**Semana de prevención del suicidio, correo electrónico 3: Encontrar la herramienta adecuada para el trabajo**

Durante la semana de prevención del suicidio, personas y organizaciones a través del país unen sus voces para transmitir el mensaje de que el suicidio puede prevenirse. El tema de la Caja de Herramientas Para la Prevención del Suicido del 2019 es ***Encontrando propósito: Cuidando de nosotros mismos y de los demás.*** Este tema refleja un enfoque en el poder de los factores protectores y en el papel que tenemos todos en la prevención del suicidio.

En el correo electrónico de hoy, examinamos algunos recursos disponibles si estás preocupado por alguien quien está pensando en suicidarse. ¿Cuándo debemos de llamar la Red Nacional de Prevención del Suicidio? ¿Cuándo sería apropiado llamar al 911? ¿Cómo sé si debo de estar preocupado por alguien?

**Encontrar la herramienta adecuada para el trabajo**

Estamos de acuerdo que no utilizaríamos un mazo para abrir una nuez ya que al usarlo destruiríamos la nuez. Necesitamos una herramienta adecuada. Al igual necesitamos una herramienta apropiada para comunicar con alguien que nos dice que está pensando en el suicidio.

Si en algún momento has estado en esta situación, sabes lo difícil que puede ser. El miedo de decir lo equivocado o hacer algo mal o no hacer lo suficiente, puede sentirse agobiado. Tal vez parece que la respuesta más segura seria llamar al 911. En algunos casos esto sería apropiado, y en otros casos una respuesta menos drástica sería mejor.

A continuación, damos ejemplos de herramientas y cuando serian apropiado utilizarlas. A veces la mejor forma para identificar qué pasos tomar es preguntándole que necesitan para estar a salvo. Puedes sentir tranquilo sabiendo que la mayoría de las crisis que causan pensamientos de suicidio duran poco tiempo. Entonces, quedándote con la persona (al menos que la situación sea insegura) y conectándolos con recursos y apoyo continuo cuando se ha calmado la situación, a lo mejor sea la respuesta más efectiva.

**¿Cuándo seria llamar a la Red Nacional la herramienta adecuada?**

Las líneas de crisis están diseñadas para asesorar el nivel de riesgo en una situación y conectar la persona con los servicios apropiados. Si estás llamando a la Red Nacional de Prevención del Suicidio, o una de las líneas de crisis en California, una persona capacitada y entrenado en la evaluación del riesgo del suicidio te escuchará y hablará contigo. Muchas de las líneas de crisis son intervenciones para salvar vidas y están preparados para llamar al 911 por cuenta de la persona si creen que se ha realizado un intento de suicidio o la vida de la persona está en peligro.

Hay varias razones por cual uno puede llamar a las líneas de crisis. Los centros te pueden ayudar si estás preocupado por una persona quien está pasando por una crisis o quien está pensando en suicidarse. También, las líneas de crisis pueden responder a preguntas generales sobre la salud mental, la depresión, el suicidio, y ofrecer información sobre recursos en tu comunidad.

La Red Nacional de Prevención del Suicidio (1-888-628-9454) está disponible los 24/7, ofreciendo gratuitos servicios en español. Hablarás con una persona capacitada quien está entrenado para intervenir con quienes están pensando en suicidarse y los que están preocupados por otra persona. Servicios de chat también están disponibles en la red: <https://suicidepreventionlifeline.org/help-yourself/en-espanol/>.

La Red de Prevención del Suicidio también ofrece servicios en inglés (1-800-273-8255). También hay opción para las personas sordas o con dificultades auditivas: 1-800-799-4889. Personas también pueden conectar con la línea de crisis para los veteranos, llamando al 1-800-273-8255, o por un [servicio de chat en la red.](https://www.veteranscrisisline.net/get-help/chat)

**¿Cuándo seria llamar al 911 la herramienta adecuada?**

Llamando al 911 te comunica con el personal encargado de prestar primeros auxilios, como policía, bomberos y las emergencias médicas. Si sospechas que alguien está a punto de o ya se han hecho daño y requieren atención médica, o si tú estás en peligro, esto sería la herramienta adecuada.

Pero tal vez no sea la herramienta adecuada en cada situación. En muchas ocasiones, otras herramientas pueden evitar posibles traumas de una respuesta del 911. Por ejemplo, el personal de las líneas de crisis tiene la capacidad de evaluar y ayudar alguien quien está pensando en el suicidio. Imagínate alguien que está sufriendo emocionalmente, y en lugar de estabilizar a la persona emocionalmente, por teléfono o en persona, con cuidado y compasión por un amigo, familiar o profesional de la salud mental, se lo llevan en esposas a la sala de emergencias más cercana en un coche de policía, solamente para tener que esperar tiempos de espera prolongados. Esta experiencia tal vez los desanima a buscar la ayuda apropiada en el futuro.

**¿Cómo sé si debo de estar preocupado por alguien?**

Conocer y poder reconocer las señales de advertencia y recursos disponibles, estar dispuesto a escuchar y listo a tomar pasos para reducir el acceso a los medios letales son herramientas que siempre puedes tener en tu caja de herramientas.

**Reconozca Las Señales:** El sufrimiento no siempre se nota, pero la mayoría de las personas suicidas muestran algunas señales de advertencia. Las señales se pueden manifestar por medio de conversaciones, en su manera de actuar o en sus comentarios en las redes sociales. Si observas, aunque sea una de estas señales, especialmente si notas que el comportamiento es algo nuevo, que ha incrementado o que parece ser a cause de una pérdida, un cambio o un evento trágico, actúe o di algo inmediatamente. Visite la sección de Reconozca Las Señales en <https://www.elsuicidioesprevenible.org/> para familiarizarte con las señales de advertencia del suicidio.

**Escuche y Dialogue:** “¿Estás pensando en quitarte la vida?” Puedes preguntarle la misma cosa de diferentes maneras. Hablar sobre el suicidio no es fácil para nuestras familias. Pero escuchar con sinceridad y dialogar abiertamente con un ser querido que esté considerando el suicidio puede hacer la diferencia entre la vida y la muerte. Visite la sección de “Escuche y Dialogue” en el sitio web de <https://www.elsuicidioesprevenible.org/> para algunos ejemplos sobre como comenzar una conversación sobre este tema. Esta conversación no debe de ser tanto para

convencer la persona que no se quite la vida, si no, es más para demostrar que estás preocupado, y ayudar a la persona a encontrar la esperanza y recordar sus motivos para vivir.

**Busque Ayuda:** No estás solo en el momento de ayudar a alguien que esté pasando por una crisis. Existen muchos recursos disponibles que nos ayudan a asesorar, tratar y e intervenir antes de que sea demasiado tarde. Hay líneas de ayuda telefónicas, consejeros, programas de intervención y otros servicios adicionales que están a tu disponibilidad y a la de la persona que está pasando por la crisis emocional. Visite la sección de “Busque Ayuda” del sitio web <https://www.elsuicidioesprevenible.org/> para encontrar una lista de recursos en tu condado, igual como recursos del estado y nacional, para que estés preparado.

**El instinto y la compasión: Dos herramientas en que siempre puedes contar.**

No existe un proceso sin falla para saber exactamente qué hacer. Confié en tu instinto si te dice que algo está mal. Una de las cosas más importantes que puedes hacer es actuar con compasión para crear un espacio seguro para que la persona se siente con confianza para hablar de su dolor.

Muchas personas que han perdido alguien por el suicido, no sienten la misma compasión de otros comparados a los que pierden un ser querido de otra manera. Esto tal vez sea porque las personas no se sienten cómodos hablando del suicidio. Considera contactar alguien quien ha perdido un amigo o ser querido al suicidio. Pregúntales cómo vivió esa persona en lugar de enfocarte en cómo murió.

Cuanto más hablamos del suicidio y la prevención del suicidio, más podremos reducir el estigma sobre el tema. Así podremos comenzar a sanar y brindar esperanza a nuestras comunidades.