



Semillas DE Esperanza



Financiada
a través de



WELLNESS • RECOVERY • RESILIENCE

Esperanza en el Horizonte

La educación y el compromiso comunitarios son la clave para prevenir las muertes a causa del suicidio

por **Shannon Springmeyer**

A veces, establecer contacto con el apoyo adecuado puede ser la diferencia entre la vida y la muerte.

Representando un esfuerzo de colaboración único entre los dos condados, la Tulare & Kings Counties Suicide Prevention Task Force aspira a establecer este tipo de contacto con aquellos que batallan con pensamientos suicidas y con las personas que se preocupan por ellos, y a apoyar a los sobrevivientes que han sufrido la pérdida de un ser querido a causa del suicidio.

“El enfoque general que adoptamos es que una comunidad informada será más efectiva en el momento de salvar vidas que un equipo pequeño y bien capacitado”, dice Noah Whitaker, coordinador de la Tulare & Kings Counties Suicide Prevention Task Force. “Así que mientras mejor eduquemos a la comunidad y conectemos recursos, mejor podremos proteger a las personas que se encuentran en riesgo.”

Los esfuerzos de extensión comunitaria que brinda la fuerza especial son dinámicos y variados; incluyen CDs con música, cómics y un gran número de capacitaciones. Además de despertar conciencia, el equipo trabaja para mejorar la vigilancia de los riesgos de suicidio e implementar programas efectivos. Dos de estos programas benefician a los jóvenes. RESTATE ofrece fondos y recursos a maestros para que eduquen a los estudiantes de secundaria locales sobre los problemas de salud mental a través de las artes visuales. Sprigeo es un sistema de denuncia anónima del acoso disponible en línea; es gratuito para todas las escuelas de los

condados de Tulare y Kings.

“Todo lo que tocamos, hacemos o de lo que formamos parte está lleno de esperanza y vida, sin dejar de honrar la importancia y el valor de las vidas que se han perdido”, dice Jackie Jones Siegenthaler, coordinadora de la fuerza especial del condado de Kings.

Todos los programas y las capacitaciones se ofrecen al público de manera totalmente gratuita. La fuerza especial financia todas sus obras a través de la Propuesta 63 de California, la Ley de Servicios de Salud Mental.

Uno de los mayores esfuerzos enfocados en despertar conciencia es el Festival de la Esperanza que el equipo realiza cada año. El festival atrae a miles de personas y tiene como objetivo educar a la comunidad y brindar acceso a servicios de manera divertida y atractiva. El evento incluye dos días de música y presentaciones en vivo, murales callejeros coloridos e inspiradores diseñados por miembros de la comunidad y una gran cantidad de recursos destinados a ofrecer servicios de apoyo.

Jones Siegenthaler reconoce el increíble nivel de apoyo por parte de la comunidad local y de la agencia del condado para lograr el éxito de este programa y muchos otros.

“No hay nada como escuchar la voz de tu propia comunidad y la de las personas que cargan sobre sus hombros la responsabilidad de un movimiento”, comenta ella.

Los girasoles se han convertido en un símbolo importante de la organización, porque ejemplifican el modo en el que la esperanza puede transmitirse de un individuo a otro en toda la comunidad.



Noah Whitaker y Jackie Jones Siegenthaler son coordinadores de la Tulare & Kings Counties Suicide Prevention Task Force, y se dedican a salvar vidas y brindar apoyo en las comunidades en las que prestan sus servicios.

“Los girasoles tienen una maravillosa esencia para ellos en la que una semilla puede convertirse en una planta que produce cientos de semillas”, explica Noah Whitaker. “Esos cientos de semillas pueden continuar alimentándose y produciendo miles de semillas en miles de flores... Ayudar y nutrir las semillas de una sola planta puede beneficiar a una comunidad entera.”

Los girasoles aparecen en muchos recursos de la Tulare & Kings Counties Suicide Prevention Task Force; por ejemplo, un paquete de semillas de girasol lleva impreso el número telefónico de la Línea nacional de prevención del suicidio. Whitaker escuchó la historia de cómo uno de estos paquetes se abrió camino a través de la comunidad para pasar de las manos de una maestra a las de la hermana de un alumno, quien

finalmente lo entregó a un compañero de trabajo que le preocupaba. Luego de recibir el paquete de semillas, el compañero de trabajo rompió en llanto y confesó que había hecho planes para quitarse la vida esa misma noche. Se contactó al hombre de manera inmediata con un servicio de apoyo y sobrevive hasta el día de hoy. Este incidente refleja fielmente el poder de la red comunitaria que representa el girasol por sí mismo, comenta Whitaker.

“En verdad es el corazón del modo en el que funcionan nuestros esfuerzos”, agrega él. “Los miembros de nuestra comunidad pueden ser compasivos y solidarios, estar informados y salvar por sí mismos esa vida que está en peligro. Nuestro tema central siempre es que hay esperanza.”

MIEMBROS VOTANTES DE LA TULARE & KINGS COUNTIES SUICIDE PREVENTION TASK FORCE



◆ Copresidenta (Comunidad) Cheryl Lennon-Armas, Terapeuta Marital y Familiar Licenciada	◆ Departamento de Salud Mental de la HHSA Timothy Durick, Doctor en Psicología	◆ Condado de Kings: Sobreviviente de una pérdida Deb West	◆ Consumidores de servicios de salud mental y familiares Denise Nelson
◆ Copresidenta (Agencia) Mary Anne Ford Sherman	◆ Departamento de Salud de la HHSA Karen Haught, Doctora en Medicina y Maestra en Salud Pública	◆ Kings/Tulare Area Agency on Aging Laura Silva	◆ Sobrevivientes de suicidios y pérdidas Carla Sawyer, Enfermera de Salud Pública
◆ Educación Ben Dhillon	◆ Condado de Kings: Educación Karen McConnell	◆ Aplicación de la ley Sargento Tom Wright, Maestro en Ciencias	◆ Tulare County Medical Society Kathryn Hall, Doctora en Medicina
◆ Organizaciones basadas en la fe Harvey Torgeson	◆ Condado de Kings: Familiar Ken Baird	◆ Comunidad de lesbianas, gays, bi-sexuales, transgéneros e indefinidos (lesbian, gay, bisexual, transgender and questioning, LGBTQ) William VanLandingham, Maestro en Ciencias Especializado en Epidemiología Clínica	◆ Veteranos Tom Donwen, AMVETS, Base Militar 56
◆ Departamento de Servicios Humanos de la Agencia de Salud y Servicios Humanos (Health and Human Services Agency, HHSA) Darcy Massey, Trabajadora Social Clínica Licenciada	◆ Condado de Kings: Visión de Kings Brenda Johnson-Hill, Terapeuta Marital y Familiar Licenciada	◆ Medios Paul Hurley	◆ Jóvenes/Adultos jóvenes/Jóvenes en edad de transición (Transitional Age Youth, TAY) Mercedes Adams
	◆ Condado de Kings: Aplicación de la ley Tom Edmunds		

Encontrar Fuerza en la Comunidad

Un adolescente organiza la Caminata de la Esperanza

por **Shannon Springmeyer**

Chelsea West, de 17 años, hoy tiene casi la misma edad que tenía su hermano Jeff cuando se suicidó. A pesar de que sólo tenía 3 años en aquel momento y no recuerda mucho sobre la experiencia directa de su muerte, el dolor y la pérdida que sufrió su familia alimentan su trabajo para despertar conciencia sobre el suicidio. Espera que su esfuerzo pueda evitar muertes de ese tipo y brinde consuelo a los sobrevivientes que han sufrido la pérdida de un ser querido a causa del suicidio.

Chelsea considera que hay muchos jóvenes, como su hermano, que necesitan a alguien con quien hablar.

“Sobre todo para los adolescentes, éste es un momento crucial en nuestras vidas para entender quiénes somos y qué queremos ser”, dice ella. “[Los adolescentes] necesitan saber que no están solos.”

Su hermano se suicidó luego de fracturarse ambos brazos en un accidente automovilístico, lo que lo obligó a abandonar la práctica del arte marcial jiu-jitsu, que le apasionaba. Entró en una depresión, que no fue advertida de inmediato por su familia, dice ella. Chelsea comprende que el suicidio de su hermano no fue culpa de nadie, pero le hubiera gustado que su familia estuviera mejor informada sobre cómo reconocer las señales de advertencia y que su hermano hubiera tenido más herramientas para sobreponerse.

Es por eso que, cuando tuvo que crear un proyecto para

ganar el Premio de Oro de las Niñas Exploradoras, Chelsea supo que su causa sería despertar conciencia para la prevención del suicidio. En 2011, propuso su idea de la Caminata de la Esperanza ante la Tulare & Kings Counties Suicide Prevention Task Force. Noah Whitaker, coordinador de la fuerza especial, se convirtió en su asesor de proyecto. El equipo acogió la idea de Chelsea y la ayudó a incluirla en los eventos del fin de semana del Festival de la Esperanza anual.

La primer Caminata de la Esperanza se realizó el 6 de octubre de 2012. El evento comenzó con oradores e incluyó una caminata a través del Parque Del Lago del Condado de Tulare y un mural con cartas y fotos para conmemorar a los seres queridos que murieron a causa del suicidio. Entre 400 y 600 personas asistieron al evento, y la Caminata de la Esperanza se convirtió en un acontecimiento anual.

Chelsea también utiliza la reputación que obtuvo por su participación en el concurso de belleza Miss America como plataforma para la prevención del suicidio y para hablar sobre el tema en las competencias y eventos del concurso.

Chelsea espera que su esfuerzo ayude a las personas a comprender que “hay una comunidad entera allá afuera que desea ayudarte, que está dispuesta y es capaz de hacerlo”.

Noah Whitaker agrega que también hay muchos recursos para aquellos que han sobrevivido la pérdida de un ser querido



Foto de Jacques Gross

Chelsea West utiliza su propia experiencia de pérdida y su participación en las Niñas Exploradoras y en el concurso de belleza de Miss America para despertar conciencia y prevenir suicidios.

a causa del suicidio, como el grupo de apoyo al sobreviviente que se reúne mensualmente. Añade que el apoyo que facilita hablar abiertamente sobre el suicidio y la pérdida puede brindar un gran consuelo.

“Puedo decir que, después de haber perdido a mi padre y a mi abuelo a causa del suicidio, hay una conexión especial que permite [a los participantes] descubrir que el dolor que sienten no es una carga que deban soportar en soledad, sino que hay otras personas que comparten el mismo dolor”, dice Whitaker.

Los esfuerzos de Chelsea West y Noah Whitaker en la Tulare & Kings Counties Suicide Prevention Task Force apuntan a ayudar a otros a descubrir que, si bien es difícil perder a un ser querido, pueden encontrar esperanza y ayuda en la comunidad.

RECURSOS PARA LA PREVENCIÓN DEL SUICIDIO Y LOS SOBREVIVIENTES QUE HAN PERDIDO A UN SER QUERIDO A CAUSA DEL SUICIDIO

- ◆ **FESTIVAL DE LA ESPERANZA Y CAMINATA DE LA ESPERANZA:** Son eventos anuales organizados por la Tulare and Kings Counties Suicide Prevention Task Force. Los eventos giran alrededor de la diversión, la participación, la conmemoración, la educación, los recursos y, sobre todo, la esperanza. Para obtener más información, visite www.sptf.org.
- ◆ **GRUPO DE APOYO AL SOBREVIVIENTE:** El grupo de apoyo del condado de Tulare para personas que han tenido experiencias similares, dirigido a los sobrevivientes que han perdido a un ser querido, está abierto a cualquier persona que haya perdido a alguien a causa del suicidio y es gratuito. El grupo se reúne el tercer jueves de cada mes en 210 W. Center Ave., Visalia, de 6:30 p.m. a 8 p.m.

- ◆ **ASESORAMIENTO PARA SOBRELLEVAR EL DOLOR:** Las personas que trabajan o viven en el condado de Kings o Tulare y sufran la pérdida directa de un ser querido a causa del suicidio pueden recibir asesoramiento de forma totalmente gratuita. Estas personas serán remitidas con un médico clínico para que reciban de 6 a 8 sesiones de asesoramiento. Para obtener más información, comuníquese al 559-624-7471, envíe un correo electrónico a sptf@tularehhsa.org o visite www.sptf.org/english/index.cfm/programs/grief-bereavement-counseling.
- ◆ **EQUIPO DE APOYO LOCAL A LOS SOBREVIVIENTES DEL SUICIDIO (LOCAL OUTREACH TO SUICIDE SURVIVORS, LOSS):** Este innovador programa envía a miembros del equipo a brindar apoyo a los familiares de personas que se sospecha han muerto a causa del suicidio. Los miembros del equipo han padecido en carne propia la pérdida de un ser querido a causa del suicidio y pueden ayudarles a quienes están sufriendo a saber que no están solos y brindarles información y orientación sobre distintos servicios. Para obtener más información, visite www.sptf.org/english/index.cfm/programs/lossteam.

Una Mano de Ayuda

Un hombre inspirado por la pérdida para ayudar a la juventud de la comunidad de LBGTQ que lo necesita

por **Mike Blount**

Cuando William “Van” VanLandingham tenía 17 años, su mejor amigo se suicidó. Esto tuvo un efecto muy profundo en VanLandingham, quien, igual que su amigo, luchaba por encontrar la forma de revelarles su orientación sexual a sus amigos y a su familia. Desde ese momento, VanLandingham juró ayudar a otros jóvenes de la comunidad de lesbianas, gays, bisexuales, transgéneros e indefinidos (LBGTQ) en crisis para que sus amigos y seres queridos nunca experimentarían una pérdida como la suya.

“En aquellos años, yo no me había declarado gay, y [mi amigo] era la única persona gay que conocía en la comunidad”, dice VanLandingham. “Me aterraba que eso pudiera pasarme. Eso me llevó a querer encontrar y ayudar a otros para que no pasaran por la crisis de pensar en suicidarse.”

VanLandingham empezó a trabajar en la línea de crisis poco tiempo después de eso, donde aprendió a escuchar y a aconsejar a personas con estados mentales delicados. Pero fue por medio de su participación en The Trevor Project como guardián y facilitador que VanLandingham se dio cuenta de su potencial.

The Trevor Project fue fundado en 1998 por James Lecesne, Peggy Rajski y Randy Stone, creadores de un cortometraje ganador de un premio de la Academia, “Trevor”. La película retrata a un joven, Trevor, que empieza a sentir algo hacia otro chico de su clase. Después de que sus compañeros descubren esto, se burlan y ridiculizan a Trevor, lo que termina en un intento de suicidio.

HBO había programado transmitir la película, pero los directores de cine se dieron cuenta de que no había ninguna organización que proporcionara el tipo de intervención en situaciones de crisis y servicios de prevención de suicidios a los jóvenes de la comunidad de LBGTQ que pudiera haber salvado la vida de Trevor. The Trevor Project se convirtió en la primera organización en los Estados Unidos en ofrecer estos servicios a los jóvenes de la comunidad de LBGTQ, así como a los jóvenes heterosexuales en crisis.

“Nos enfocamos en la comunidad de LBGTQ, pero incluimos a todo el mundo”, dice VanLandingham. “Trabajar con The Trevor Project me ha conectado con muchísima gente de todos lados que está preocupada y tiene ganas de ayudar. Muchos de nosotros hemos

William “Van” VanLandingham comparte su historia para ayudar a evitar los suicidios entre los jóvenes de la comunidad de lesbianas, gays, bisexuales, transgéneros e indefinidos (lesbian, gay, bisexual, transgender and questioning, LBGTQ).

pasado por el mismo tipo de situaciones en las que nos han acosado, se han burlado de nosotros o nos han hecho sentir mal. Desearía que una organización como ésta hubiera existido cuando yo era más joven.”

Parte del trabajo de VanLandingham es introducirse en la comunidad para despertar conciencia sobre la ayuda disponible. Dice que aunque ahora hay más recursos que nunca, aunque con frecuencia los adolescentes no se dan cuenta de que los hay. VanLandingham dice que comparte su historia en planteles escolares, ferias de salud, ferias de trabajo y en cualquier lugar en el que pueda hablar para que la gente sepa que no está sola y que puede encontrar ayuda. Considera que ésta es una de las mejores herramientas para la intervención ante crisis y la prevención de suicidios.

VanLandingham cuenta que en uno de estos eventos un joven se le acercó para contarle su historia. “Se acercó a mí y me dijo, ‘Estoy aquí gracias a Trevor’”, dice VanLandingham. “Pudo salir de la depresión y sus padres lo apoyaron después de que su madre escuchó una llamada telefónica que hizo a nuestra línea de crisis. Me hizo llorar porque cambiamos su vida.”

RECURSOS PARA LOS JÓVENES DE LA COMUNIDAD LBGTQ

◆ GAY-STRAIGHT ALLIANCE:

Es una organización nacional de liderazgo juvenil que conecta a las alianzas gay-heterosexuales (Gay-Straight Alliances, GSA) basadas en escuelas unas con otras y también con los recursos de la comunidad a través del apoyo entre iguales, el desarrollo de liderazgo y la capacitación. Para obtener más información, visite gsanetwork.org, envíe un correo electrónico a info@gsanetwork.org o llame al 415-552-4229.

◆ PARENTS, FAMILIES AND FRIENDS OF LESBIANS AND GAYS:

PFLAG es una organización nacional no lucrativa constituida por padres, familias, amigos y aliados heterosexuales que se unen a la comunidad de lesbianas, gays, bisexuales, transgéneros e indefinidos (lesbian, gay, bisexual, transgender and questioning, LBGTQ) para fomentar la igualdad por medio de su misión de apoyo, educación y defensa. Para obtener más información, envíe un correo electrónico a chapterservices@pflag.org, llame al 202-467-8180, ext. 210, o visite www.pflag.org para encontrar la sucursal de su localidad.

◆ THE TREVOR PROJECT:

The Trevor Project es una organización nacional que proporciona servicios para la prevención de suicidios y de intervención en situaciones de crisis a los jóvenes de la comunidad de LBGTQ. Para obtener más información, visite www.thetrevorproject.org o llame a la línea de crisis al 1-866-488-7386.

La Guerra Interior

Richard Cruz encontró una mejor forma de salir adelante en la vida después del despliegue

por **Michelle Carl**

Afuera estaba oscuro, eran las 5 a. m. y Richard Cruz patrullaba la base conjunta de Balad con un M16 a su lado. A lo lejos, el crujido de los muecines que llamaban a rezar durante el Ramadán llenaba el ambiente.

Entonces se dio cuenta de que estaba en otro mundo.

“Para mí era un poco escalofriante, porque ves cosas en la noticias y después estás ahí realmente”, dice el joven de 26 años acerca de su despliegue en Irak en septiembre de 2009.

El aviador de la Fuerza Aérea de EE. UU. Cruz trabajó en seguridad en la base, 70 millas a las afueras de Bagdad. Recuerda que su primer día en la base estaba trabajando en un punto de revisión de vehículos y tuvo que sacar su arma ante alguien que no cumplía sus órdenes. Los bombardeos eran comunes y, aunque no estuvo mucho tiempo ahí, encontrarse constantemente en estado de máxima alerta era estresante. Empezó a sentir que todos los días eran iguales.

“Eso era algo que me asustaba: acostumbrarme a lo que estaba haciendo y al lugar en el que estaba”, dice él. “Había veces en las que se sentía como si nunca fuéramos a regresar a casa.”

Una vez que estuvo de vuelta en los EE. UU., en enero de 2010, luchó contra la ansiedad y la depresión. Recayó en adicciones previas y en algunas nuevas a las que tuvo que enfrentarse: alcohol, opiáceos y “spice”, una forma sintética de la marihuana.

“Estaba perturbado constantemente”, recuerda Richard. “No podía responder normalmente a las situaciones ni a la gente.”

El primer año que estuvo de vuelta, un amigo muy cercano murió en un accidente automovilístico y le dispararon a su sobrino. Tuvo que luchar con esas pérdidas. Sus amigos y familiares le ofrecían palabras amables o consejos: Te quiero, Rezo por ti, Sólo enderézate y haz bien las cosas.

“Gran parte del problema era que las personas no entendían”, dice él. “Por un lado, yo no los dejaba entender; por el otro, ellos no hacían las preguntas correctas.”

Richard sufrió dos sobredosis con medicamentos de venta con receta mientras estuvo en servicio. Lo hospitalizaron, pero nunca habló

de su adicción a las drogas ni de sus problemas de salud mental por temor a que lo despidieran. Ahora, al sentir que no podía escapar de una caja que se volvía más firme conforme trataba de escapar de ella, Richard comenzó a tener pensamientos suicidas otra vez.

“Estuve considerándolo durante un mes, hasta que se me ocurrió un plan”, comenta él. “Pensé que había dos opciones: alguien iba a ayudarme o simplemente me suicidaría. Me dije: ‘Si nadie contesta cuando llame, entonces lo tomaré como una señal de que lo puedo hacer.’”

Pero alguien contestó el teléfono. Richard llamó a su tía, quien lo llevó a la oficina de Asuntos de Veteranos en Fresno.

Ahí, Richard se inscribió a un programa de diagnóstico dual, dirigido al abuso de sustancias y a problemas de salud mental. Richard dice que le está dando las herramientas que necesita para curarse.

Jerry Silva, coordinador de la prevención de suicidios en Asuntos de Veteranos (Veterans Affairs, VA) de Fresno, dice que la mentalidad del soldado con frecuencia obliga a los miembros en servicio a que traten de enfrentar sus problemas solos.

“Suelen pensar: ‘Déjenme hacerlo por mis propios medios’, y eso es una barrera para buscar ayuda”, afirma él. “Pero nosotros creemos que se necesita más fuerza para buscar y obtener ayuda.”

Silva se siente complacido al ver el extraordinario progreso que Richard ha logrado.

“El mejor día fue cuando me dio un gran abrazo y me dio las gracias. Eso hizo que todo valiera la pena, ver esa mirada en sus ojos y saber que había vuelto la esperanza”, dice Silva. “Yo le dije, ‘Tú eres el que lo está consiguiendo. Date el reconocimiento que mereces.’”

Richard planea volver a la escuela para obtener su título de licenciado en inglés. Quiere hacer música y escribir, quizá hasta empezar un cómic. Espera que otros veteranos que lucharon como él hayan encontrado la ayuda que merecen.

“Diste tu tiempo, hiciste tu servicio. Sigue esforzándote y con el tiempo llegarás [a recibir ayuda]”, dice él. “No tiene que acabar así. Puedes darle el final que tú quieras.”



Foto de Jacques Gross

Richard Cruz, aviador de la Fuerza Aérea de EE. UU., encontró ayuda para tratar su adicción y su enfermedad mental.

RECURSOS PARA VETERANOS



◆ LÍNEA DE CRISIS PARA VETERANOS Y PERSONAL EN SERVICIO

ACTIVO: La línea de crisis para veteranos conecta a los veteranos en crisis y a sus familias y amigos con gente calificada y lista para atenderlos del Departamento de Asuntos de Veteranos, que responde a través de una línea directa gratuita, conversaciones en línea o mensajes de texto confidenciales. Teléfono: llame al 1-800-273-8255 y presione 1, converse de forma confidencial en línea en www.veteranscrisisline.net o envíe un mensaje de texto al 838255.

◆ OFICINAS PRINCIPALES DEL DEPARTAMENTO DE AMVETS DEL ESTADO:

AMVETS ofrece recursos para la prevención de suicidios y otros recursos para los veteranos que enfrentan cualquier tipo de problema. Teléfono: 559-688-3407, sitio web: www.calamvets.org

◆ ASUNTOS DE VETERANOS:

La oficina de Asuntos de Veteranos cuenta con un coordinador de prevención de suicidios. La oficina de Asuntos de Veteranos (Veterans Affairs, VA) puede programar citas con médicos y remitir a veteranos a programas que los ayuden a tratar problemas de salud mental. Jerry Silva, coordinador de prevención de suicidios en el Hospital de VA en Fresno, teléfono: 559-225-6100, ext. 5935, sitio web: www.fresno.va.gov

◆ GRUPO DE APOYO PARA VETERANOS EN EL CONDADO DE KINGS:

Ofrece información, los recursos y la discusión de los síntomas relacionados con el combate, como trastorno de estrés postraumático, depresión y problemas de relación. Teléfono: 559-852-2372

◆ GUARDIÁN PÚBLICO Y FUNCIONARIO DE SERVICIOS A VETERANOS DEL CONDADO DE KINGS:

Joe Wright. Teléfono: 559-852-2659

Señales de Advertencia del Suicida

1. Obsesión con el suicidio o la muerte.
2. Depresión o pérdida de interés en las actividades que solía disfrutar.
3. Arrebatos de ira o enojo.
4. Conducta irresponsable, como conducir a velocidad excesiva o gastar de manera desmedida.
5. Demostrar sentimientos de desesperanza, impotencia o desmerecimiento. Decir cosas como “No vale la pena vivir” o “Sería mejor si yo no estuviera aquí”.
6. Cambios drásticos de humor y en la personalidad.
7. Aumento en el consumo de drogas o alcohol.
8. Hacer cambios en el testamento, regalar posesiones preciadas o preocuparse por hacer planes “por si acaso”.
9. Buscar drogas, armas de fuego o cualquier otro medio con el que pueda hacerse daño a sí mismo.
10. Visitar o llamar a amigos para despedirse.

Y... ¿qué debe hacer si los reconoce?

por **Natasha von Kaenel**

A menudo, las personas que batallan con pensamientos suicidas se sienten aisladas de sus amigos y seres queridos. Es difícil para ellos iniciar una conversación sobre lo que les está pasando. Si ha notado alguna de estas señales en alguien que conoce, siéntese con esa persona y siga estos pasos para hablar sobre el tema.

Expresé su preocupación. Asegúrese de dejar hablar a la persona que le preocupa, y escuche lo que ésta tenga que decir. A veces sólo se necesita que alguien escuche a la persona. Usted debe aclararle que comprende por lo que está pasando y procurar que sepa que sus sentimientos son válidos.

Pregunte a la persona directamente si ha tenido pensamientos suicidas o si ha tenido intenciones de suicidarse. Usted no introducirá la idea en el pensamiento de la persona. Si la persona está considerando suicidarse, hablar del tema abiertamente lo ayudará a sentirse más cómodo para hablar sobre esto con usted. Evite hacer preguntas sobre el suicidio que puedan conducir a una negativa automática, como “No vas a hacer algo estúpido y suicidarte, ¿verdad?” No ridiculice los motivos de la persona; díglele que trate de sobreponerse o hablar sobre lo que está

sintiendo.

Determine el acceso a drogas y armas. Pregunte si la persona que a usted le preocupa tiene acceso a algún arma, medicamento o cualquier otro elemento potencialmente peligroso y deshágase de él. Tal vez sea necesario pedirle ayuda a un amigo y, si usted siente que está en peligro en algún momento, llame de inmediato al 9-1-1.

Pida a la persona que deje de automedicarse. Si la persona está abusando del consumo de drogas o alcohol, explíquele que esto sólo empeorará sus sentimientos negativos. Pida a la persona que deje de consumir drogas o alcohol, o que acepte que alguien supervise su consumo hasta que se pueda programar una cita con un profesional de la salud.

Ofrezca recursos para obtener ayuda. Repase qué hacer la próxima vez que la persona tenga pensamientos suicidas. ¿La persona puede llamarlo a usted o a alguien que conozca para hablar sobre sus sentimientos? Pregunte si está dispuesto a hablar con un profesional de la salud y ofrezca información sobre los recursos locales y la Línea nacional de prevención del suicidio, 1-800-273-TALK.

¡PARTICIPE PARA QUE LA ESPERANZA SE HAGA REALIDAD!

La Tulare and Kings Counties Suicide Prevention Task Force está abierta para cualquier persona de la comunidad y nos encantaría que se uniera a nuestros esfuerzos. Para consultar un programa de nuestras reuniones, visite nuestro calendario en www.sptf.org.

La fuerza especial proporciona acceso a capacitación gratuita, como Applied Suicide Intervention Skills Training (ASIST) y Mental Health First Aid (MHFA), y puede ofrecer sesiones informativas a clubes de servicios, organizaciones de fe, sitios de trabajo y grupos, sin costo alguno.

Envíe un correo electrónico a sptf@tularehhsa.org, llame al 559-624-7471 o pregunte en www.facebook.com/hope.sptf.

RECURSOS PARA LA PREVENCIÓN DE SUICIDIOS

TULARE AND KINGS COUNTIES SUICIDE PREVENTION TASK FORCE

www.sptf.org

www.facebook.com/hope.sptf

Correo electrónico: sptf@tularehhsa.org

Condado de Tulare: Noah Whitaker, llamar al 559-624-7471

Condado de Kings: Jackie Jones Siegenthaler, llamar al 559-582-3211, ext. 2381

AGENCIA DE SALUD Y SERVICIOS HUMANOS DEL CONDADO DE TULARE

www.tchhsa.org

Línea de Crisis de Salud Mental: 1-800-320-1616

Para personas sordas o con discapacidades auditivas: 1-800-735-2929

KINGS COUNTY BEHAVIORAL HEALTH

www.kingscountybehavioralhealth.com

Servicios de Emergencia o para Crisis de Salud Mental: 1-800-655-2553 O 559-582-4484

LÍNEA NACIONAL DE PREVENCIÓN DE SUICIDIOS

1-800-273-TALK (1-800-273-8255)

www.suicidepreventionlifeline.org

THE TREVOR PROJECT

1-866-488-7386

www.thetrevorproject.org

CENTRO DE RECURSOS PARA LA PREVENCIÓN DE SUICIDIOS

www.sprc.org

1-877-GET-SPRC (1-877-438-7772)

TTY: 617-964-5448

ASOCIACIÓN ESTADOUNIDENSE DE SUICIDOLOGÍA

www.suicidology.org

202-237-2280