

## Organizaciones y sus servicios en la comunidad:

<b>Jefferson Center for Mental Health</b> Ayuda para la salud mental.	<b>303-425-0300</b>
<b>Second Wind Fund</b> Terapia gratuita para los niños (de hasta 19 años de edad) con riesgo de suicidio.	<b>720-962-0706</b>
<b>Family Tree</b> Línea de ayuda para violencia doméstica y refugio.	<b>303-420-6752</b>
<b>Arapahoe House</b> Tratamiento para el alcoholismo y la adicción a drogas.	<b>303-657-3700</b>
<b>Clear Creek County Advocates</b> Oficina Respuesta en crisis y <b>Buscapersonas</b> ayuda a víctimas las 24 horas del día, 7 días a la semana.	<b>303-679-2426</b> <b>303-679-2393</b>
<b>Gilpin County Victim Services</b> Respuesta en crisis y ayuda a víctimas las 24 horas del día, 7 días a la semana.	<b>303-582-5926</b>
<b>Colorado Crisis Services</b> Intervención y apoyo confidencial de salud mental y para uso de sustancias tóxicas las 24 horas del día, 7 días a la semana, 365 días al año.	<b>1-844-493-TALK (8255)</b>
<b>Centennial Peaks Hospital</b> 2255 South 88 <sup>th</sup> Street, Louisville	<b>303-673-9990</b>
<b>The Children's Hospital</b> 13123 East 16th Avenue, Aurora	<b>720-777-1234</b>
<b>Exempla Lutheran Medical Center</b> 8300 W. 38th Avenue, Wheat Ridge	<b>303-425-4500</b>
<b>Exempla Saint Joseph Hospital</b> 1375 East 19th Avenue, Denver	<b>303-837-7111</b>
<b>Littleton Adventist Hospital</b> 7700 South Broadway, Littleton	<b>303-730-8900</b>
<b>St. Anthony's North Hospital</b> 2551 West 84th Avenue, Westminster	<b>303-426-2151</b>
<b>St. Anthony's Hospital</b> 11600 West 2nd Place, Lakewood	<b>303-321-4100</b>
<b>Swedish Medical Center ER</b> 6196 South Ammons Way, Littleton	<b>303-932-6911</b>
<b>West Pines at Lutheran Medical Center</b> <i>No se atiende sin cita ni se hacen evaluaciones en este lugar. Se debe ir primero a Exempla Lutheran Medical Center</i>	<b>303-467-4080</b>

**Cuando tengo sentimientos suicidas, también puedo llamar a:**

Nombre \_\_\_\_\_

Teléfono \_\_\_\_\_



## Prevención del suicidio

# Qué hacer cuando una persona conocida está en riesgo de suicidarse



**Jefferson Center**  
for mental health

4851 Independence St.  
Wheat Ridge, CO 80033  
[www.jcmh.org](http://www.jcmh.org) • 303-425-0300

*Este folleto se desarrolló como parte del proyecto Safety Net y recibió fondos de:*

U.S. Department of Health and Human Services  
Substance Abuse and Mental Health Services Administration  
Center for Mental Health Services  
[www.samhsa.gov](http://www.samhsa.gov)

Colorado Department of Public Health and Environment  
Office of Suicide Prevention  
303-692-2539 • [www.coosp.org](http://www.coosp.org)

¿Estás preocupado por alguien que conoces?

¿Reconoces las señales de alerta de alguien que está pensando en suicidarse?

¿Quieres saber qué recursos hay disponibles para ti y para esa persona?

*En 2014, 1,058 personas murieron por suicidio en Colorado. De estas, el 70% dio señales de aviso antes de que se quitaran la vida.*

## El suicidio es prevenible

Aquí encontrarás ayuda para aprender a **reconocer las señales de alerta** en familiares, amigos o cualquier otra persona en tu vida y a **encontrar recursos de ayuda**.

# Guía de intervención para el suicidio

## 1. Observa

Presta atención a estas señales de alerta en una persona:

- Se siente deprimida, sin esperanza.
- Se siente desamparada.
- Está o ha estado deprimida.
- Ha intentado suicidarse antes.
- Se siente aislada y quiere apartarse.
- Se siente con falta de apoyo.
- Tiene una mejora inexplicable de su estado de ánimo.
- Está triste y llora.
- Sufre cambios en el apetito y en el sueño.
- Tiene baja energía.
- Tiene dificultad en concentrarse.
- Ha perdido el interés en actividades.
- Muestra bajo rendimiento en la escuela o trabajo.
- Está enfadada o irritable.
- Usa alcohol o drogas.
- Se siente culpable sin razón
- Habla o bromea sobre suicidio o muerte. (Ej. "Todos estarían mejor sin mi" o "Quisiera estar muerta").
- Regala sus posesiones personales.
- Se comporta despreocupadamente y participa en actividades riesgosas.
- Hace un plan para suicidarse.
- Ha perdido el trabajo o dinero.
- Ha perdido una relación personal importante.
- Tiene una enfermedad grave.

## 2. Pregunta

Cuando alguien muestra una o más de las señales anteriores, pregúntale directamente: **¿ESTÁS PENSANDO EN SUICIDARTE?**

*Si no eres capaz de hacerle esa pregunta, encuentra a alguien que la puede hacer.*

### TEN PRESENTE

- La mayoría de las personas realmente NO quieren morir. Sólo quieren terminar con el sufrimiento.
- Las personas pasan rápidamente de estar en una situación de bajo riesgo a un estado de crisis.

### PERMANECE CALMADO

- Escucha a la persona con atención y permanece alerta.
- Pregúntale directamente si está pensando en suicidarse.
- Actúa y pide ayuda.

## 3. Escucha

Escucha a la persona sin criticarla ni juzgarla, dejando a un lado lo que tu piensas que deberían ser las cosas. Oye con tus oídos y también con el corazón. Evita hacer comentarios moralizadores.

## 4. Actúa

Llame y reciba ayuda de un consejero profesional o de un terapeuta. Si no está seguro sobre hacer o no una llamada para pedir ayuda, es preferible ser precavido en exceso y llamar a un recurso comunitario de los listados en este folleto.

**Colorado Crisis Services  
1-844-493-TALK (8255)**

**Red Nacional de Prevención del Suicidio  
En español 1-888-628-9454  
En inglés 1-800-273-TALK (8255)**

**En caso de una emergencia que ponga en peligro la vida, llame al 911.**

### PREGUNTAS FRECUENTES

- **¿Qué hago si hay un arma presente?**  
**NUNCA** debes ponerte en peligro ni **NUNCA** debes tratar de desarmar a alguien que tenga un arma. Llama al 911 inmediatamente. **PERMANECE CALMADO** y si es seguro y posible, continúa hablándole a la persona de modo tranquilizador.
- **¿Debo llamar al 911?**  
Si tienes dudas, es mejor ser precavido y llamar. Si crees que alguien está severamente deprimido y necesita una intervención, llama al 911 o a la sala de urgencias del hospital más cercano.
- **¿Debo llamar o visitar para hacer seguimiento?**  
**Sí.** Hacer seguimiento con una persona en crisis y con el padre, la madre o los padres, los familiares u otras personas involucradas es crucial para asegurar que la persona esté recibiendo el apoyo de salud mental apropiado. El seguimiento que usted haga puede salvar una vida.