

Recursos en la comunidad

¿Le **preocupa** alguien en su vida?

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

¿Quiere conocer los **recursos disponibles** para Ud. y su ser querido?

El suicidio se puede prevenir

Aprenda a **reconocer las señales de alerta** en un familiar, amigo o cualquier persona en su vida, y **encuentre los recursos que necesita para pedir ayuda.**



En 2017 hubo 1,175 muertes a causa de suicidio en Colorado.*



De acuerdo con una investigación, el 70 % de las personas que murieron por suicidio mostraron señales de alerta antes de terminar con su vida.

*Fuente: Oficina de prevención del suicidio, reporte anual de prevención del suicidio en Colorado, año fiscal 2017-2018.

- | | |
|---|-----------------------------------|
| Jefferson Center | 303-425-0300 |
| Ayuda con la salud mental y en caso de abuso de sustancias tóxicas. | |
| Colorado Crisis Services | 1-844-493-TALK (8255) |
| Intervención y apoyo confidencial para la salud mental y en caso de abuso de sustancias tóxicas las 24 horas del día, 7 días a la semana, 365 días al año. | |
| Family Tree | 303-420-6752 |
| Línea de ayuda en caso de crisis por violencia doméstica y de falta de vivienda. | |
| Servicios para víctimas brindados por la Oficina del Sheriff del condado de Jefferson | 303-277-0211 |
| Servicios a las áreas no incorporadas del condado de Adams. | |
| Servicios a víctimas brindados por la policía de Lakewood | 303-987-7191 |
| Servicios a víctimas de delitos en la Ciudad de Lakewood. | |
| Second Wind Fund | 720-962-0706 |
| Consejería gratuita para jóvenes y niños (19 años y menores) con riesgo de suicidarse. | |
| Victim Outreach Incorporated | 303-202-2196 |
| Servicio de ayuda con el proceso de presentar una denuncia a la policía para personas que han sido víctimas o testigos de un delito. Servimos a Arvada, Edgewater, Golden, Lakeside, Morrison, Mountain View, Wheat Ridge y Colorado School of Mines. | |
| Oficina de defensoría del condado de Clear Creek | 303-679-2426, 303-679-2393 |
| Respuesta en crisis y ayuda a víctimas las 24 horas del día, 7 días a la semana. | |
| Servicios a víctimas en el condado de Gilpin | 303-582-5926 |
| Respuesta en crisis y ayuda a víctimas las 24 horas del día, 7 días a la semana. | |
| Centennial Peaks Hospital | 303-673-9990 |
| 2255 South 88th Street, Louisville | |
| Children's Hospital Colorado | 720-777-1234 |
| 13123 East 16th Avenue, Aurora | |
| Littleton Adventist Hospital | 303-730-8900 |
| 7700 South Broadway, Littleton | |
| Lutheran Medical Center | 303-425-4500 |
| 8300 West 38th Avenue, Wheat Ridge | |
| Saint Joseph Hospital | 303-837-7111 |
| 1375 East 19th Avenue, Denver | |
| St. Anthony Hospital | 303-321-4100 |
| 11600 West 2nd Place, Lakewood | |
| St. Anthony North Health Campus | 720-627-0000 |
| 14300 Orchard Pkwy, Westminster | |
| Centro de salud en el vecindario de la Ave. 84 | 303-426-2151 |
| 2551 West 84th Avenue, Westminster | |
| Sala de Emergencia de Swedish Medical Center | 303-932-6911 |
| 6196 South Ammons Way, Littleton | |

Cuando tengo pensamientos suicidas, también puedo llamar a:

Nombre _____

Número de teléfono _____

Rev. 03/01

El suicidio se puede prevenir

Aprenda cómo puede ayudar a alguien en crisis



¿CÓMO PUEDE AYUDAR A PREVENIR UN SUICIDIO?

1. Observe

Preste atención a estos factores de riesgo y señales de alerta.

- Sentimientos de depresión o desesperanza.
- Sentimientos de desamparo.
- Antecedentes de depresión.
- Un intento de suicidio anterior.
- Sentimientos de aislamiento o de apartarse.
- Falta de ayuda.
- Mejora inexplicable en el estado de ánimo.
- Tristeza, llanto.
- Cambio en el apetito o en el dormir.
- Energía baja.
- Dificultad para concentrarse.
- Pérdida de interés en actividades.
- Malas calificaciones o desempeño en el trabajo.
- Sentimientos de enojo o irritación.
- Uso de drogas o alcohol.
- Sentimientos de culpa sin ninguna razón.
- Hablar o bromear sobre suicidio o muerte. (P. ej.: “Todo el mundo estaría mejor sin mí.” o “Ojalá estuviera muerto.”)
- Regalar las pertenencias.
- Comportamiento irresponsable y de alto riesgo.
- Hacer un plan de suicidio.
- Pérdida económica o del trabajo.
- Pérdida de una relación importante.
- Una enfermedad grave.

2. Pregunte

Cuando ve que alguien tiene uno o más de los factores de riesgo o de las señales de alerta

PREGUNTE DIRECTAMENTE:
¿HAS PENSADO EN MATARTE?

Si siente que no puede hacer esta pregunta, por favor encuentre a alguien que pueda.

TENGA EN CUENTA

- La mayoría de las personas realmente **NO** quieren morir, sencillamente quieren dar fin a su **dolor**.
- Las personas pueden rápidamente pasar de estar en riesgo bajo a un estado de crisis.

PERMANEZCA EN CALMA

- Escuche con atención y esté alerta.
- Pregunte directamente sobre suicidio.
- Actúe y obtenga ayuda.

3. Escuche

Ponga de lado sus percepciones y preocupaciones y escuche con los oídos y el corazón. ¡Evite hablar de cambiar malas costumbres o hacer críticas!

4. Actúe

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
1-800-273-TALK (8255)

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

PREGUNTAS FRECUENTES

- **¿Qué debo hacer si hay un arma presente?**
NUNCA ponga su vida en peligro y NUNCA intente desarmar a alguien que tiene un arma en la mano. **Llame al 911 de inmediato. PERMANEZCA EN CALMA.** Si es seguro y posible, continúe hablando de manera tranquilizante.
- **¿Debo llamar al 911?**
Si no está seguro, es preferible ser precavido en exceso y llamar. Si cree que alguien está severamente deprimido y necesita una intervención, llame al 911 o a la sala de emergencia más cercana.
- **¿Debería hacer seguimiento?**
¡SÍ! Hacer seguimiento a la persona en crisis, a los padres, familiares u otras personas involucradas es crucial para asegurar que la persona está recibiendo el apoyo adecuado para la salud mental. El seguimiento que usted haga puede salvar una vida.