



La cualquier persona representada en el material licenciado es un modelo. La imagen es sólo para fines ilustrativos.

El Sufrimiento No Siempre Se Nota

# RECONOZCA LAS SEÑALES

El Suicidio Es Prevenible



Financiado por condados a través de la Ley de Servicios de Salud Mental (Propuesta 63), aprobada por votantes.

Page left intentionally blank.

**Bienvenido.** Le agradecemos su participación en este proyecto tan importante para la comunidad latina.

### Antecedentes

Reconozca las Señales es una campaña educativa a nivel estatal acerca de la prevención del suicidio basada en tres mensajes fundamentales:



Esta campaña es parte de los esfuerzos de prevención del suicidio en todo el estado de California financiados por los condados a través de la Ley de Servicios de Salud Mental y supervisados por la Autoridad de Servicios de Salud Mental de California (CalMHSA). Se espera que esta información llegue a aquellas personas que están preocupadas por alguien (ayudante) más que a una persona que se encuentre en crisis. Para obtener más información puede visitar la página de internet: [www.elsuicidioesprevenible.org](http://www.elsuicidioesprevenible.org) donde podrá revisar el catálogo de la campaña y los materiales existentes en español.

El propósito del rotafolio es ayudarle a llevar la información de la campaña Reconozca las Señales a personas de la comunidad hispana que no saben leer ni escribir o que lo hacen con dificultad. Este rotafolio es una guía para usted que será quien dé la información a la comunidad.

### Instrucciones para los “facilitadores” de la Campaña de Prevención del Suicidio Reconozca las Señales.

Como miembro de la comunidad latina usted probablemente conoce a (o ha estado en contacto con) muchas personas que han tenido pensamientos de suicidio, o que han planeado suicidarse o que, alguna vez, de verdad, han intentado suicidarse. Probablemente conoce a algunas personas que han sobrevivido a la muerte de algún ser querido o de algún conocido que se suicidó. (Quizás usted mismo conoce a alguien que se suicidó). Usted puede hacer varias cosas para ayudar a estas personas:

**Escúchelas.** Conviértase en una mejor fuente de información aprendiendo más sobre los servicios disponibles, ya sea para la prevención del suicidio como para la atención de quienes han sobrevivido a éste en su comunidad.

**Animelas** a que hagan todo lo necesario para prevenir el suicidio o retrasar lo más posible el que una persona intente quitarse la vida.

### Uso del rotafolio

Cada página del rotafolio tiene dos lados. Un lado estará a la vista de la persona o grupo al que se está dirigiendo y el otro lado estará de cara a usted para que le sirva de guía mientras está dando la información a la persona o grupo. Cada página contiene información para enseñar y preguntas diseñadas para propiciar el diálogo con su audiencia y que ellos compartan con usted y/o el grupo los conocimientos e ideas que ya tienen sobre el tema del suicidio.

#### ¿Qué debo hacer antes de usar el rotafolio?

Lea toda la información del rotafolio con anterioridad; así no tendrá que buscarla cuando esté frente a su audiencia.

#### ¿Qué debo hacer durante las presentaciones?

Mientras presenta la información del rotafolio, pregunte con frecuencia si alguien tiene dudas y asegúrese de crear un ambiente agradable para que las personas se animen a hablar. Recuerde que está hablando de un tema delicado. Use las preguntas de discusión para animar a su audiencia a participar. El rotafolio está diseñado para promover el diálogo y la discusión. El tiempo de duración de cada presentación dependerá tanto de usted como de la participación de la audiencia.

Consejos:

**No necesita leer cada página** en su totalidad al usar el rotafolio. Es solo una guía durante la presentación para ayudarle a recordar la información más importante que debe dar al hacer una presentación en la comunidad. Usted puede enriquecer su presentación preparándose y agregando sus propios comentarios en cada página, pero tiene que cubrir por lo menos la información que está en el rotafolio.

**Comience la sesión con una actividad rompe hielo** así creará un ambiente más relajado que ayudará a las personas a recibir mejor la información que probablemente será impactante. Asegúrese de hacer las preguntas. Estas preguntas animarán a los participantes a compartir sus conocimientos, ideas y experiencias sobre el tema del suicidio.

#### ¿Cómo utilizo las notas adicionales que aparecen en las páginas dirigidas al facilitador?

Recuerde que el objetivo es informar de forma especial a personas que no saben leer ni escribir o que lo hacen con dificultad. Los participantes no verán la misma información que usted en estas páginas. Obtendrán la información principalmente de usted. Dependiendo del tiempo disponible y de las necesidades de su audiencia, no use todas las notas, use sólo las que puedan ser más importantes o adecuadas para su grupo. Lea y revise la sección con información sólo para usted antes de comenzar cada sesión para asegurarse que usted recordará el material. Lea y revise la información y los materiales existentes de la **Campaña de Prevención del Suicidio Reconozca las Señales**.

 **Este símbolo representa información solo para facilitadores.** 

Recuerde que si alguien necesita ayuda más especializada de la que usted está autorizado o capacitado para dar, siempre lo debe hacer saber a la persona y después canalizarla a los servicios disponibles en su comunidad para recibir la mejor y más pertinente ayuda posible. Recuerde que en momentos de crisis puede llamar a la Red Nacional de Prevención del Suicidio al 1.888.628.9454.

Su llamada es confidencial.

**Le agradecemos que sea parte de esta campaña.**

# BIENVENIDOS



- Antes de que los participantes lleguen, cree un ambiente relajado y animado en el lugar donde se llevará a cabo la sesión. Recuerde que va a hablar de un tema delicado. Es muy importante que las personas se sientan cómodas, bienvenidas y en confianza. Conforme lleguen los participantes, salúdelos y déles la bienvenida. Invite a los participantes a que se pongan cómodos.
- Mantenga siempre un recurso de ayuda local a la mano o información de la Red Nacional de Prevención del Suicidio: 1.888.628.9454.
- Después de presentarse pida a los participantes que se presenten a sí mismos cada uno (pero respete si alguien prefiere no hacerlo).

**¡Hola! Me llamo (diga su nombre) y yo soy de (diga su lugar de origen)... y mi pasatiempo favorito es.....**

# BIENVENIDOS



# INTRODUCCIÓN

¿Qué viene a nuestra mente cuando escuchamos la palabra Suicidio?



Estamos aquí para aprender sobre un tema que puede ser difícil para muchas personas. Vamos a hablar sobre cómo reconocer las señales de que una persona posiblemente está pensando en el suicidio.

Empecemos por preguntarnos:

¿Qué viene a nuestra mente cuando escuchamos la palabra Suicidio? Suicidio es cuando una persona hace algo para lastimarse a sí misma con la intención de acabar con su vida.

¿Alguna vez se han detenido a pensar si alguien a su alrededor ha pensado o está pensando en quitarse la vida o hacerse daño?

Es importante tener cuidado de no hacer juicios de valor sobre los comentarios de los participantes. Escuche con respeto.

¿Qué piensan ustedes?

¿Creen que una persona se levanta un día, de pronto, con la idea en la mente de hacerse daño y quitarse la vida?

¿O creen que la idea de suicidarse va creciendo poco a poco en la mente de la persona?

¿Creen que hay señales de advertencia que se pueden reconocer a tiempo?

¿Creen que podemos ayudar a una persona que tiene pensamientos de suicidio antes de que se haga daño?

# INTRODUCCIÓN

¿Qué viene a nuestra mente cuando escuchamos la palabra Suicidio?



# EL SUFRIMIENTO NO SIEMPRE SE NOTA

A diario nuestros hijos, familiares, amigos y compañeros de trabajo podrían estar luchando con el dolor emocional. Y para muchos de ellos podría ser muy difícil hablar acerca de su sufrimiento, sentimientos y/o pensamientos suicidas, o expresar su necesidad de ayuda. Sin embargo, aunque las señales de advertencia pueden ser sutiles, casi siempre están presentes.

Si reconocemos estas señales y aprendemos como comenzar una conversación y donde buscar ayuda, tendremos el poder de hacer una gran diferencia – ¡el poder de salvar una vida!

Es importante prepararnos aunque ahora creamos que nadie a nuestro alrededor está en peligro de suicidio. Así estaremos listos en caso de presentarse esa situación. Para eso estamos aquí el día de hoy: para aprender como prepararnos y responder si tenemos sospecha de que alguien cercano podría tener pensamientos de suicidio o podría intentar suicidarse.

Proponemos un programa de 3 pasos:



## 1. Reconozca las Señales de Advertencia.



## 2. Escuche y Dialogue.



## 3. Busque Ayuda: tanto para la otra persona como para sí mismo.

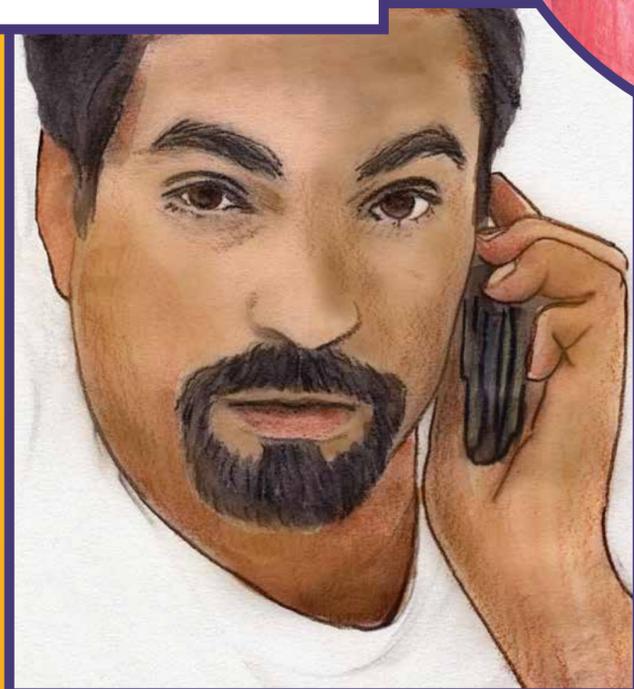


# EL SUFRIMIENTO NO SIEMPRE SE NOTA

RECONOZCA  
LAS SEÑALES  
de Advertencia

ESCUCHE  
y  
DIALOGUE

BUSQUE  
AYUDA



# RECONOZCA LAS SEÑALES DE ADVERTENCIA

 *Pregunte al grupo:*

¿Qué tipo de cosas creen ustedes que hace o dice una persona que tiene en mente el suicidio?

¿Cómo creen ustedes que se podrían dar cuenta de que la idea de quitarse la vida está pasando por la mente de alguien?

 *Anote las opiniones de los participantes para después compararlas con la siguiente página.*



**¿Qué tipo de cosas creen ustedes que hace o dice una persona que tiene en mente el suicidio?**

# RECONOZCA LAS SEÑALES

Primero vamos a buscar y localizar en esta página las señales que nosotros anotamos y comentamos y después iremos comentando si hay algunas que nosotros no tomamos en cuenta.

El sufrimiento no siempre se nota o resulta obvio, aunque la mayoría de las personas suicidas muestran algunas señales de lo que están pensando.

Las siguientes son algunas de las señales más comunes que se pueden reconocer en una persona que está pensando en hacerse daño. Recuerde: si observa aunque sea solo una de estas señales, actúe o diga algo inmediatamente.



- **Expresan el deseo de morirse o de suicidarse:** Pueden decir cosas vagas y sutiles como: “No aguanto más, quiero acabar con todo.” Directamente pueden verbalizar el deseo de querer morirse o de suicidarse. “Me quiero morir.” Los pensamientos de suicidio también pueden ser expresados por escrito o con dibujos.



- **Se sienten sin esperanza, desesperados y atrapados:** No imaginan que su vida o situación puedan mejorar y no encuentran salida de su dolor o sufrimiento. Dicen cosas insinuando que la vida no tiene sentido.



- **Cambios repentinos de humor:** Están mucho más tristes o deprimidos de lo normal o inusualmente felices y contentos después de un período significativo de depresión.



- **Se sienten inútil:** Se sienten como una carga para los demás. Se sienten inútiles o que no valen nada.



- **Alteración del sueño:** Duermen más o no pueden conciliar el sueño y están inquietos.



- **Ponen sus asuntos en orden:** Se apresuran a completar o a revisar sus testamentos.



- **Rabia o enojo:** Dicen cosas o actúan con hostilidad, amargura, resentimiento o rabia.



- **Ansiedad:** Se ven como si estuvieran nerviosos, agitados o preocupados.



- **Aislamiento:** Dejan de hablar y de hacer cosas con la gente o dejan de hacer actividades que antes disfrutaban.



- **Aumento en el consumo de alcohol o uso de drogas.**



- **Regalan o se desprenden de sus pertenencias de valor o favoritas.**



- **Comportamiento imprudente:** Hacen cosas peligrosas y que pueden dañar su integridad y actúan como si las consecuencias no les importaran.

Es muy importante recordar que si usted observa que alguien cercano muestra una o más de estas Señales de Advertencia es necesario actuar lo más pronto posible, no hay tiempo que perder. Entre más pronto intervenga hay más posibilidades de que pueda salvar la vida de la persona cercana a usted. Si está preocupado por alguien, pregúntele sobre el suicidio: ‘¿Estás pensando en quitarte la vida?’ Si piensa que la persona podría suicidarse ¡No la deje sola! Llame al 9-1-1 para situaciones de emergencia.

# RECONOZCA LAS SEÑALES



# EMPIECE EL DIÁLOGO

## Escuche y dialogue

Hablar sobre el suicidio no es fácil para nuestras familias. Escuchar con sinceridad y dialogar abiertamente con un ser querido que esté considerando el suicidio puede ser la diferencia entre la vida y la muerte.

Presentamos algunos ejemplos sobre como comenzar una conversación sobre el suicidio.

### Empiece la conversación

Antes de comenzar a hablar con alguien que le preocupa, asegúrese de tener a la mano los recursos disponibles en su zona para la prevención del suicidio.

#### 1. Primer Paso en la conversación:

Mencione las señales que lo motivan a preguntar sobre el suicidio. Esto clarifica que su pregunta tiene una razón de ser y hace que la persona no pueda negar que algo le está perturbando.

"Me he dado cuenta que últimamente has mencionado muchas veces que sientes que has perdido la esperanza."



#### 2. Segundo Paso en la conversación:

Pregunte a la persona directamente sobre el suicidio. Hablar sobre el suicidio con alguien que le preocupa NO le mete esa idea en la cabeza a la persona; al contrario, normalmente la persona siente un alivio.

Pregunte directamente y use la palabra "suicidio", esto establece que usted y la persona que tiene los pensamientos de suicidio están hablando sobre lo mismo. Además, permite a la persona saber que usted está dispuesto a hablar sobre el tema.

"A veces cuando la gente se siente así piensa en el suicidio. ¿Estás pensando en el suicidio?"

Puede preguntar lo mismo de diferentes maneras. "¿Estás pensando en quitarte la vida?"



Si la respuesta es sí: mantenga la calma, no deje sola a la persona hasta que reciba ayuda.



Continúe con las siguientes acciones.....



# EMPIECE EL DIÁLOGO



# ESCUCHE, EXPRESE SU PREOCUPACIÓN Y TRANQUILICE A LA PERSONA

El arma más poderosa para prevenir el suicidio es LA COMUNICACIÓN. Se necesita valor para hablar con la persona que nos preocupa. Una vez que le dijimos que ya nos dimos cuenta o que nos parece que está pasando por un mal momento debemos también tomarnos el tiempo necesario para escucharla.

Debemos escuchar las razones que tiene tanto para vivir como para morir, validar que está considerando ambas opciones y ayudarle a ver que vivir es su mejor opción.

"Me imagino lo difícil que ha sido para ti. Entiendo lo que dices acerca de no estar seguro de si quieres vivir o morir. Pero, ¿siempre te has querido morir? A lo mejor este sentimiento se te va a pasar. ¿Cómo puedo ayudarte?"



 **Evite frases como:** “entiendo” ó “sé como te sientes.” La persona puede pensar que usted no comprende lo grande que es su dolor. 

Diga a la persona que es valiosa para usted y que su vida le importa. Al hacerle saber que usted toma la situación seriamente y que está genuinamente preocupado puede hacer una gran diferencia que ayudará para que la persona se sienta apoyada.



"Estoy muy preocupado/a por ti y quiero que sepas que hay apoyo disponible para ayudarte a salir de esto".

 **Una vez que se inició el diálogo continúe con:** Desarrolle un Plan de Seguridad. 

# ESCUCHE, EXPRESE SU PREOCUPACIÓN Y TRANQUILICE A LA PERSONA



"Me imagino lo difícil que ha sido para ti. Entiendo lo que dices acerca de no estar seguro de si quieres vivir o morir. Pero, ¿siempre te has querido morir? A lo mejor este sentimiento se te va a pasar. ¿Cómo puedo ayudarte?"

"Estoy muy preocupado/a por ti y quiero decirte que hay apoyo disponible para ayudarte a salir de esto."



# DESARROLLE UN PLAN DE SEGURIDAD

Pregunte a la persona si tiene acceso a algún objeto peligroso y mortal (como armas de cualquier tipo, medicamentos, etc.). Si es el caso, ayúdele a ponerlos fuera de su alcance (otro amigo, algún miembro de la familia o la policía pueden ayudarle con esto.) No se exponga al peligro. Si está preocupado por su propia seguridad, llame al 911.

**“¿Tienes algún arma o medicamento recetado a tu alcance con el que te pudieras hacer daño?”**



Hagan un plan de seguridad entre los dos. Pregunte a la persona como puede mantenerse segura hasta que se reúnan con un profesional.

**“¿Hay alguien a quien puedas llamar si piensas que te podrías suicidar?”**



Pregúntele si se puede abstener de consumir drogas o alcohol o por lo menos acordar que alguien pueda supervisarle el uso.



**"¿Me prometes que no vas a tomar alcohol o por lo menos que vas a permitir que alguien te ayude a controlarte hasta que consigamos ayuda?"**

Obtenga un acuerdo verbal de que la persona no va a tratar de suicidarse.



**"Por favor prométeme que me llamarás o que llamarás a la Red Nacional de Prevención del Suicidio si sientes que podrías intentar suicidarte. "**



**Continúe al paso siguiente...** Busque Ayuda para la persona que tiene pensamientos de Suicidio.

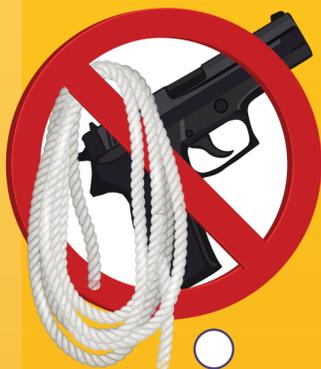


# DESARROLLE UN PLAN DE SEGURIDAD

"¿Como te puedo mantener seguro/a?"

"¿Tienes algún arma o medicamento recetado a tu alcance con el que te pudieras hacer daño?"

"¿Hay alguien a quien puedas llamar si piensas que te podrías suicidar?"



"¿Me prometes que no vas a tomar alcohol o por lo menos que vas a permitir que alguien te ayude a controlarte hasta que consigamos ayuda?"



# BUSQUE AYUDA

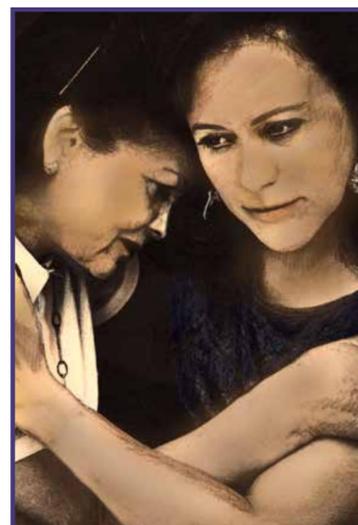
**Para la Persona que Tiene Pensamientos de Suicidio:** Usted no está solo en el momento de ayudar a alguien que esté pasando por una crisis. Hay muchos recursos disponibles que ayudan a evaluar, tratar e intervenir antes de que sea demasiado tarde. Facilite a la persona los recursos e información disponibles en su comunidad. Su llamada es confidencial.



*Si tiene a la mano información acerca de recursos locales distribúyalos a los participantes.*



**“Comprendo que ver a un consejero te hace sentir incómodo/a, pero hay un número de teléfono al cual puedes llamar para que puedas hablar con alguien. Quizás ellos te pueden ayudar.”**



La Red Nacional para la Prevención del Suicidio es **1-888-628-9454**, funciona las 24 horas del día, los 7 días de la semana, es gratuito y si lo solicita pueden ayudar en español. Está disponible para cualquier persona que esté en crisis emocional o que tenga pensamientos de suicidio.



**Si cree que la situación es crítica:**

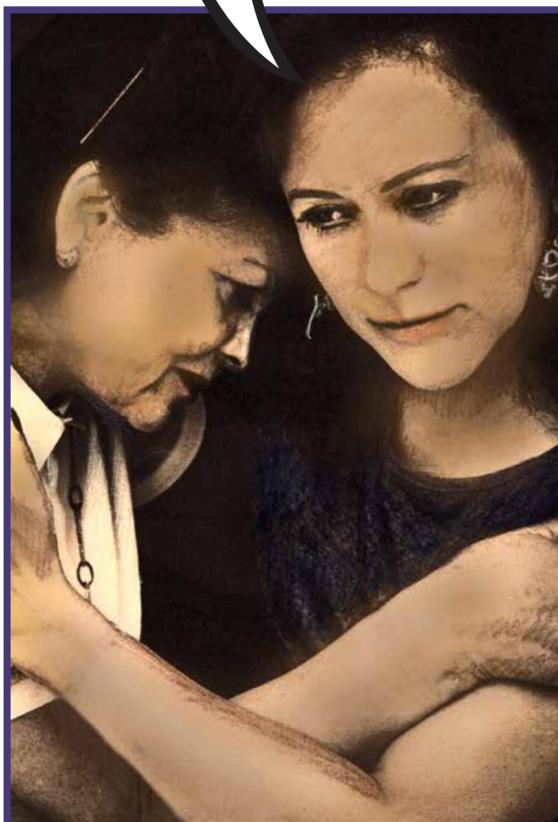
**1. Lleve a la persona a la sala de emergencia más cercana o un centro de emergencias psiquiátricas.**

**2. Llame al 911.** 

Es importante mencionar que no importa el status legal de las personas tanto para recibir como para buscar ayuda. Estos servicios son para todos.

# BUSQUE AYUDA

"Comprendo que ver a un consejero te hace sentir incómodo/a, pero hay un número de teléfono al cual puedes llamar para que puedas hablar con alguien. Quizás ellos te pueden ayudar."



La Red Nacional para la Prevención del Suicidio es 1-888-628-9454, funciona las 24 horas del día, los 7 días de la semana, es gratuito y si lo solicita pueden ayudar en español. Está disponible para cualquier persona que esté en crisis emocional o que tenga pensamientos de suicidio.



**Si cree que la situación es crítica:**

**1. Lleve a la persona a la sala de emergencia más cercana o un centro de emergencias psiquiátricas.**



**2. Llame al 911.**

No importa el status legal de las personas tanto para recibir como para buscar ayuda. Estos servicios son para todos.

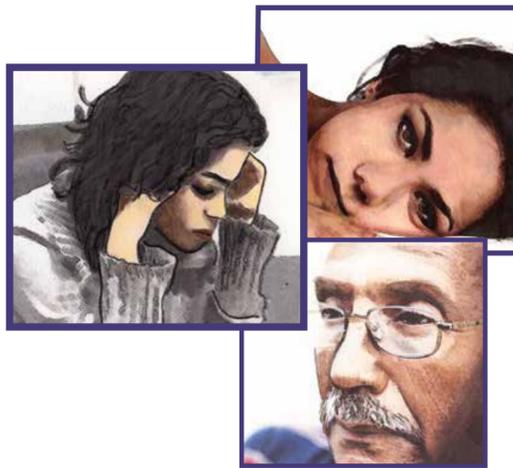
# BUSQUE AYUDA, EDUCACIÓN Y APOYO PARA USTED MISMO

## Recursos para quienes han perdido a un ser querido por el suicidio.

Sobrevivir el suicidio de alguien cercano puede ser una de las experiencias más traumáticas que una persona puede soportar. Durante un tiempo, parece que el dolor no tiene fin. En los grupos especializados de Sobrevivientes Después del Suicidio entienden las necesidades especiales de los que han sufrido este difícil tipo de pérdida.

Perder a alguien por suicidio puede causar:

- Dolor
- Shock
- Aislamiento
- Incredulidad
- Depresión
- Enojo
- Culpabilidad
- Vergüenza



El objetivo de estos grupos es ayudar a los sobrevivientes a lidiar con la muerte del ser querido para que puedan salir adelante en sus vidas de una manera positiva y productiva. El programa ofrece un espacio en el que pueden hablar con otras personas que entienden esta situación porque ellos también han perdido a alguien por un suicidio. En estos grupos se pueden compartir experiencias, hacer preguntas, y dar a conocer los sentimientos que a menudo se sienten incapaces de expresar en otro lugar. Los participantes encuentran un lugar donde no hay vergüenza, no hay estigma ni el aislamiento que implica ser un sobreviviente.

Si ha sido afectado por el suicidio de un ser querido, es posible que esté buscando apoyo para usted y para otros seres queridos. Los grupos de sobrevivientes le pueden ayudar a salir adelante.

- **Survivors After Suicide (Sobrevivientes Después del Suicidio)** es un grupo de apoyo para personas que han perdido a un ser querido por un suicidio.
- **Friends for Survival (Amigos de los Sobrevivientes)** es una organización de apoyo en California, disponible para aquellos que han perdido familiares o amigos a causa del suicidio y para profesionales que trabajan con gente afectada por la tragedia del suicidio. Friends for Survival también ofrece grupos de apoyo mensuales.
- **Para más información sobre los diferentes recursos existentes puede marcar al 211.** Disponible casi en todos los condados del estado de California y también en otras partes de los Estados Unidos, funciona las 24 horas del día, los 7 días de la semana y es en español.



*Apoyo para usted que sirve a la comunidad.*



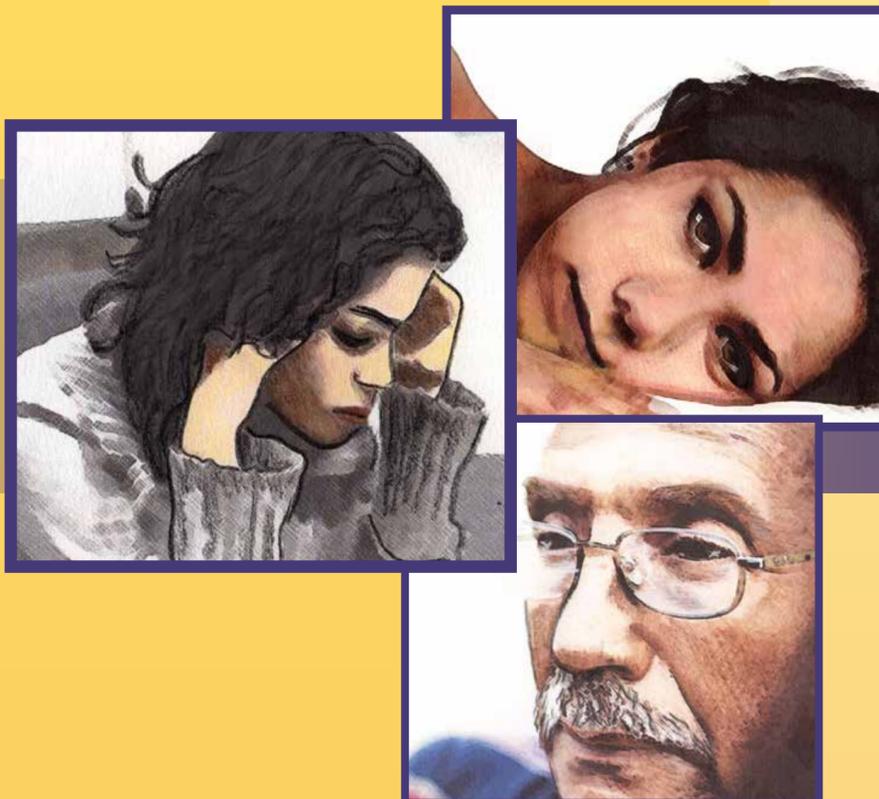
En su papel de Promotor de Salud en la comunidad, usted probablemente escuchará experiencias que la gente compartirá con usted y que, en ocasiones, pueden ser increíblemente dolorosas. Esto puede hacer que usted mismo sienta que necesita apoyo para lidiar con la situación. Le recomendamos que llame a la Red Nacional de Prevención del Suicidio para hablar de las situaciones que le parezcan difíciles de manejar por sí mismo. Las personas que contestan la línea nacional pueden ofrecerle consejos y apoyo.

Es importante mencionar que no importa el status legal de las personas tanto para recibir como para buscar ayuda. Estos servicios son para todos.

# BUSQUE AYUDA, EDUCACIÓN Y APOYO PARA USTED MISMO

Perder a alguien por suicidio puede causar:

- Dolor
- Shock
- Aislamiento
- Incredulidad
- Depresión
- Enojo
- Culpabilidad
- Vergüenza

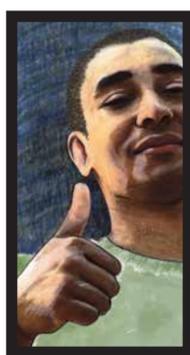


- **Survivors After Suicide**  
(Sobrevivientes Después del Suicidio).
- **Friends for Survival**  
(Amigos de los Sobrevivientes).
- Para más información sobre los diferentes recursos existentes puede marcar al 211.

No importa el status legal de las personas tanto para recibir como para buscar ayuda. Estos servicios son para todos.

# AHORA USTED YA SABE RECONOCER...

Ahora usted ya sabe reconocer las señales de advertencia del suicidio y como tener una conversación directa con alguien que esté en crisis.



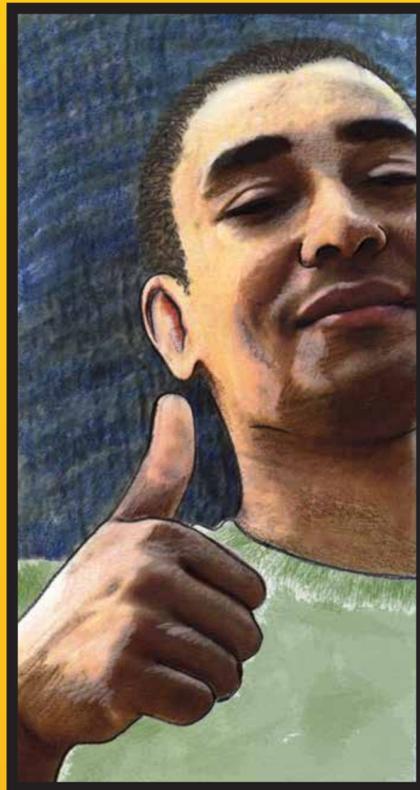
Le recomendamos que comparta esta importante información y que nos ayude a educar a otras personas compartiendo esta información con sus amigos, familiares y seres queridos.

**Juntos tenemos el poder de hacer la diferencia;  
el poder de salvar una vida.**

-  *Dé las gracias a los participantes.* 
-  *Responda a sus dudas y recuérdelos que hay material que se pueden llevar para ayudarnos a compartir esta información con más personas.* 
-  *Proporcione alguna forma de contactarlo/a para una cita en caso de que alguien más quiera escuchar esta presentación.* 

# AHORA USTED YA SABE RECONOCER...

Ahora usted ya sabe reconocer las señales de advertencia del suicidio y como tener una conversación directa con alguien que esté en crisis.



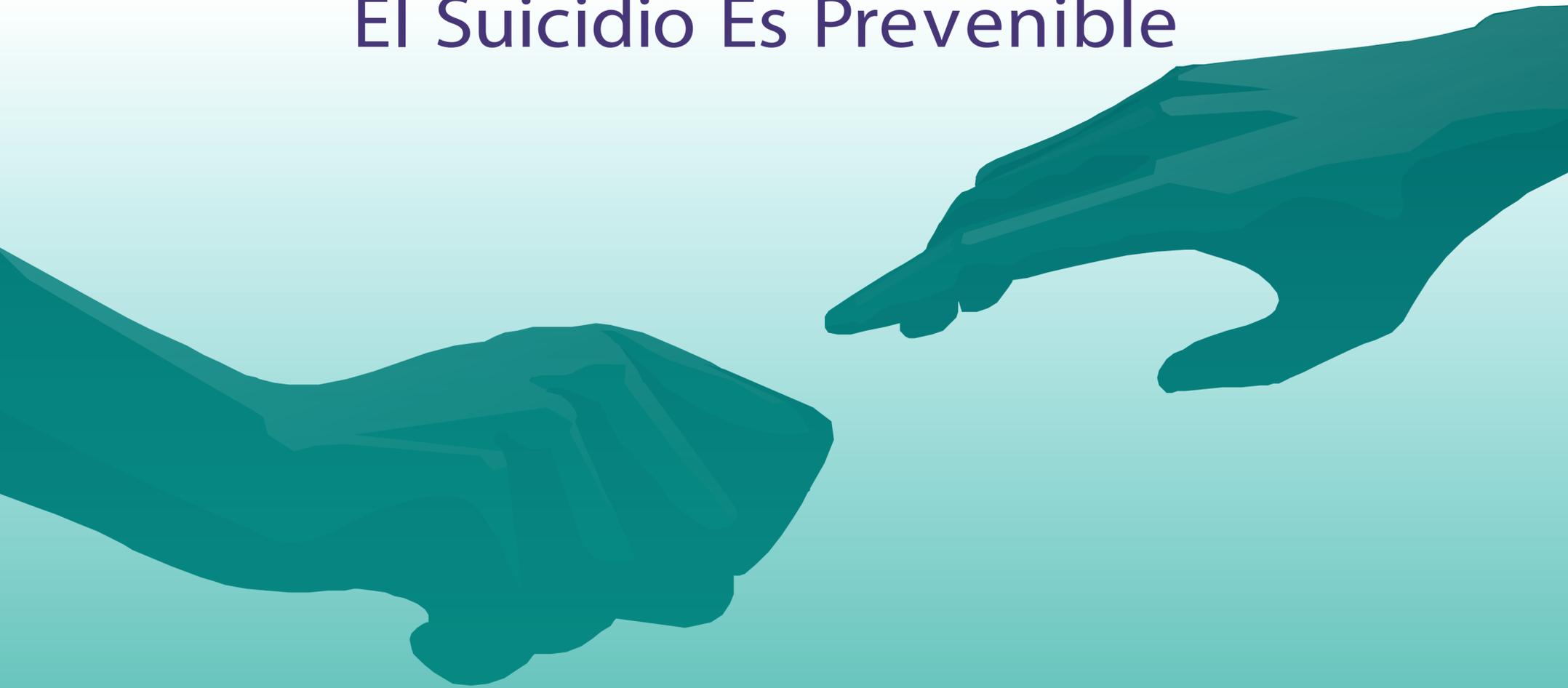
Le recomendamos que comparta esta importante información y que nos ayude a educar a otras personas compartiendo esta información con sus amigos, familiares y seres queridos.

**Juntos tenemos el poder de hacer la diferencia; el poder de salvar una vida.**

El Sufrimiento No Siempre Se Nota

# RECONOZCA LAS SEÑALES

El Suicidio Es Prevenible



Para saber si alguien que usted conoce podría estar en riesgo visite:

[www.elsuicidioespervenible.org](http://www.elsuicidioespervenible.org)



Financiado por condados a través de la Ley de Servicios de Salud Mental  
(Propuesta 63), aprobada por votantes.