

EL SUICIDIO ES PREVENIBLE RECONOZCA LAS SEÑALES



Presentadora:
Alma Esquivel
Directora de Educación y
Capacitación

META DEL TALLER



Proveer información y
herramientas a los promotores
para identificar el riesgo y
prevenir el suicidio en la
comunidad.



OBJETIVOS



- ❖ Reflexionar sobre los mitos y estigma relacionados al suicidio.
- ❖ Aprender a reconocer las señales de advertencia de que una persona pudiera tener pensamientos de suicidio.
- ❖ Practicar como establecer una conversación sobre el suicidio con personas a riesgo y conectarlas con recursos.
- ❖ Conocer los recursos disponibles

ACUERDOS

- Confidencialidad
- Mantener su cámara prendida
- Participación
- Hablar usando “Yo”
- Respeto
- Mantenernos seguros



MANTENERNOS SEGUROS

- ✓ Hablar sobre el suicidio puede causar sentimientos encontrados y remover algunas memorias.
- ✓ Lo más importante, es mantenernos seguros.
- ✓ Si desea hablar sobre el suicidio, puede hablar conmigo o llamar al:

9-8-8





“Estamos interesados en la seguridad de nuestras familias y amigos. Queremos identificar los riesgos de suicidio. Queremos responder de manera rápida cuando alguien está en riesgo de suicidarse.

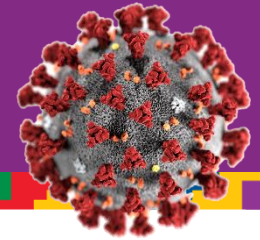
Es un tema difícil, pero **el suicidio nos concierne a todos.**”

LA CULTURA

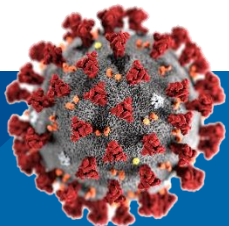


“ Si usted o alguien a su alrededor, tuviera pensamientos sobre suicidio... ¿Lo dijera abiertamente? ”

EL COVID-19 Y EL SUICIDIO



- La pandemia ha impactado grandemente nuestra salud mental y emocional
- Debido al COVID-19, es muy probable que aumenten las tasas de suicidio
- El sufrimiento que causa la perdida de trabajo, familia, separación
- La incertidumbre
- La crisis económica
- El aumento en el consumo de alcohol





Pregunta a los participantes

¿QUÉ VIENE A NUESTRA MENTE?

✓ ¿Qué viene a nuestra mente
cuando escuchamos la
palabra suicidio?



¿QUÉ HARÍAS SI SUPIERAS QUE ME QUIERO SUICIDAR?



EL SUFRIMIENTO NO SIEMPRE SE NOTA



TENER PENSAMIENTOS SOBRE EL SUICIDIO ES MUY COMÚN





Dejar pasar o Pasar por alto
* No reconocer



Descartar/desechar
*No tomar en serio



Evitar/ Eludir
* No involucrarse





DÍGA si tiene ideas
suicidas

DÍGA esto tan claro
como sea posible

“*Estoy pensando en el suicidio, necesito que me ayudes*”

Si así fuera, sería difícil pasar por alto.. Pero la mayoría de nosotros no lo comunicamos de esta manera sino que somos muy creativos para comunicar que se tienen ideas suicidas.



Reconozca las señales >> Escuche y Dialogue >> Busque Ayuda

1. RECONOZCA LAS SEÑALES



Hace

Dice

Sentimientos

Vida y Situaciones

Observe

Escuche

Percibir los sentimientos
de la otra persona

**Sabe sobre la vida y
las situaciones**

SEÑALES QUE PODEMOS VER? (ACCIONES)



SEÑALES QUE PODEMOS VER? (ACCIONES)

- Descuido en su apariencia
- Cambios en su estado de animo
- Ponen sus cosas en orden
- Aislamiento
- Uso o abuso de Alcohol ó drogas
- Comportamientos de alto riesgo



SEÑALES – QUE ESCUCHAMOS? (DICE)



SEÑALES – QUE ESCUCHAMOS? (DICE)

- Soledad
- Abrumado
- Sin proposito
- Sin Esperanza
- Quiero escapar
- Expresan deseos de morir



SEÑALES – ¿QUÉ PERCIBIMOS? (SENTIMIENTOS)



SEÑALES – ¿QUÉ PERCIBIMOS? (SENTIMIENTOS)

- Desesperación
- Sin esperanza
- Insensibilidad
- Vergüenza



SEÑALES – QUE SABE SOBRE
VIDA)

(SITUACIONES DE LA



SEÑALES – QUE SABE SOBRE (SITUACIONES DE LA VIDA)

- Abuso
- Rechazo
- Maltrato/violencia
- Perdidas
- Experiencias previas de intento de suicidio





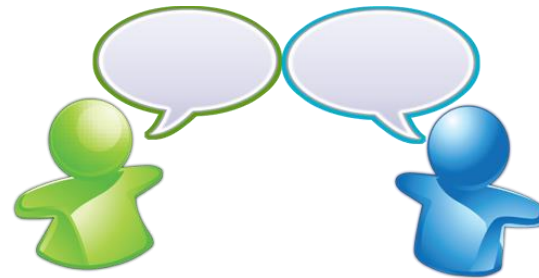
RAZONES PARA PREGUNTAR



A veces, cuándo las personas **dejan de participar en sus actividades favoritas, se aíslan de amigos y de la familia,** están pensando en suicidarse.

¿Estás pensando en suicidarte?

EMPIECE EL DIALOGO – HACIENDO LA PREGUNTA DIRECTA



Cuándo alguien _____,
a pudiera estar pensando en suicidarse.

¿Estás pensando en el suicidio?

2. ESCUCHE



Ahora no es tiempo de resolver todos los problemas.



Ahora es el momento de hacer algo para proteger a la persona con ideas suicidas.



Proteger de los medios que pudieran utilizarse para dañarse a ellos mismos.



Nunca prometa mantener el secreto.

ESCÚCHE
y
DIALOGUE

Es de Ayuda

- Sensibilidad
- Atención
- Franqueza
- Calma
- Aceptación
- Paciencia

NO Ayuda

- Crítica
- Ira
- Negatividad
- Temor
- Consejos
- Impaciencia



Línea nacional en español

1-888-628-9454

911- Emergencia

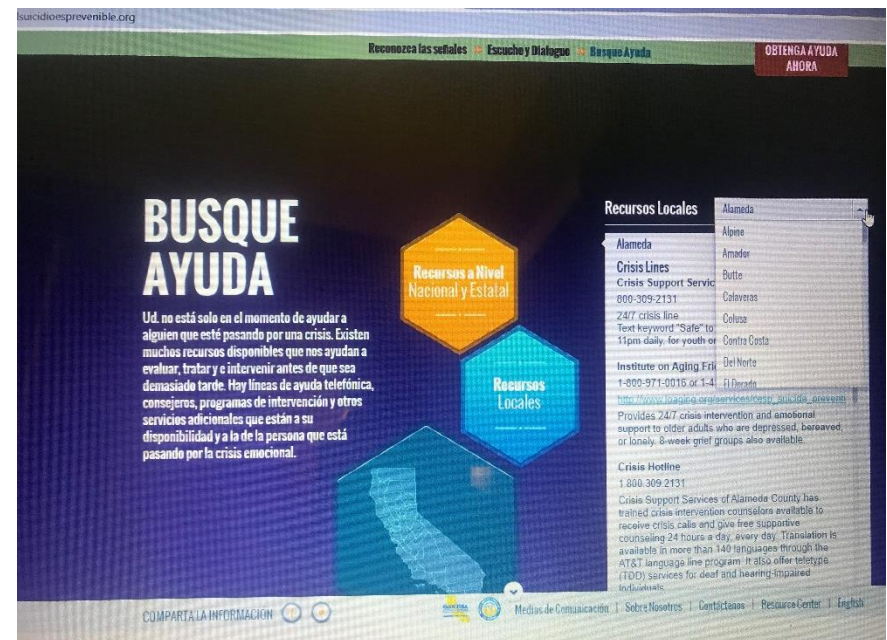
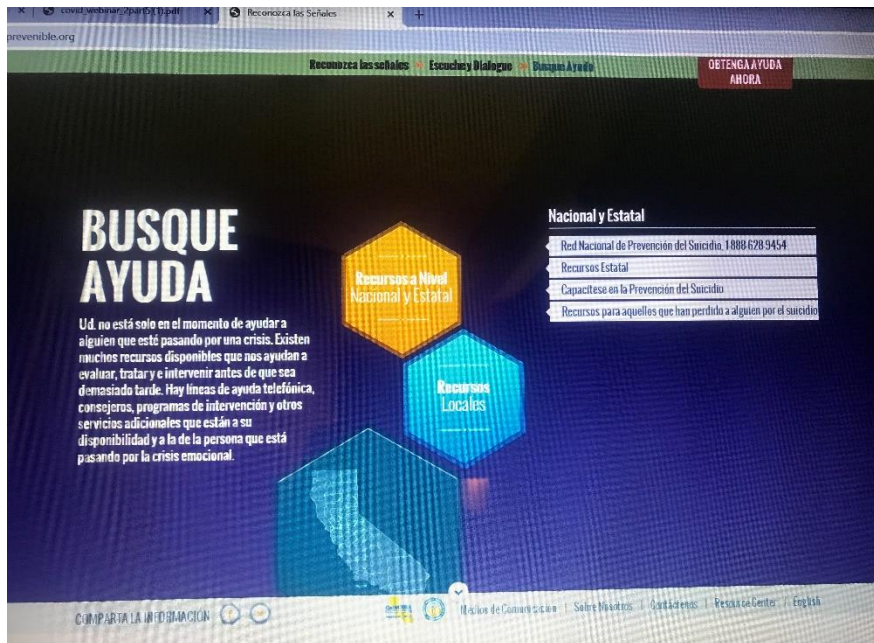
211- Recursos generales

www.reconozca las se\u00f1ales



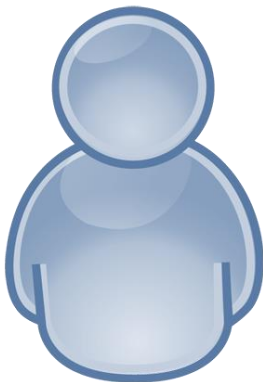
- ✓ Puede apoyar y hacer la llamada junto con la persona.
- ✓ Puede asesorar si la persona tiene un plan y los objetos que necesita para llevar a cabo su plan.
- ✓ Siga y confié en su instinto:
 - No es importante – Es importante
 - No necesito ayuda – Necesito ayuda

WWW.RECONOZCALASSEÑALES.ORG



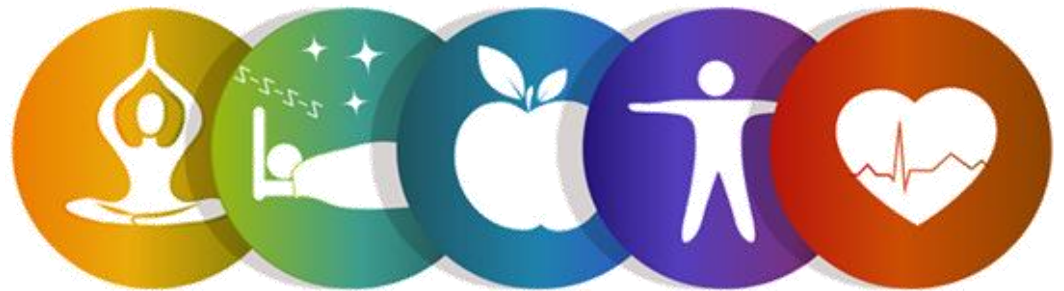
PREGUNTE DE FORMA DIRECTA!

Cuando las personas han perdido el trabajo, estan preocupadas por cosas y se aislan de su familia y amigos. En ocasiones esan pensando en el suicidio. **¿Estas tu pensando en suicidarte?**



AUTO-CUIDADO

- **Cuídate a ti mismo**
- **Identifica las fuentes de estrés.**
- **Aprende a reconocer tus propias señales de estrés.**
- **Reconozca como usted maneja el estrés**
- **Encuentre maneras saludables para manejar el estrés.**
- **Respiración y relajación**
- **Busque apoyo**



CONECTAR CON UN RECURSO DE INTERVENCIÓN



CONECTAR CON UN RECURSO DE INTERVENCIÓN

Este es Juan. Se **ha ausentado del trabajo, le preocupan muchas cosas y se está aislando de sus amigos y de su familia**, así que le pregunté de manera directa si está pensando en suicidarse y me dijo que “sí.” Juan me dijo que en este momento tiene varios problemas en su vida y ha aceptado que necesita venir a verme para obtener ayuda.

Juan ¿es esto más o menos lo que platicamos?



Este/a es _____. Se _____, así que le pregunté de manera directa si está pensando en suicidarse y me dijo que "sí." _____ me dijo _____ y ha aceptado que necesita venir a verme para obtener ayuda.

_____ ¿es esto más o menos lo que platicamos?



NUESTRA LABOR



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

PREGUNTAS Y COMENTARIOS





Reconozca las señales >> Escuche y Dialogue >> Busque Ayuda

¡HACIA UNA VIDA DIGNA Y SANA!



Alma Esquivel

Directora de Educación y Capacitación

(213) 700-[visionycompromiso.org](http://www.visionycompromiso.org)

www.visionycompromiso.org

www.facebook.com/visionycompromios

5291

[alma@](mailto:alma@visionycompromiso.org)