

## Recursos en la comunidad

¿Le **preocupa** alguien en su vida?

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

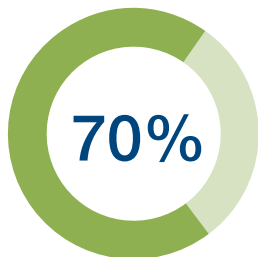
¿Quiere conocer los **recursos disponibles** para Ud. y su ser querido?

## 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.

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



Jefferson Center  
— With you in mind —

# ¿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.