

THE  
S  
WORD

Guía de Presentación  
Edición  
Educativa



# ¿POR QUE LA PALABRA S (THE S WORD)?

## Una carta de la directora



Mi nombre es Lisa Klein, soy la directora de La Palabra S (THE S WORD). Como sobreviviente de dos suicidios, el de mi padre y de mi hermano, he tenido dificultad, en entender porqué lo hicieron. Por muchos años he cargado con la culpa, pena, y confusión que permanece después del suicidio.

No hay otro problema personal más importante para mi, y por esa razón estoy dedicada a documentarlo y abrir una conversación necesaria. Como sociedad, a menudo estamos en modo de crisis.

¿Cómo podemos seguir adelante? Sí, tenemos que escuchar y hablar con las personas cuando están al borde del suicidio, pero ¿cómo nos acercamos a estas personas antes que lleguen al borde?

Gracias a la ayuda de amigos en las comunidades de experiencia vivida y prevención del suicidio, hemos creado este conjunto de herramientas con la esperanza de ayudarlo a sentirse un poco más capacitado para pedir ayuda y brindar ayuda también.

El suicidio es un gran problema. Da miedo y no es la conversación más fácil de tener.

Pero no tener esa conversación es una de las principales causas de muerte en este país. Es hora de poner fin al silencio y hablar con valentía sobre el suicidio. Podemos, y debemos, ayudarnos unos a otros no solo para sobrevivir, sino para prosperar.

El suicidio por sí solo no es el problema, es el silencio ensordecedor que lo rodea.

Hablando de la palabra no es el problema, es el silencio que sigue. Si necesitas hablar con alguien, llame 988.

# Contenidos

## 01

Páginas 4-5

Cuatro consejos para una presentación impactante.

## 02

Páginas 6-7

Consejos para una exitosa sesión de preguntas y respuestas, una vez que la película termine.

## 03

Páginas 8-11

Preguntas y respuestas recomendada para la presentación.

## 04

Páginas 12-29

Diferentes puntos de discusión, cuáles son, y cómo usarlos.

## 05

Página 30

Recursos, enlaces web, y folletos que pueden ser útiles.

# 01

## Cuatro consejos para una presentación impactante



1

### Lear el guía



En serio. Hemos creado con atención esto para ti con la ayuda de expertos, incluyendo a los que han vivido esta experiencia. Con un poco de planificación y preparación, seguro que tendrás una presentación impactante. Volvamos a eso.

2

### Invita a “redes de seguridad”



Invita a estas conversaciones un profesional de salud mental, consejero de crisis, y otras personas con experiencia que te acompañe a la presentación. Ellos podrán ayudar a cualquier persona afectada por la película y tu podrás sentirte más seguro en la discusión de preguntas y respuestas después de la película. Además, es una excelente manera de conectarse a tu audiencia con un ejemplo real de su sistema de apoyo local.

3

## Encuentra un compañero



¿Que organización, club o empresa local está preocupado por cuántas personas estamos perdiendo por el suicidio cada año? Conéctese con las oficinas más cercanas de American Foundation for Suicide Prevention, **AFSP (la Fundación Americana para la Prevención del Suicidio)** o con **Active Minds (Mentes Activas)**, o otras comunidades de prevención. Invite a grupos con la misma opinión, un político o una persona de influencia a que participen conjuntamente y ayuden a que esta presentación sea un esfuerzo comunitario con un interés invertido en un cambio real en el lugar donde viven.

4

## Dar una introducción corta pero dulce



Ofrezca un rápido “gracias por venir” y pida a todos que por favor se queden a conversar después de la película. Y, introduzca los invitados de “redes de seguridad” (del #2) a la sala para que todos sepan que hay apoyo con nosotros si lo necesitamos.

Consejo: Establecer una mesa de recursos antes de la presentación para cualquiera que esté interesado en detenerse y platicar.

# 02

Tres maneras para una exitosa sesión de preguntas y respuestas



La película a terminado, y es tiempo de preguntas y respuestas. ¡No te estreses! Aquí hay unos consejos para hacerlo excelente...

1

## Principiantes para la discusión



En este guía, hay “Puntos de Discusión.” Véalos con cuidado y escoge uno o dos puntos para hablar en el tiempo limitado después de la película. Explique cuál es el tema de la discusión y invite a uno o tres expertos a unirse a una conversación del panel para hablar al respecto.

2

## Hacer que la discusión sea un ambiente donde puedan hablar



Abra la conversación a la audiencia. Estamos aquí para hablar sobre el suicidio, así hagamos que este sea un ambiente abierto, amigable y donde podamos compartir. En la siguiente página preparamos algunas preguntas frecuentes y respuestas de preparación para ayudarlo a prepararse para lo que talvez la audiencia pregunte.

3

## ¿Que puedo hacer yo?



Buena pregunta. Mejor preguntemos, ¿que podemos hacer? Es tiempo que paremos de depender de una persona para ayudar a los demás. Cada uno de nosotros aquí hoy puede ser un embajador de La Palabra S, manteniendo la salud mental al mismo grado de cuidado que su salud física. Es momento de hablarse, escucharse, preguntarse directamente, y comunicarse con bondad.

Generalmente, la prevención del suicidio, cómo la mayoría de las cosas, se trata cuando ya estamos en crisis, también conocido cómo “corriente abajo.”

Queremos llevar esta conversación a “coróriente arriba,” pensando en maneras en que podemos prevenir el suicidio antes de que las personas lleguen al borde del suicidio. Comienza con una conexión – siendo guardianes de nuestros hermanos y hermanas al identificar los factores de riesgo y las señales de advertencia.

***Ver página 11 para más detalles.***

# 03

## Preguntas frecuentes sobre la película



¡Mientras más sabes, más confianza tendrás para las preguntas que recibirás en tu presentación de la película!



1

P:

.....

¿Que le digo a alguien que ha perdido a un ser querido al suicidio?

R:

.....

Pregúntales cuál era el nombre de su ser querido, cómo eran, que les gustaba hacer. Deles la oportunidad de hablar sobre sus vidas, no cómo falleció. **Vaya a la página 18** para obtener más sugerencias.

2

P:

.....

¿Está bien preguntarle a alguien si está pensando en suicidarse?

R:

.....

Hablando abiertamente y directamente sobre el suicidio puede salvar vidas; decir la palabra "S" puede dar permiso para tener una conversación sincera. No esperes a otra persona. **#BeThe1To** (#SeElQue) hace la diferencia. Para obtener consejos para hacer las preguntas difíciles, **vaya a la página 15.**

3

P:

.....

¿Debería llamar al 911 si alguien habla sobre intentar suicidarse?

R:

.....

Esa opción siempre esta en tu caja de herramientas, pero lo primero es escuchar con empatía y compasión. Es posible la persona solamente necesita hablar, así que estés ahí para escuchar y descubrir que tipo de apoyo quieren o necesitan. Siempre puedes llamar a **Lifeline** y obtener consejos sobre dónde ir o qué hacer a continuación. Dicho eso, confía en tu instinto. Si no sientes que la persona está "a salvo", el 911 sigue siendo una opción.

Hablando de la palabra no es el problema, es el silencio que sigue. Si necesitas hablar con alguien, llame 988.

# Prevención de Suicidio 101

Nunca dudes tu habilidad para ayudar a alguien, acuérdele a la persona las razones para vivir. Al ayudar reduces el dolor y aumentas la esperanza, podemos ayudar a las personas quedarse.



Pero necesitas saber que buscar y a que prestarle atención. Es importante conocer las señales de advertencia que pueden indicar que alguien está pensando en suicidio, pero también debemos prestar atención a lo que le esta sucediendo en la vida de esa persona (factores de riesgo). Quieres estar especialmente alerta si las señales de advertencia parecen estar relacionadas con un factor de riesgo o un factor estresante reciente (separación, perdida de trabajo, etc.) Las más señales de advertencias, y más factores de riesgo, mayor es el riesgo del suicidio. En la página siguiente hay una lista común de advertencias y factores de riesgos. Pero recuerde, todos reaccionamos diferentemente al estrés y todos tenemos una "cara de póker" diferente.

Además, todos somos impactados in nuestra propia manera por eventos ocurridos. Entonces, lo más importante que debes recordar es confiar en tus instintos. Conoces a tus amigos y familiares mejor que nadie. Si algo dentro de ti te dice que pueden estar pensando en suicidarse, entonces debes hablar con ellos sobre el suicidio. (*Visitar la página 17 para más información.*) No tienes que ser un experto en prevenir el suicidio para ayudar, ya eres un "experto" en las personas en tu vida. Si algo no se siente bien, probablemente no esta bien. Pero nunca lo sabrás si no hablas con ellos. Cree un lugar seguro para que puedan saber como están.

**Esté atento a "la calma antes de la tormenta."** Cuando has estado apoyando a alguien durante un tiempo difícil y muestran un aumento en el estado de ánimo debes tener mucha atención. Frecuentemente cuando alguien tiene planes de suicidarse después de estar deprimido por un tiempo largo, su estado de ánimo puede mejorar. Esto puede confundirse como si la persona se siente mejor, pero tal vez puede ser un momento exacto para saber como está y preguntarle del suicidio.



**CONSEJO:** Esté atento a "la calma antes de la tormenta." Esto es cuando hay un aumento repentino en el estado de ánimo, asegúrese de prestar atención a esto.

# Señales de Advertencia

Algunas señales de advertencia podrán determinar si un ser querido esta a riesgo de suicidarse, especialmente si el comportamiento es nuevo, ha aumentado, o parece estar relacionado con un evento doloroso, pérdida o cambio. Si usted o alguien que conoces demuestra algunos de estos comportamientos, busque ayuda llamando [988 Suicide and Crisis Lifeline](https://www.988lifeline.org/) (Línea 988 de Prevención del Suicidio y Crisis), llame 988.



## Señales de Advertencia

- Hablando sobre queriendo morir o suicidarse
- Buscando a una manera de suicidarse, buscando por internet o comprando un arma
- Hablando de sentirse desilusionado o sin ganas de seguir viviendo
- Hablando de sintiéndose atrapado o con un dolor inaguantable
- Hablando de ser una carga para los demás
- Aumentando el uso de alcohol o drogas
- Comportándose ansioso o agitado; comportándose aturdidamente
- Durmiendo mucho o muy poco
- Retirándose o aislándose de otros
- Demostrando rabia o hablar sobre buscar venganza
- Cambios de ánimo extremo

## Factores de Riesgos

- Desordenes mentales, particularmente desórdenes de ánimo, esquizofrenia, desordenes de ansiedad, y algunos desordenes de personalidad
- Alcohol o otros abusos de sustancias
- Desilusión
- Tendencias impulsivas y/ o agresivas
- Historial de trauma o abuso
- Enfermedades físicas mayores
- Atentos de suicidios anteriores
- Historial familiar de suicidio
- Perdida financiera o de trabajo
- Perdida de una relación
- Acceso fácil a medios letales
- Cúmulos locales de aislamiento
- Falta de apoyo social y sensación de asolamiento
- Vergüenza asociada con pedir ayuda



Para obtener más información visité: [www.SuicidelsPreventable.org](https://www.SuicidelsPreventable.org)

# 04

## Puntos de discusión



- Compañero a compañero
- Formas en que podemos responder
- Bienestar mental
- Planificación de seguridad
- Ser un defensor

# Punto de Discusión #1:

## Apoyo de compañero a compañero salva vidas

¿Que es apoyo de compañero a compañero? Dar apoyo práctico o emocional uno al otro.



1

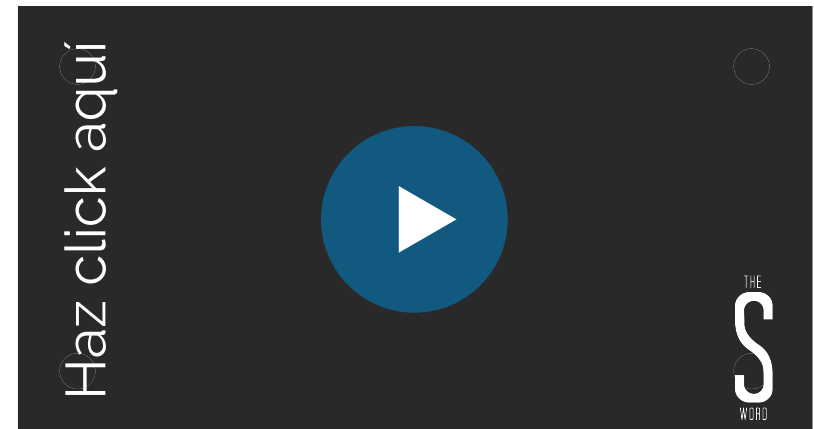
### No menos valorar tu parte en prevenir el suicidio. Relaciones pueden curar.



Esto no es cosa fácil, pero neurociencia dura. Estamos programados para unirnos a los demás y el aislamiento ha demostrado matar. Los factores predominantes que conducen al suicidio son dolor, desesperación, falta de conexión y sintiéndose como una carga. Nuestro objetivo aquí es aumentar la esperanza (solo un poco). Sintiendo conectado es crítico, hoy y para el largo plazo.

Esta parte puede ser muy difícil y podrías pensar, “Puedo ver que están tristes y no están bien, ¿pero debería ir a ese tema? Si no sé, no debe cargar esta responsabilidad...ellos probablemente estarán bien.” Así frecuentemente tenemos miedo que vamos equivocarnos, así que no decimos nada. Dale una oportunidad a la conversación, escuchar activamente, y acuérdate que te cuidas a ti mismo. Puedes ofrecer que llaman juntos a una de las líneas de recursos (consulte la parte posterior de esta guía). Para esto, no tienes que ser un profesional de salud mental. Compañero a compañero si trata de usted y yo. Comienza por tener empatía.

A veces tenemos que llegar al fondo con alguien. Ve este video y mira lo que significa esto:



Usted importa, y no tiene que pasar por esto solo. Si sientes que necesitas ayuda, acércate a alguien. Puede ser alguien de tu vida personal, o hay una gran cantidad de recursos disponibles, **consulte página 30**

Encuentra más ideas [aquí](#).

# Punto de Discusión #1 (Continuación)

## Apoyo de compañero a compañero salva a vidas

¿Que es apoyo de compañero a compañero? Dar apoyo práctico o emocional uno al otro.



2

**Si, suicido es un gran problema. Pero hablar sobre el no debe ser uno.**



Haga la pregunta: ¿Estás pensando del suicidio? Cuando preguntas abiertamente y directamente, estás demostrándole a esa persona que estas dispuesto a hablar del suicidio. No se preocupe por tener todas las respuestas (aquí tenemos los recursos para ayudarte), solo esté presente y escucha.

3

**No hay un libro para todas las tayas**



En lugar de decirle a alguien lo que piensas que es lo que necesitan, pregúntales mejor. Prepárate para escuchar. Preguntar sobre su [plan de seguridad](#) o prepare uno. No se trata solo. de hoy, sino también de mañana, de la próxima semana, y del futuro. Los pensamientos del suicidio no desaparecen de la noche a la mañana, y su constante apoyo es importante. Estas conversaciones pueden realmente difíciles y emocionalmente exigentes, por lo que deben contar con una lista de ayuda – una red de apoyo para llamar. Puede ayudar a aliviar a alguien que se siente como una carga para los demás, y crear una comunidad de comprensión.

### COSAS QUE NO DEBES DECIR

“COMO SE SENTIERA TU FAMILIA SOBRE ESO?”

“ES EGOISTA.”

“SUICIDIO ES UNA SOLUCION PERMANENTE PARA UN PROBLEMA TEMPORAL.”

...PUEDES PENSAR EN ALGUNOS OTROS?

# PREGUNTAS DE DISCUSSION

Aquí hay algunos puntos de sugerencia para la discusión para empezar hablar con tu compañero. Asegúrese también de tomarse el tiempo para identificar los recursos en tu universidad o en tu área, también.



## ¿Alguien ha hablado contigo sobre sus pensamientos del suicidio?

- ¿Como le fue?
- ¿Que respuesta creas que sean útil?
- Has visto LA PALABRA S, ¿que maneras recuerdas que son útiles para responder?
- ¿Cómo has mantenido (o podrías) mantener la conversación y constantemente?

## ¿Alguien que conoces ha intentado suicidarse o fallecieron por el suicidio?

- ¿Alguna vez has hablado de eso?
- ¿Si lo has hecho, como reaccionaron esas personas?
- ¿Como comenzó la conversación? (¿Alguien preguntó, o lo mencionaste?)
- ¿Que sentías funciono o ayudo, ¿que no?

## HABLANDO SOBRE SUICIDIO CON ALGUIEN, SE PUEDE SENTIR INTIMIDANTE, PERO ESTA BIEN DECIR LA PALABRA.

“Esta bien, estás teniendo pensamientos de suicidio – entonces tenemos que hablar sobre el suicidio.”

¿Te acuerdas cuando eras niño y necesitabas hablar con tus papas, pero quieras esperar “el tiempo correcto?” Eso en realidad no paso, ¿verdad? No hay tiempo perfecto y quieres decirle a tu amigo(a) que pueden hablar contigo a cualquier momento.

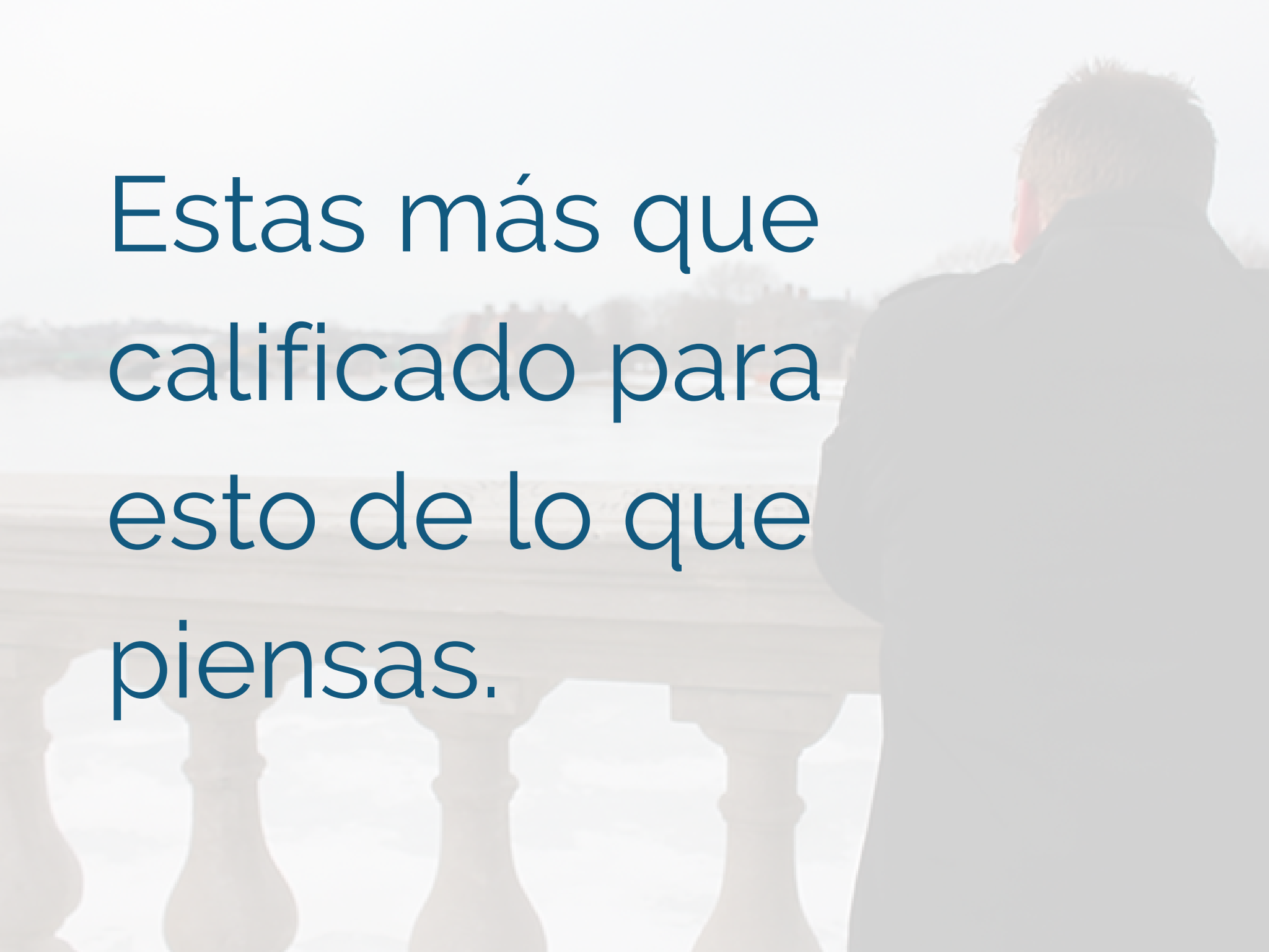
A pesar de que esta conversación puede ser aterrador, no dejas que eso te impide a ser algo. Ser alguien sin prejuicios hace una gran diferencia.

### Para universidades

¿Como crees que un apoyo de compañeros debería ser en tu universidad? Mira [George Washington University's GW Listens](#). (GW Escucha de la Universidad George Washington). ¿Crees que te sentirías cómodo yendo a un programa como ese? Se honesto.

### Para el bachillerato

Corriente hacia arriba reduce los factores de riesgos y mejora los procesos de protección que influyen si un joven se intenta suicidar. ¿Que papel debe tener una escuela en el desarrollo de estas habilidades emocionales y sociales? [Encuentra estrategias y información](#) para extender las redes.

A person is shown in silhouette, standing on a balcony with a decorative railing. They are looking out over a body of water towards a distant shoreline with buildings. The scene is brightly lit, likely during sunrise or sunset, creating a soft, hazy atmosphere. The text is overlaid on the left side of the image.

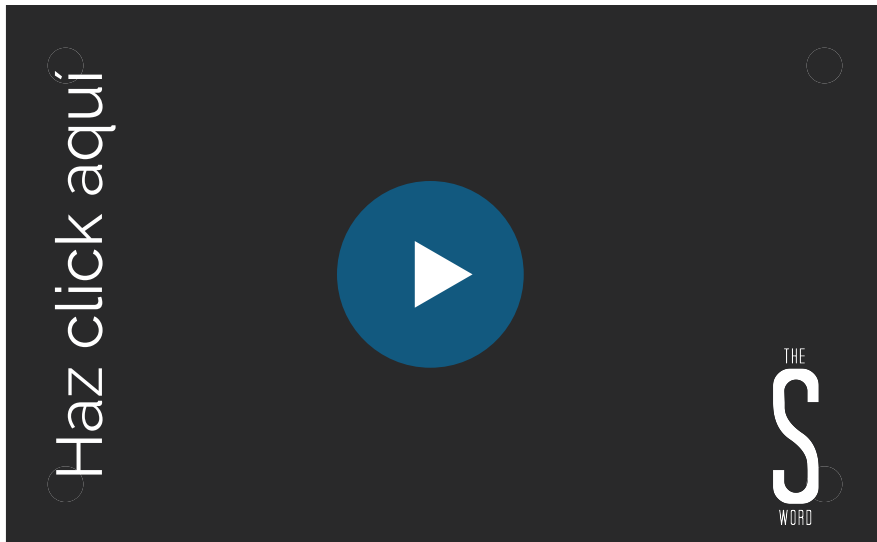
Estas más que  
calificado para  
esto de lo que  
piensas.



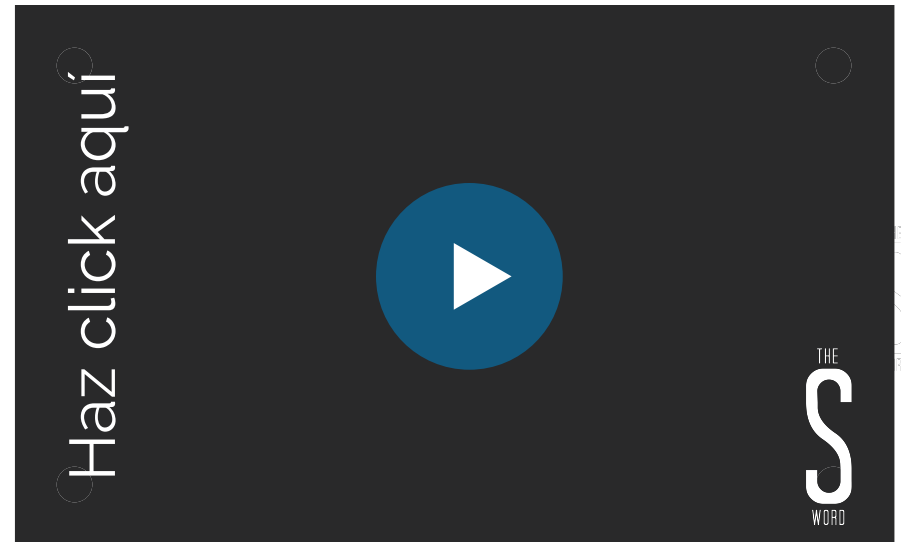
# Punto de Discusión #2

## Formas para responder preguntas: Experiencias vividas.

El primer video se trate sobre cómo hablar con alguien que tenga pensamientos de suicidarse y el segundo está específicamente enfocado para los que han perdido a sus seres queridos por el suicidio. Mire estos videos y luego sigue a la página siguiente para empezar la discusión.



Video de intento de suicidio



Video de sobrevivientes de pérdida

# Discusión sobre cómo responder

Aquí hay algunos consejos para hablar y escuchar a alguien que está expresando pensamientos de suicidio. Estas son [las señales de advertencias](#) que debes tener en cuenta. Familiarízate con las señales y confía en tus instintos para saber cuándo preguntar; si algo por dentro te hace pensar que deberías preguntar del suicidio, entonces necesitas hablar/ preguntar del suicidio.

## PREGUNTAR + ESCUCHAR + TENER COMPASIÓN

La compasión es menos, “Mira al lado positivo,” y mas, “Parece que las cosas realmente no están buenas ahorita. “¿Me puede decir más sobre eso?”

## LLEVA LA CONVERSACIÓN A UN PUNTO MÁS PROFUNDO HACIENDO LAS SIGUIENTES PREGUNTAS:

1. **“Estás pensando en suicidio?”** Sé directo, esto ayudará a que te sientes cómodo teniendo esta conversación.
2. **“Tienes un plan?”** Naturalmente, estamos más preocupados por alguien que ha pensando como suicidarse y ha tomado medidas para intentarlo. Adicionalmente, y dependiendo del plan que tienen, puedes ayudar a mantenerlos seguro eliminando los “medios” o armas.
3. **“¿Por que estás teniendo estos pensamientos?”** Pregunte: ¿Cuándo comenzó? ¿Cuándo es peor? ¿En que piensas cuando eso sucede? Del 1-10, ¿que tan malo es ahora?

## ¿QUE ES LO CORRECTO EN DECIR CUANDO HABLAS CON ALGUIEN QUE HA PERDIDO A ALGUIEN AL SUICIDIO?

1. **En vez de decir, “dime mas de la persona” pregunta:** ¿Cual era su nombre? ¿Que le gustaba hacer? ¿Que era lo que más te gustaba a ti de esa persona? Toma tu tiempo para hablar de la persona y quien era en vida. Intenta en ser considerado cuando hay cumpleaños, festivos y aniversarios de muertes (Dar una llamada, visitar, compartir tiempo). Hágale saber a la persona que tampoco has olvidado.
2. **Intenta de no amarar una cinta alrededor:** Frecuentemente no podemos comprender las razones del suicidio. Tratar de encontrar lógica o “amarando una cinta alrededor” no va ayudar, si no escuchando activamente. Comienza de un lado de compasión y será difícil decir algo equivocadamente.

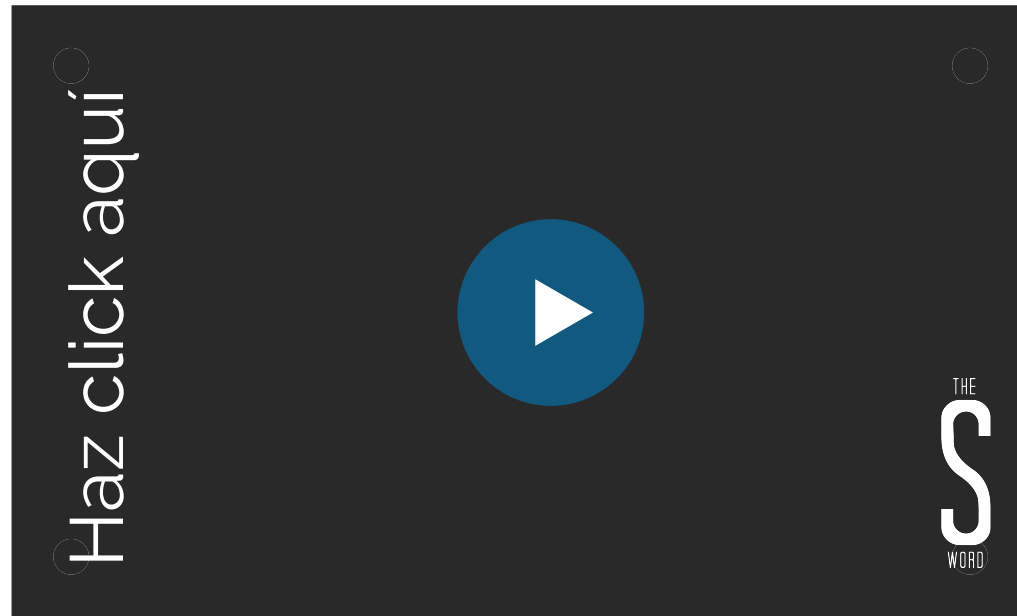
**\*\*La raíz del problema comienza en DOLOR, pensamientos del suicidio son los efectos. Lo que podemos hacer es comprender mejor su dolor para ayudar a conectar y esperanza de que esto mejorará.**



Crear un espacio libre de juicios. Piense en estos puntos de discusión para mantener cerca cuando tienes la oportunidad de hablar de esto con alguien.

# Punto de Discusión #3: Bienestar Mental

Dieta, ejercicio, meditación, etc., es mas fácil decirlo que hacerlo cuando estas en un lugar difícil.



Mira este video, luego comienza la discusión.

1

## Intenta crear una evaluación para cuidarse



¿Cuáles son algunas maneras de cuidarse que funcionan para ti? No respondas, “corriendo!” Si en realidad no es tu cosa. Honestamente, ¿que haces para ti mismo cuando estás estresado o vencido? ¿Cuáles son tus buenos y malos hábitos?

2

## Tener un plan para cuidarse



¿Cuáles son algunos de los pasos que puede seguir hoy para mejorar la forma de cuidarse mañana? No te estamos pidiendo que cambies tu vida de repente, pero veamos esto pieza por pieza. Por ejemplo, mi encierro cuando estoy frustrado y sé que puedo mejorar al hacerles saber a las personas cuando me siento así. ¿Cuáles son las tres cosas más grandes para mantenerse saludable?

**1. Comer bien 2. Dormir bien 3. Ejercicio**

...y cuáles son las tres primeras cosas que dejamos de hacer cuando estamos estresados? Lo adivinaste. Comience con las cosas pequeñas: a veces pueden ser las más difíciles. Y si estás luchando con los tres, comienza con uno. El resto seguirá.

3

## Da una respuesta real



“Que puedo hacer para ayudar a alguien que está luchando?” Muy buena pregunta. Hagamos eso, “¿que podemos hacer para ayudarlo?” Es hora que dejemos de depender de una persona para ayudar a los demás. Todos lo que están aquí hoy en día somos embajadores de LA PALABRA S al hacernos responsables de mantener la salud mental al mismo grado del cuidado de la salud física. Hablar, escuchar, y preguntar directamente, y ser amable.

4

## Todo se trata de comunidad



La conversación de cuidarse a ti mismo, aunque es importante, puede ser una carga extra y algo a vergonzoso cuando no lo hacemos. Cuando estás deprimido es difícil para motivarte. Aquí es cuando entra la comunidad (nuestros amigos). Escribe una lista de personas – aunque sea uno o dos nombres – que puedes contar para traerte comida China, ver Netflix, etc. “Cuidado Colectivo” y buscar a alguien de manera que te ayudara hacer el trabajo.

# DISCUSIÓN SOBRE EL BIENESTAR MENTAL

El bienestar mental es psicológico, físico, emocional, espiritual, personal y profesional. Entonces, ¿por que es importante?



## FATIGA DE COMPASIÓN

"Fatiga de compasión es un estado experimentado por aquellos que ayudan a personas o animales en peligro; es un estado extremo de tensión y preocupación por el sufrimiento de los que reciben ayuda en la medida en que puede crear un estrés traumático secundario para el ayudante ". -Dr. Charles Figley

**¿Que haces por ti? USE el Folleto A para obtener una lectura de dónde podría pararse.**

¿Cuáles áreas pueden mejorar? ¿Que es una cosa que te gustaría ser más consistente contigo mismo?



A: Evaluación para cuidarse

**¿Cómo podemos hablar de nuestro bienestar mental de manera intera (mente, cuerpo, y espíritu), en lugar de solo del “cuello hacia arriba?” USE el Folleto B**

A menudo se acepta que nuestra salud mental no se ve de la misma manera que nuestra salud física. ¿Por que es eso un problema?

¿Cuáles son los beneficios de bienestar mentar de cuerpo completo?



B: Mantenimiento de cuidarse

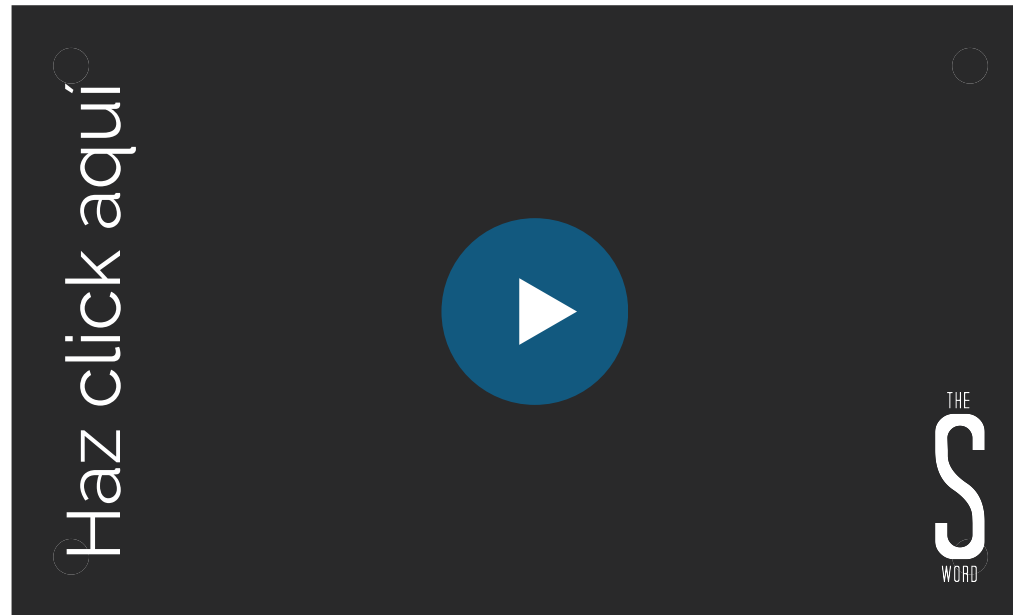
# CUIDAR DE SI MISMO

Cuidar de si mismo sin consulta médica o otra consulta profesional. Actividades y practicas en las que podemos participar regularmente para reducir el estrés, mantener o mejorar nuestra salud y bienestar.



# Punto de Discusión #4: Planificación de seguridad

La planificación de seguridad ayuda a empoderar a alguien para que se apoyen a sí mismos. En lugar de tirar un chaleco salvavidas, enséñeles a nadar.



Vea este breve video y luego comience a hablar sobre que es un plan de seguridad, cómo es y por que es tan importante.

1

## Considere ayudarles a crear un plan de seguridad



Un plan de seguridad es una lista escrita de estrategias de enfrentarse y fuentes de apoyo. [Aquí hay una plantilla](#) para probarse a sí mismo, luego descargue.

Cuando alguien se encuentra en la "zona de suicidio" y no puede ver a través de la niebla, esto podría ayudar.

2

## Distracciones



Cuando alguien está pasando por un mal momento, ¡distráelos! "¿Recuérdame cuál es tu película favorita? ¿Por qué o mirar eso durante las próximas horas?" "... ¿Que más hay que sabes que les gusta hacer? ¿O un lugar al que les gusta ir cuando quieren relajarse? Cuando estás dando sugerencias, es fácil ser interpretado como crítico. Prueba ideas auténticas que sabes que esa persona podría estar interesada en hacer.

3

## Honestidad abre puertas



No hay vergüenza en sentirse al borde del suicidio. El suicidio es una opción, pero no tiene que ser la opción que elijas. Entonces, pensemos en cinco soluciones más esperanzadoras. Cuando las distracciones no funcionan y los pensamientos se sienten contundentes, se necesita valor para ser vulnerable y compartir eso con otra persona. El sistema de amigos: ayuda a identificar amigo (s) para llamar, y "salvavidas" - un terapeuta, una línea directa o otra persona a la que llamar cuando no puede comunicarse con su persona. Como ese salvavidas o persona principal, esto no se trata de culpa, sino que les recuerda sus razones para quedarse.



# DISCUSIÓN SOBRE LA PLANIFICACIÓN DE LA SEGURIDAD

Es bueno para todos nosotros tener un plan de seguridad cuando hay tiempos difíciles, ya sea que hayamos tenido pensamientos de suicidio o no. Todos podemos beneficiarnos de tener un plan sobre que hacer y a quién contactar cuando necesitamos ayuda.



## UTILICE EL FOLLETO DEL PLAN DE SEGURIDAD PARA COMENZAR A CREAR UN PLAN DE SEGURIDAD PROPIO.

**#ItsOKToTalk** ha sido un hashtag de tendencia en la comunidad de salud mental. Cuando hablamos y nos permitimos ser vulnerables, otros también lo harán.

La gente quiere hablar de esto, es difícil empezar la conversación. Eso puede ser especialmente cierto si ha tenido pensamientos de suicidio. Intente decir eso, "He estado pensando en el suicidio" o en el otro lado, "¿Está pensando en el suicidio?" Hablar de eso puede ser tan curativo si le das una oportunidad.

Esta es la esencia del apoyo mutuo: use su propia experiencia de vida para ayudar a los demás. Si no ha tenido la experiencia, no la falsifique, pero comience en un lugar abierto y amable. Y si lo has hecho, está bien llevarlo a la discusión. No se haga cargo de la experiencia de la otra persona, pero pregunte: "¿Puedo compartir la mía?"

Una pieza importante en esta conversación es reconocer y validar el sufrimiento de otra persona. Prueba esto:

- "Tienes razón, a veces la vida realmente puede apestar." Pero, ¿para que vale la pena vivir? "... tal vez esta no sea una respuesta automática y fácil. ¿Que podemos pensar juntos?"
- ¿Que es algo que te gustaría probar que aún no has probado?

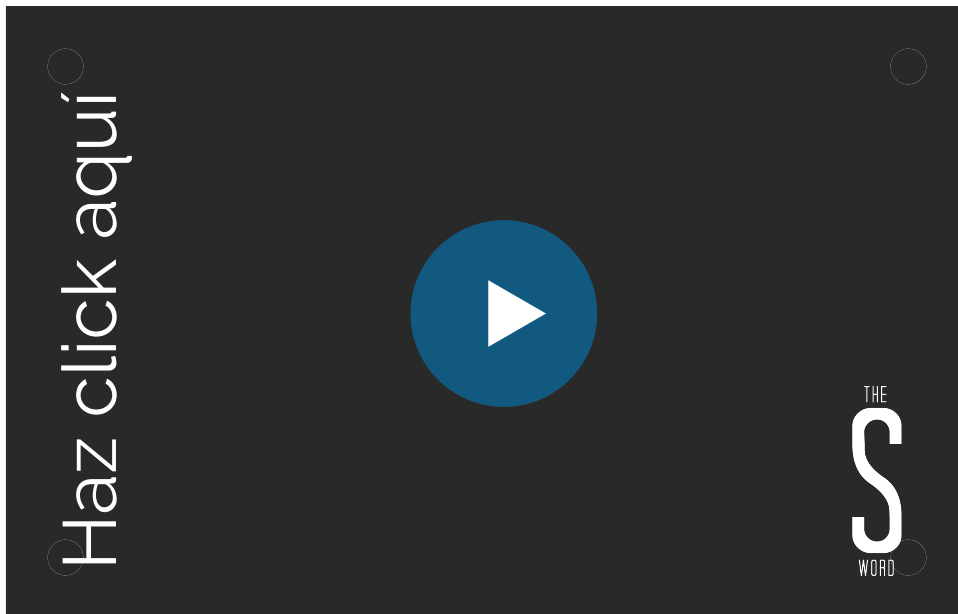
Trabajen juntos para encontrar razones para quedarse una hora más, otro día, otro año. Aunque las razones pueden demorar un tiempo para encontrar, están ahí.



Folleto del plan de seguridad

# Punto de Discusión #5: Sé Un Defensor

Nuestro objetivo es este: ayudarlo a sentirse más seguro conversando con alguien sobre el suicidio; ya sea pidiendo ayuda o ayudando a alguien.



"Necesitas ponerte en contacto con el movimiento". "... ¿Movimiento? ¿Que movimiento?" "Vea de que se trata un defensor a través de este breve video."



## NO PODEMOS ESPERAR OTRO MINUTO



Cuando hacemos de la prevención del suicidio una parte de nuestras discusiones normales, nos convertimos en parte del cambio que desafía la discriminación de la salud mental. Esto es abriendo y normalizando el diálogo, es algo que salva vidas.

# Punto de Discusión #5: (Continuación)

## Sé Un Defensor

Nuestro objetivo es este: ayudarlo a sentirse más seguro conversando con alguien sobre el suicidio; ya sea pidiendo ayuda o ayudando a alguien.



2

### LO QUE DECIMOS Y CÓMO LO DECIMOS, IMPORTA



- Trate de no usar la palabra 'comprometido'. Es una palabra asociada con el crimen o el pecado que provoca sentimientos de culpa o vergüenza. En su lugar, use el término "murió por suicidio." Evite frases como "un suicidio exitoso" o "un intento fallido." Morir por suicidio no es un éxito, y intentarlo y sobrevivir no es un fracaso.
- Suicidio ≠ Enfermedad mental. Las personas suicidas no padecen enfermedades mentales y decir eso perpetúan una idea falsa y una equivalencia.
- Evite decir: "¿Cómo podrían hacer eso?" "Es tan egoísta". Nunca comprenderemos el dolor que alguien estaba sintiendo en ese momento, por lo que no es justo juzgar. Lo que podemos tratar de hacer es estar ahí para esa persona antes de que el dolor supere la esperanza.

3

### ¿QUE SIGNIFICA SER UN DEFENSOR?



La Salud Mental y la Prevención del Suicidio son dos de los movimientos sociales más importantes de esta generación. Ser un defensor significa no asustarse sobre las conversaciones sobre el suicidio. Significa mantener la conversación cuando alguien más es un alma valiente que comparte su historia. Aquí hay un gran ejemplo:

[Livethroughthis.org](https://www.livethroughthis.org)

# DISCUSIÓN DE SER DEFENSOR

Ser un defensor es un paso importante en la normalización de la discusión sobre el suicidio y su prevención.



## **UNA REACCIÓN COMÚN AL SUICIDIO ES, "QUE EGOÍSTA."**

¿Cómo puedes responder de una manera que genere comprensión y empatía?

## **TODOS NOSOTROS LO DICEMOS, O LO OÍMOS, "SI [EL BLANCO] SUCEDE, ME MATARÉ A MÍ MISMO."**

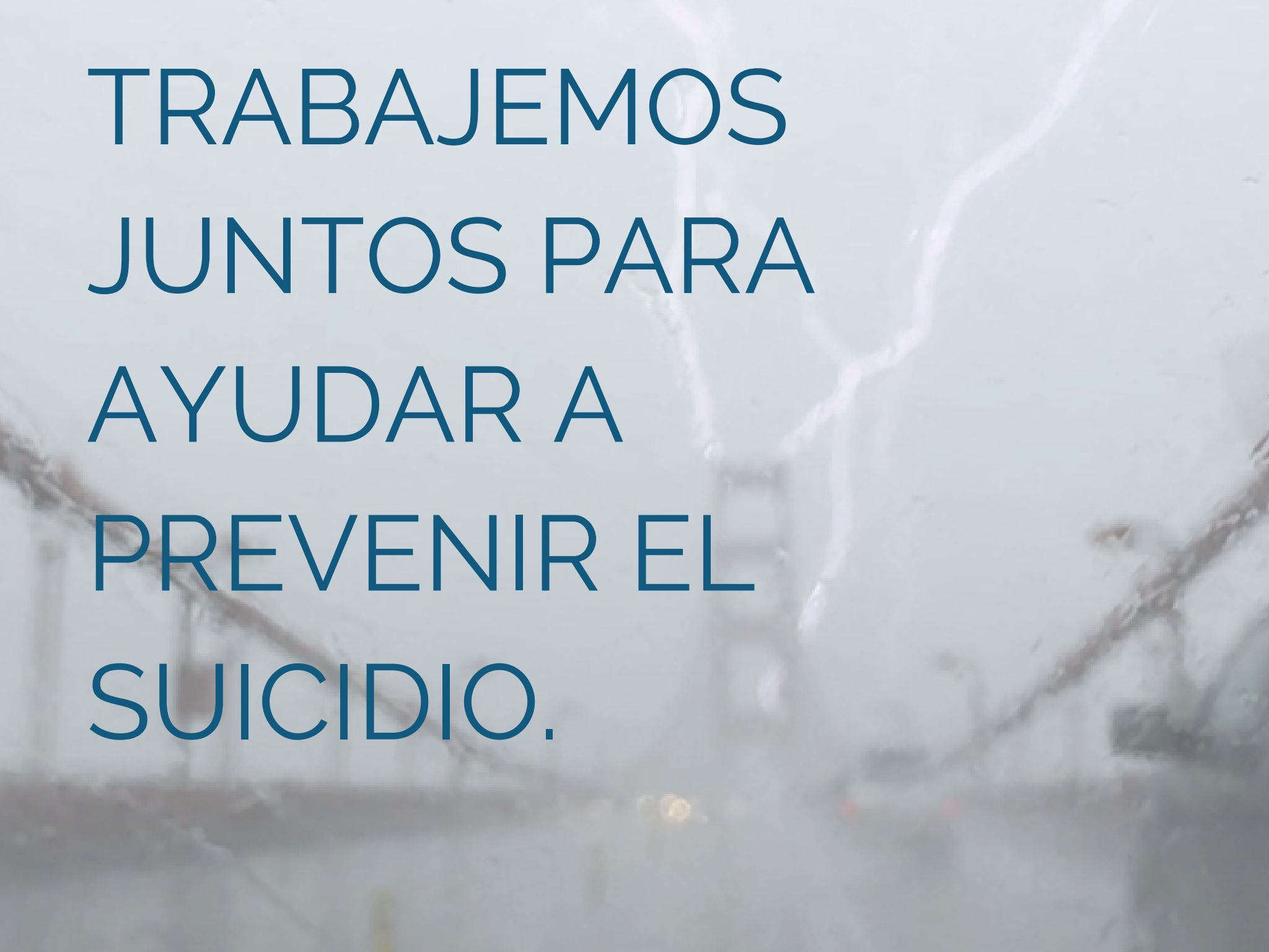
Lo entendemos, no debe tomarse literalmente. Pero, si entendemos que cada amenaza debe tomarse en serio, ¿cuál es una forma de redirigir esta frase?

## **¿CÓMO LOGRAMOS EL CAMBIO SOCIAL REAL, DURADERO?**

Comienza contigo. Después de ver la película y nuestra discusión de hoy, ¿cuáles son algunas de las medidas que tomará para promover la prevención del suicidio en su comunidad?

## **NO MENOS VALORAR EL PODER DE LA AMABILIDAD. ¿CÓMO PODEMOS APLICAR ESTO A NUESTRAS RUTINAS DIARIAS?**

Tú no eres el otro. Ellos no son el otro. Estamos todos juntos en esto. Si comienzas allí, desde un lugar de compasión, es muchísimo más fácil.



TRABAJEMOS  
JUNTOS PARA  
AYUDAR A  
PREVENIR EL  
SUICIDIO.

# Somos una pieza de una imagen mucho más grande: mira algunos de estos recursos que lo ayudarán a ponerlo todo en foco.

Ser un defensor es un paso importante en la normalización de la discusión sobre el suicidio y su prevención.

## [AYUDA en ESPAÑOL: Llame 988](#)

Soporte y recursos gratuitos y confidenciales para usted o sus seres queridos.

## [LÍNEA DE TEXTO DE CRISIS: MANDAR EL MENSAJE "HOME" A 741-741](#)

Una línea de texto 24/7 para personas en crisis, "Los consejeros de Crisis de voluntarios son superhéroes con computadoras portátiles en lugar de capas."

## [EL PROYECTO TREVOR: 1-866-488-7386](#)

Proporciona servicios de intervención de crisis y prevención del suicidio a jóvenes lesbianas, homosexuales, bisexuales, transexuales y que cuestionan (LGBTQ) de entre 13 y 24 años.

## [SUICIDE AWARENESS VOICES OF EDUCATION: \(SAVE\) VOCES DE SENSIBILIZACIÓN DE SUICIDIO EDUCACIÓN](#)

Para evitar el suicidio a través de la conciencia pública y la educación, reducir el estigma y servir como un recurso para los afectados por el suicidio.

## [TRANS LIFELINE: US 877-565-8860](#)

### [CANADA: 877-330-6366](#)

Una línea directa atendida por personas transgénero personas para personas transgénero.

## [VIVE A TRAVÉS DE ESTO: POR DESE 'RAE STAGE](#)

Muestra a través de una colección de retratos o historias que el suicidio no discrimina.

## [LÍNEA DE CRISIS DEL VETERANO:](#)

### [Llame 988, presione 1](#)

Conecta a Veteranos en crisis y su familias y amigos con calificación, cuidadoso Departamento de Asuntos de Veteranos respondedores a través de una línea directa gratuita, chat en línea o mensaje de texto confidencial.

## [NATIONAL ALLIANCE ON MENTAL ILLNESS: \(NAMI\) ALIANZA NACIONAL EN MENTAL ENFERMEDAD](#)

Aquí para educar, defender, escuchar y dirigir.

## [SURVIVORS OF SUICIDE LOSS:](#)

### [\(SOSL\) SOBREVIVIENTES DE PÉRDIDA DE SUICIDIO](#)

Pueden ayudar a conectarte con otras personas que han perdido a alguien por suicidio. Siga el enlace de arriba para encontrar un grupo de apoyo cerca de usted.

## [EL PROGRAMA DE CAMBIO DIRECTIVO Y CONCURSO DE CINE:](#)

Educar a los jóvenes sobre las señales de advertencia y cambio conversaciones a través de una película programa y concurso.

## [LÍNEA PARA ADOLESCENTES:](#)

### [800-TLC-TEEN \(852-8336\)](#)

Fomentar la conciencia pública a través de el desarrollo y promoción de programas de entrenamiento educativo.

## [MENTES ACTIVAS:](#)

Empoderamiento de los estudiantes para cambiar la percepción sobre la salud mental en campus universitarios. ¿Suenas como tú? Únete o comienza un capítulo en tu campus.