

Pedir ayuda

Pedir ayuda puede que no siempre sea fácil. Quizá nuestro miedo se interponga en el camino, o puede que pensemos que nos hace débiles. Pero, pedir ayuda, nos puede hacer más fuertes, fortalecer las relaciones y conducir a nuevas perspectivas. Estas son algunas frases útiles que puede usar para empezar a sentirse mejor y apoyado.

- “Cuando puedas, ¿podrías llamarme? Me siento muy solo y estoy pensando en el suicidio, y me vendría bien un poco de apoyo”.
- “No quiero morir, pero no sé cómo vivir. Hablar contigo podría ayudarme a sentirme seguro. ¿Tienes tiempo para conversar?”.
- “Me cuesta mucho decirlo, pero tengo pensamientos dolorosos y hablar podría ayudarme. ¿Tienes tiempo?”.

Su vida es algo por lo que siempre vale la pena hacer una llamada y todas las opciones son preferibles al suicidio. Llame al 988.

Recursos

- Línea de prevención del suicidio y para casos de crisis: 988 (mensaje de texto, chat, llamada)
- Línea para casos de crisis en veteranos: 988, presione 1 (mensaje de texto 838255)
- 988 y en español: presione 2
- LGBTQ+: presione 3 o la línea de ayuda Trevor: 1-866-488-7386
- Línea para casos de crisis en adolescentes: 415-621-2929
- Friendship Line (mayores de 60): 888-670-1360
- OD Free Marin: odfreemarin.org
- Marin Gun Safety Collaborative: www.marinalgunsafetycollaborative.org
- Grupos de apoyo Felton Institute para sobrevivientes de intentos de suicidio y para personas sobrevivientes de la pérdida de jóvenes: sbalestreri@felton.org
- Grupo de apoyo Allies of Hope de Buckelew Programs: SOSinfo@Bucklelew.org
- Guía de recursos para jóvenes Find Your Way (Cómo encontrar su camino): helpcompass.marin9to25.org

Todos necesitamos esperanza

“El suicidio puede ser un acontecimiento que aísla. El programa Collaborative ofrece una conexión poderosa a través de este aislamiento al construir una comunidad solidaria, dando recursos y esperanza”.

~ Sophia Balestreri, sobrevivientes de una pérdida y coordinadora del programa del equipo LOSS, Felton Institute

Plan estratégico

Estrategia 1. Establecer la infraestructura para dar liderazgo, supervisión y responsabilidad para el plan estratégico.

Estrategia 2. Desarrollar un sistema coordinado de atención y apoyo para promover la prevención del suicidio y el bienestar.

Estrategia 3. Implementar campañas públicas para crear conciencia sobre las señales de advertencia, promover los recursos disponibles y aumentar la búsqueda de ayuda.

Estrategia 4. Prestar servicios de capacitación y educación sobre la prevención del suicidio a los residentes del condado de Marin que se base en la evidencia.

Estrategia 5. Dar difusión, participación y apoyo a todos los residentes con esfuerzos dirigidos a los grupos afectados de manera desproporcionada por el suicidio.

Estrategia 6. Fomentar entornos seguros y saludables en todos los campus escolares.

Estrategia 7. Reducir el acceso a artículos mortales para quienes están en riesgo de suicidio.

Capacitación y educación

Mediante nuestros socios de la comunidad, se ofrecen capacitaciones sobre prevención del suicidio, orden de restricción por violencia con armas de fuego, consejería sobre la evaluación de artículos mortales, Narcan y planificación de la seguridad.

Contacto: Kara.Connors@MarinCounty.gov

Marin County Suicide Prevention Collaborative

<https://prevention.marinbhhs.org>



**Departamento de Salud Pública
del Condado de Marin
(Marin County Department of Public Health)
División de Salud Conductual
Servicios de recuperación**

**Línea de acceso a los BHRS
del condado de Marin:
888-818-1115**

**Unidad de estabilización para crisis
del condado de Marin:
415-473-6666**

Esperanza y Ayuda.



Llamo. Texto. Chatea. 24/7



**Marin County
Suicide Prevention
Collaborative**

El suicidio se puede prevenir

Todos podemos ayudar aprendiendo los hechos, manteniendo una conversación con alguien que nos preocupa y comunicándole seguridad. Hablar de suicidio no hará que alguien se quite la vida. De hecho, al no hablar de ello, la persona seguirá estando en riesgo.

- Conozca las señales. La mayoría de las personas en peligro expresan señales de advertencia por medio de sentimientos, palabras o acciones, incluyendo: sentir que son una molestia, soledad, dolor crónico, cambios en el consumo de sustancias, falta de motivos para vivir, hablar de suicidio, sentirse rechazadas, tener acceso a artículos mortales, etc. Cualquier señal de advertencia es una puerta abierta para conversar.
- **Pregunte directamente.** “A veces las personas tienen pensamientos suicidas cuando pierden la esperanza/ se sienten tristes/abandonadas. ¿Estás pensando en el suicidio? ¿Podemos guardar tu arma de fuego/ municiones (o sustancias) hasta que se resuelvan tus sentimientos y puedas mantenerte a salvo?”.
- **Escuche.** “Siento mucho que estés tan triste. Estoy aquí para escucharte y apoyarte”.
- **Establezca una conexión.** “Me sentaré contigo. Quiero asegurarme de que estés a salvo. Llamemos juntos al 988 (o al terapeuta, a los padres, etc.) para pedir ayuda”.
- **Haga un seguimiento.** Fomente el sentido de pertenencia y el apoyo mientras se fortalecen y conectan mediante una llamada telefónica, un mensaje de texto o en persona, etc.

National Action Alliance for Suicide Prevention, Suicide Prevention Resource Center y American Foundation for Suicide Prevention. Encuesta sobre la percepción pública del suicidio, 18-20 de julio de 2020. Consultado el: 12/28/2023.
<http://tinyurl.com/36875s4m>

¡Únase a Collaborative!

El suicidio es un problema de salud complejo que a menudo es difícil de entender. Cuando nos enteramos por primera vez de un suicidio en nuestra comunidad o en las noticias nacionales, una reacción frecuente es el shock, la angustia, la confusión, la ira y el dolor. Para agravar estas emociones, surgen preguntas con las que luchamos para tratar de entender lo inimaginable.

Marin County Suicide Prevention Collaborative es un recurso de nuestra comunidad que ayuda a crear un camino hacia la compasión, la comprensión y la conexión, especialmente después de una pérdida repentina y un duelo.

El programa Collaborative comenzó en 2020 tras la aprobación del Plan Estratégico de Prevención del Suicidio por parte de la Junta de Supervisores. Collaborative está compuesto por agencias públicas y privadas, y personas, incluyendo aliados, sobrevivientes de pérdidas, proveedores, defensores, especialistas en crisis, educadores, estudiantes y más. El objetivo del programa Collaborative es implementar el plan estratégico mediante un marco integral de salud pública. El programa Collaborative se reúne cada dos meses y organiza cursos de capacitación, presentaciones y eventos durante todo el año.

¡Inscríbese hoy mismo!

Kara.Connors@MarinCounty.gov



Lo que sabemos

En nuestro país, más de 48,000 personas mueren por suicidio. En el condado de Marin, 202 amigos, vecinos y familiares se han suicidado en los últimos cinco años (2019-2024). Se calcula que, por cada pérdida, 150 personas se ven afectadas.

Aunque estas estadísticas son dolorosas, **sabemos que el suicidio se puede prevenir.** American Foundation for Suicide Prevention informó de que la mayoría de las personas quieren ayudar a alguien que pueda estar pasando por un mal momento y están interesadas en aprender a tener una conversación con ellos. Casi el 90 % de las veces que los servicios de emergencia interactúan con alguien en el puente Golden Gate, consiguen ponerlo a salvo. **Estas son noticias prometedoras.**



Con su participación en el programa Collaborative, usted puede:

- Ayudar a priorizar objetivos y actividades específicos relacionados con el plan estratégico.
- Compartir tendencias emergentes, datos u otros temas que se experimenten en su comunidad y en aquellos a los que sirve.
- Elevar las voces de aquellos que han vivido la experiencia y están de duelo por un suicidio.
- Actuar como embajador de Collaborative compartiendo información, redes sociales, etc.
- Participar en un equipo de acción comunitaria.