y confidencial 24/7, para
jóvenes y adultos jóvenes LGBTQ+.*

Llame al 1-866-488-7386

Textee "START" al 678-678

Chatee al chat.trvr.org

NJ MentalHealthCares

Servicio de información y referidos sobre salud mental

lunes - viernes, 8AM a 8PM

1-866-202-HELP (4357)

NJ 2-1-1

*Información y referidos 24/7 a programas
de salud y servicios humanos*

Llame al 2-1-1 o 1-877-652-1148

Textee su código postal al 898-211

Línea de ayuda de Peer Recovery

*Apoyo entre pares para consumidores de servicios
de salud mental en vías de recuperación*

lunes a viernes, 8AM a 10PM

sábado y domingo 5PM a 10PM

Llame al 1-877-292-5588

ReachNJ

*Servicio de referidos 24/7 para tratamientos
por consumo de sustancias*

Llame al 1-844-732-2465

Cop2Cop

*Apoyo confidencial entre pares 24/7, para agentes
de la ley de New Jersey y sus familias.*

Llame al 1-866-Cop2Cop (267-2267)

Vet2Vet

*Apoyo 24/7 a los miembros de la Guardia Nacional de New Jersey,
militares en servicio, veteranos, sus familias y cuidadores*

Llame al 1-866-838-7654

Línea de crisis para veteranos

*Apoyo confidencial en situaciones de crisis 24/7, para los
veteranos y sus seres queridos*

Llame al 988 y marque el número "1"

Textee 838255

SERVICIOS HUMANOS DE NEW JERSEY



DMHAS

**Division of Mental Health
and Addiction Services**

5 Commerce Way, Suite 100

PO Box 362

Trenton, NJ 08625

1-800-382-6717

www.nj.gov/humanservices/dmhas



988

**LÍNEA DE
PREVENCIÓN DEL
SUICIDIO Y CRISIS**