

Cómo Ayudar

Pregunte:

Sea directo y haga la pregunta: “¿Estás pensando en el suicidio?” Esto favorece una conversación de apoyo y sin juicios.

Manténgalos seguros:

Busque ayude y asegúrese que no están solos hasta que esta llegue. Elimine cualquier medio letal que esté a su disposición y con el que se puedan auto lesionar.

Esté presente:

Estar conectado con alguien disminuye la sensación de aislamiento. Escucharlos es muy importante y es una manera de descubrir qué o quién piensan les ayudará. Si no puede estar presente físicamente, averigüe quién si puede y en quién confían.

Ayúdelos a conectarse:

No guarde en secreto los pensamientos de suicidio de nadie. Proporcione números de línea directa y de salud mental y recursos en la comunidad que les puedan ayudar.

Seguimiento:

Contáctelos para ver como les va. Hacer eso puede aumentar el sentimiento de estar conectado, de tener apoyo y de saber que le importa a alguien.

Recursos

Escuelas Públicas del Condado de Frederick
Departamento de Servicios Estudiantiles
301-644-5220

Escuelas Públicas del Condado de Frederick
Oficina de Servicios Psicológicos
301-696-6880

Condado de Frederick
Asociación de Salud Mental
301-663-0011

Urgencias en el Hospital Frederick Memorial
240-566-3500

***Hay Esperanza, hay ayuda,
el suicidio es prevenible.***

Línea directa del Condado de Frederick
211 o 301-662-2255

Línea de texto de emergencias
Escriba TALK al 741-741

Línea nacional de prevención del suicidio
1-800-273-8255

Línea para jóvenes en crisis de Maryland
1-800-422-0009

***La vida de todos es importante.
Hay ayuda disponible.
A la gente le importa.
¡El tratamiento funciona!***

Prevención
de suicidio:
*Ayudamos
a quienes
están sufriendo*



Concientización sobre la prevención de suicidio en los jóvenes: *¡Lo que necesita saber!*

- ◆ El suicidio es la principal causa de muerte entre niños de 10 a 14 años en Maryland.
- ◆ El suicidio es una tragedia que afecta a familias, escuelas y comunidades.
- ◆ Por cada suicidio consumado, hay 25 personas en todo el país que han intentado suicidarse.
- ◆ Con una mayor conciencia sobre las señales de alerta, las posibilidades de prevenir un suicidio mejoran.
- ◆ Hay recursos disponibles para ayudar a quienes enfrentan una crisis de suicidio.

Referencias:

Voces de educación
www.save.org

Fundación americana para la prevención del suicidio
www.afsp.org

Prevención, sensibilización y apoyo sobre el Suicidio
www.suicide.org

¡Señales de alarma!

El suicidio no tiene una sola causa. Las señales de alarma del suicidio pueden indicar que una persona está a riesgo y que podría necesitar ayuda urgente.

Una persona puede estar pensando en el suicidio si:

Habla sobre:

- ◆ ser una carga para otros
- ◆ sentirse atrapado
- ◆ no tener motivos para vivir
- ◆ matarse
- ◆ sentir dolor insoportable

Muestra cambios en el comportamiento:

- ◆ aumenta el consumo de drogas y/o alcohol
- ◆ busca (en línea) formas de suicidarse
- ◆ hace un testamento o planea un funeral
- ◆ corre riesgos innecesarios
- ◆ se aleja de su familia, amigos, actividades
- ◆ duerme demasiado o muy poco
- ◆ se despide de las personas
- ◆ regala sus objetos de valor

Tiene cambios de humor:

- ◆ depresión
- ◆ busca venganza
- ◆ agresión o rabia
- ◆ irritabilidad
- ◆ ansiedad
- ◆ indefenso o sin esperanza
- ◆ cambios de humor extremos

Factores de riesgo

Los factores de riesgo no provocan o predicen un suicidio, sino que son características que hacen que sea más probable que una persona considere, intente o muera por un suicidio.

Las condiciones que pueden ser un factor contribuyente son:

Factores de salud:

- ◆ enfermedades de salud mental
- ◆ abuso de sustancias
- ◆ enfermedades crónicas y/o dolor

Factores medioambientales:

- ◆ eventos estresantes que pueden incluir una muerte, dificultades en la escuela, problemas en el hogar o con la ley.
- ◆ ser objeto de acoso u hostigamiento
- ◆ problemas interpersonales en casa o escuela
- ◆ rechazo por identidad de género, orientación sexual o expresión de género.
- ◆ acceso a medios letales, incluyendo armas de fuego y drogas.
- ◆ exposición al suicidio de otra persona, o a intentos de suicidio gráficos o sensacionalistas
- ◆ estigma asociado a pedir ayuda.

Factores históricos:

- ◆ intentos de suicidio previos
- ◆ antecedentes familiares de intentos de suicidio
- ◆ historial de abuso