



# AVANCES Y RESPUESTAS HACIA EL COVID-19 : EL SUICIDIO ES PREVENIBLE



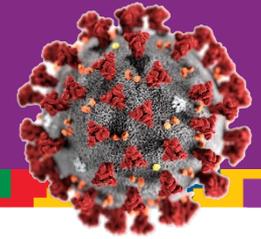
**Presentadora:**  
**Alma Esquivel**  
Directora de Educación y Capacitación



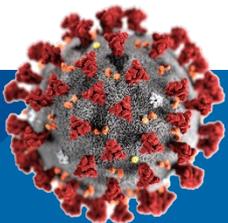
# OBJETIVOS

- ❖ Reflexionar sobre los mitos y estigma relacionados al suicidio.
- ❖ Aprender a reconocer las señales de advertencia del suicidio
- ❖ Conocer los recursos disponibles

# 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 de la depresión y ansiedad
- La incertidumbre, también causa malestar
- La crisis económica
- El aumento en el consumo de alcohol



# HISTORIA DE NUESTRO TRABAJO REFERENTE A LA PREVENCIÓN DE SUICIDIO

- ✓ **Visión y Compromiso ha colaborado desde el 2013 en el desarrollo e implementación de capacitaciones y materiales, dedicados a la comunidad latina para apoyar los esfuerzos estatales para prevenir el suicidio, específicamente en la campaña Reconozca las señales**
- ✓ **Hemos sido pioneros en implementar la capacitación de Living Works, safeTALK, en español**

El Sufrimiento No Siempre Se Nota

**RECONOZCA  
LAS SEÑALES**

El Suicidio Es Prevenible

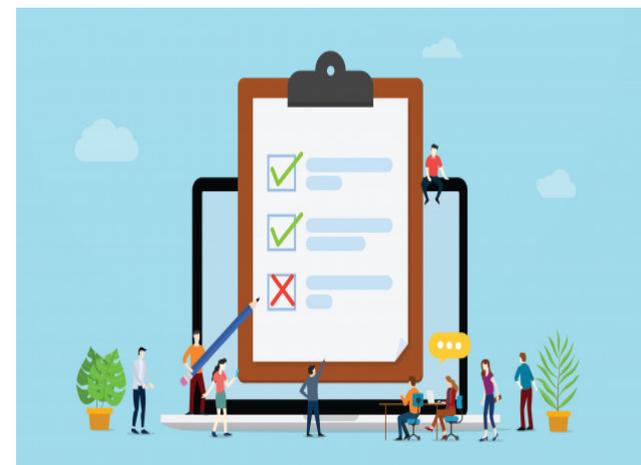


WELLNESS • RECOVERY • RESILIENCE

Los programas de prevención e intervención temprana implementados por CalMHSa son auspiciados en los condados por la aprobación de la proposición 63 La acta de servicios de salud mental.



# ¿QUE OPINAS?



# MANTERNOS SEGUROS

- ✓ Hablar sobre el suicidio puede ser difícil
- ✓ Causar sentimientos encontrados y remover algunas memorias.
- ✓ Lo más importante, es mantenernos seguros.
- ✓ Si desea hablar sobre el suicidio, puede hablar conmigo o llamar a alguno de los recursos que compartiremos.
- ✓ Si desea hablar con alguien durante esta presentación

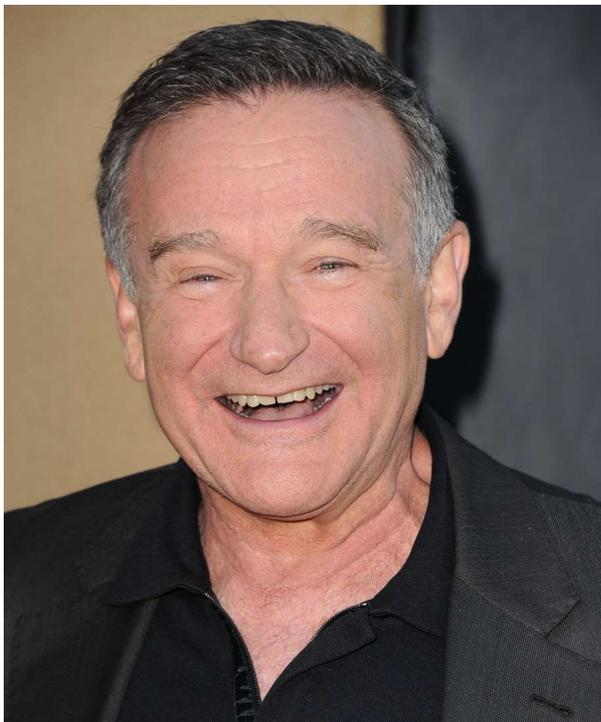
**Por favor llame a:**





# **Pregunta a los participantes**

# EL SUFRIMIENTO NO SIEMPRE SE NOTA



# ¿QUÉ VIENE A NUESTRA MENTE?



- ✓ ¿Qué viene a nuestra mente cuando escuchamos la palabra suicidio?
- ✓ Si usted o alguien a su alrededor, tuviera pensamientos sobre suicidio... ¿Lo dijera abiertamente?



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

1.

RECONOZCA  
LAS SEÑALES  
de Advertencia



Dejar pasar o Pasar por alto

\* No reconocer



Descartar/desechar

\*No tomar en serio



Evitar/ Eludir

\* No involucrarse



# 1. RECONOZCA LAS SEÑALES



**Hace**

**Dice**

**Sentimientos**

**Vida y Situaciones**

**Observe**

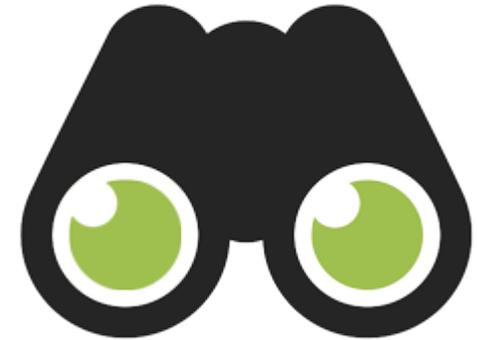
**Escuche**

Percibir los sentimientos  
de la otra persona

Sabe sobre la vida y  
las situaciones

# SEÑALES QUE PODEMOS VER? (ACCIONES)

- **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)

- **Soledad**
- **Abrumado**
- **Sin proposito**
- **Sin Esperanza**
- **Quiero escaper**
- **Expresan deseos de morir**



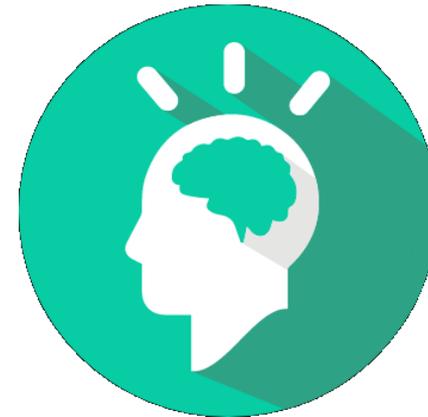
# SEÑALES – ¿QUÉ PERCIBIMOS? (SENTIMIENTOS)

- **Desesperación**
- **Sin esperanza**
- **Insensibilidad**
- **Vergüenza**



# SEÑALES – QUE SABE SOBRE (SITUACIONES DE LA VIDA)

- **Abuso**
- **Rechazo**
- **Maltrato/violencia**
- **Perdidas**
- **Experiencias previas de intent de suicidio**



# EMPIECE EL DIALOGO – HACIENDO LA PREGUNTA DIRECTA



Cuándo alguien \_\_\_\_\_,  
a veces pudieran 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.



ESCUCHE  
y  
DIALOGUE

### Es de Ayuda

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

### NO Ayuda

- Critica
- Ira
- Negatividad
- Temor
- Consejos
- Impaciencia



## **Línea nacional en español**

1-888-628-9454

911- Emergencia

211- Recursos generales

[www.reconozca las señales](http://www.reconozca las señales)



- ✓ 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

# RECURSOS PARA JOVENES

## UNA APLICACION AL ALCANCE DE SUS DEDOS



### Les ayuda a crear su propio Sistema de apoyo

- Agrega la información de contacto de 3 personas

### Crea su propio plan de seguridad

- Un plan de seguridad a su medida, identificando sus signos de advertencia personales, estrategias para sobrellevar, distracciones y red de apoyo personal.

### Acceso a recursos importantes

- Acceso a la línea nacional de prevención de suicidio 24/7.

# PARA APRENDER MAS SOBRE RECURSOS PARA JOVENES

**DIRECTINGCHANGE.ORG**

**[HTTPS://WWW.YOUTUBE.COM/WAT  
CH?V=ZULMAT\\_RNC8](https://www.youtube.com/watch?v=zulmat_rnc8)**

# PARA APRENDER MAS SOBRE RECURSOS

## WWW.RECONOZCALASSEÑALES.ORG

Reconozca las señales | Escuchen y Dialoguen | Busquen Ayuda

OBTENGA AYUDA AHORA

### BUSQUE AYUDA

Ud. no está solo en el momento de ayudar a alguien que esté pasando por una crisis. Existen muchos recursos disponibles que nos ayudan a evaluar, tratar y e intervenir antes de que sea demasiado tarde. Hay líneas de ayuda telefónica, consejeros, programas de intervención y otros servicios adicionales que están a su disponibilidad y a la de la persona que está pasando por la crisis emocional.

**Recursos a Nivel Nacional y Estatal**

Red Nacional de Prevención del Suicidio, 1 800 628 9454
Recursos Estatal
Capacitese en la Prevención del Suicidio
Recursos para aquellos que han perdido a alguien por el suicidio

**Recursos Locales**

COMPARTILA LA INFORMACION

Medios de Comunicación | Sobre Nosotros | Contacto | Reserva Center | English

Reconozca las señales | Escuchen y Dialoguen | Busquen Ayuda

OBTENGA AYUDA AHORA

### BUSQUE AYUDA

Ud. no está solo en el momento de ayudar a alguien que esté pasando por una crisis. Existen muchos recursos disponibles que nos ayudan a evaluar, tratar y e intervenir antes de que sea demasiado tarde. Hay líneas de ayuda telefónica, consejeros, programas de intervención y otros servicios adicionales que están a su disponibilidad y a la de la persona que está pasando por la crisis emocional.

**Recursos a Nivel Nacional y Estatal**

**Recursos Locales**

Alameda  
Alameda  
Alameda  
Butte  
Colusa  
Contra Costa  
Del Norte  
El Dorado  
Institute on Aging, Fris  
1-800-971-0016 or 1-415-771-1100  
[http://www.alameda.org/services/crisis\\_suicide\\_prevention](http://www.alameda.org/services/crisis_suicide_prevention)  
Provides 24/7 crisis intervention and emotional support to older adults who are depressed, bereaved, or lonely. 8-week grief groups also available.

Crisis Hotline  
1 800 369 2131  
Crisis Support Services of Alameda County has trained crisis intervention counselors available to receive crisis calls and give free supportive counseling 24 hours a day, every day. Translation is available in more than 140 languages through the AT&T language line program. It also offer teletype (TDD) services for deaf and hearing-impaired individuals.

COMPARTILA LA INFORMACION

Medios de Comunicación | Sobre Nosotros | Contacto | Reserva Center | English

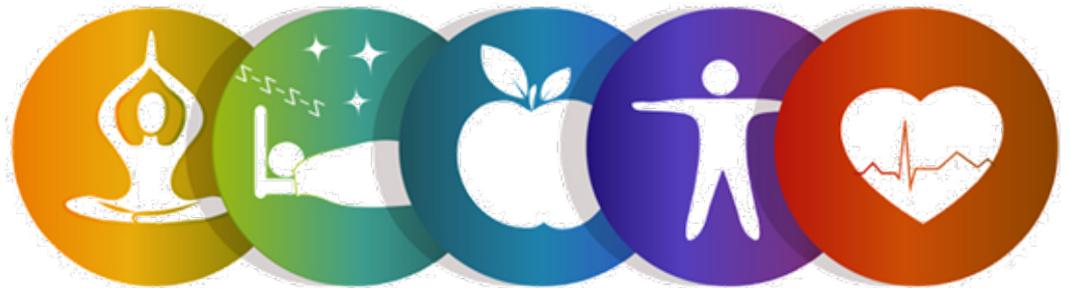
# PREGUNTE DE FORMA DIRECTA!

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**



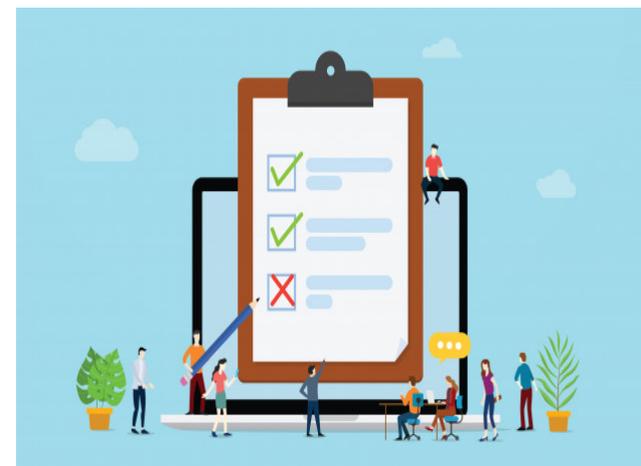
# NUESTRA LABOR



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



# ¿QUE OPINAS?



# PREGUNTAS Y COMENTARIOS



# ¡HACIA UNA VIDA DIGNA Y SANA!



**Alma Esquivel**

**Directora de Educación y Capacitación**

**(213)660-1748**

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

**[www.visionycompromiso.org](http://www.visionycompromiso.org)**

**[www.facebook.com/visionycompromios](https://www.facebook.com/visionycompromios)**