

ENCUENTRA TU PAPEL EN LA PREVENCIÓN DEL SUICIDIO

En el trabajo, la escuela, la casa, y en nuestra comunidad – todos y cada uno de nosotros podemos ayudar a:

Reconocer las señales del suicidio y tomar acción en la prevención del suicidio –

Visita www.elsuicidio prevenible.org y www.takeaction4MH.com/es para aprender más y correr la voz.

- Si **notas algunas de las señales** de suicidio, habla con la persona acerca de tus preocupaciones y pregúntale directamente: “¿Está pensando en suicidarte o sientes que la vida no tiene sentido, o no vale la pena vivirla?” Se ha demostrado que **el hablar, comunicarse y preguntar abiertamente** sobre el suicidio salva vidas. Hacer esto anima a las personas a buscar ayuda, promueve un sentido de pertenencia (de sentirse ser parte de algo), y hace sentir a las personas que sus vidas importan.
- Anima a alguien que esté pensando en suicidarse a llamar a la línea de Prevención de Suicidio y Crisis al 988 o a que **busque otro recurso**. Tú también puedes llamar para obtener más información sobre otras maneras que puedes ayudar.



Usa mensajes y lenguaje efectivos: si eres miembro de los medios de comunicación, estas diseñando un folleto o publicando en las redes sociales, una parte efectiva de reducir el estigma y promover la seguridad es usar mejores prácticas en los mensajes que compartimos. Se recomienda usar un lenguaje que evite el estigma cuando hables sobre la prevención del suicidio, intentos y pérdidas.

Para aprender más, visita: theactionalliance.org/messaging, suicidepreventionmessaging.org (inglés) o reportingonsuicide.org/wp-content/themes/ros2015/assets/images/RecsForReportsonSuicide_Spanish.pdf (en español)

PROMUEVE, APOYA, Y PARTICIPA EN CAPACITACIONES Y PRESENTACIONES SOBRE LA PREVENCIÓN DEL SUICIDIO.

- Busca oportunidades de capacitaciones presenciales y virtuales, y recursos en tu área
- Pide que se lleve a cabo una presentación comunitaria en tu escuela, organización o lugar de trabajo
- Infórmate sobre los recursos disponibles para alguien que está pensando en el suicidio, alguien que lo ha intentado y aquellos que han perdido a alguien a causa del suicidio—muchas personas quieren y necesitan apoyo, pero es muy probable que no sepan por dónde empezar a buscarlo.

REDUCE EL ACCESO A MEDIOS LETALES PARA EL SUICIDIO:

la seguridad de los medios se trata de limitar el acceso de una persona a los medios por los cuales puede causarse daño. Este es un método práctico y efectivo para prevenir el suicidio que salva vidas, ya que logra hacer que el entorno sea más seguro para alguien que tiene o puede tener tendencias suicidas, y también para alguien después de un intento de suicidio.

- Participa en Consejería sobre Acceso a Medios Letales u otras capacitaciones sobre la seguridad de los medios
- Visita strivingforsafety.org/es/ para aprender más sobre los pasos que cualquier persona puede tomar de seguridad de los medios, incluyendo:
 - Mantener los medicamentos almacenados de forma segura; desechar medicamentos que no están siendo utilizados, no deseados o vencidos
 - Revisar los pasos que se deben tomar para responder a una sospecha de sobredosis de drogas
 - Mantener las armas almacenadas de forma segura y conocer las leyes locales/opciones para el almacenamiento de armas de fuego fuera del hogar



APOYA LA PREVENCIÓN DEL SUICIDIO EN EL LUGAR DE TRABAJO

- Apoya políticas y prácticas de empleados, PTO y EAP (por sus siglas en inglés) que promuevan la salud y bienestar mental de los empleados y el lugar de trabajo antes, durante o después de una crisis.
- Ofrece y promueve la capacitación de empleados y gerentes en la prevención del suicidio, la intervención y la seguridad de los medios.
- Desarrolla un plan y prepárate con recursos comunitarios y para el lugar de trabajo para que estén disponibles después de un intento de suicidio o pérdida
- Normaliza las conversaciones sobre la salud mental; promueve los recursos de ayuda, como 988 la línea de Prevención de Suicidio y Crisis



INFÓRMATE MÁS SOBRE LOS ESFUERZOS ESTATALES Y LOCALES PARA LA PREVENCIÓN DEL SUICIDIO

- Busca en línea (por Internet) información sobre esfuerzos locales de prevención del suicidio— ¡muchas comunidades están activas en este tema!
- Infórmate y apoya la legislación federal, estatal y local que promueve actividades de prevención del suicidio.
- Encuentra más información sobre el Plan Actual de California para la Prevención del Suicidio: mhsoac.ca.gov/wp-content/uploads/Suicide-Prevention-Plan-Spanish-version-5-20-2020.pdf