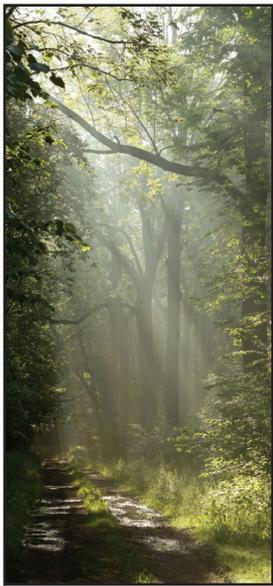


Aferrandote a la Vida herramientas





¿Quiere morir la gente suicida?

La gente suicida por lo general cree que han tratado todo para parar el dolor. No obstante, el dolor hace difícil pensar claramente, considerar opciones, y pensar de razones para vivir.

Buscar ayuda profesional es un gran paso adelante para disminuir el dolor emocional..

Con ayuda, sus seres queridos pueden sentirse mejor de

La mayoría de la gente suicida **no quiere morir.** Estan experimentando severos dolores emocionales y estan desesperados por librarse del dolor.

¿Por qué son los adolescentes t n temperamentales?

Los años de la adolescencia son muy confusos para todos. Sus cambios de temperamento pueden ser cansadores.

Usualmente los adultos encuentran difícil estar al dia con los cambios por los que los adolescentes pasan. Los adolescentes se ven más como adultos que niños pero no piensan ni actuan como adultos. La gente joven esta tratando de entender quienes son en comparación con sus padres, hermanos, y otras personas importantes en sus vidas. En su transición de niñez a adult, viven constantemente con sentimientos conflictivos; esto es normal.

Pregunteles directamente acerca del suicidio. Les dar  permiso para hablar del suicidio con usted.



Puede ser difícil distinguir entre la temperamentalidad normal de los adolescentes y otros problemas emocionales más serios. Por esta razón es importante hablar con ellos y hacer las preguntas más incómodas. Tome el tiempo para escucharlos y recordarles que sentimientos confusos e intolerables son parte normal de la adolescencia. Si estos sentimientos son más de lo que pueden soportar, es mejor buscar ayuda.

¿Que Debo Sacar De Mi Casa Ahora?

Es importante que su casa sea lo mas segura possible, especialmente si su ser querido est  sufriendo estrés severo, ansiedad, o depresión..

Armas de fuego: Saque las armas de fuego de la casa. Pidale a un vecino o a un familiar que se las guarde. Si no puede encontrar un lugar seguro, la mayoría de los departamentos de policia pueden guardar sus armas. Llame a su departamento de policia para más informacion.

Mas de la mitad de los suicidios se cometen con un arma de fuego. Si no las puede sacar de la casa, asegurense que esten bajo llave en un lugar seguro. Cambie la combinacion del candado, saque las llaves del candado y la municion fuera de la casa. Típicamente, los jovenes saben donde estan escondidas las llaves, y las claves de los candados. Muchos departamentos de policia tienen candados de armas que pueden dar a personas que los pidan.

La presencia de un arma de fuego en la casa de un joven duplica la posibilidad de suicidio. Esto es cierto aún si las armas estan bajo llave.

Venenos y medicamentos: Removing poisons, pills or any medications, including over-the-counter, everyday medications is important. You can call Poison Control at 1-800-222-1222 to find out a safe amount of medication to keep on hand.

Cuando es difícil conseguir un arma, es fácil permanecer con vida!

Alcohol y drogas en el hogar aumentan el riesgo de suicidio.

Hay otras formas en las que la gente termina su vida. Pregúntele a su ser querido si hay algo que ha pensado en usar para cometer suicidio. Si es así, s quelo de la casa también.

¿Como Se Si Mis Seres Queridos Son Suicidas?

Comportamiento sospechoso:

- **Hablar o bromear acerca del suicidio** (“me quiero morir” “ya no aguanto más” “me voy a matar” “me extrañaran cuando ya no esté”) **Tomenlo en serio!**
- **Dejar de participar** en actividades que les interesa
- **Regalando** cosas que valoran
- **Aislandose** de la familia o de personas cuya compañía disfrutan
- **Haciendo dibujos o escribiendo acerca de la muerte**
- **Buscando formas de, o hablando acerca de formas de morir**
- **Siendo olvidadizo;** no siendo capaz de concentrarse; yendole mal en la escuela o el trabajo

Siempre es mejor ser directo y preguntar si se sienten suicida.

Sentimientos y emociones que hay que vigilar:

- **Cambios de emociones drásticos,** facilmente enojado
- **Sentimientos que son una carga para los demas** o que otros estarian mejor sin ellos
- **Preocupandose y estresandose** por todo
- **Sintiéndose desesperanzados,** deprimidos, o tristes por mucho tiempo
- **Rapida mejora emocional por no razon aparente.** A veces cuando una persona hace planes de suicidarse, se sienten mejor, tal vez porque ven el final de su sufrimiento

Sucesos dolorosos que aumentan el riesgo de suicidio:

- **Ser amedrentado:** en la escuela, por mensaje de texto, telefono, or media social (Facebook, Twitter, etc.)
- **Sufrir trauma** (lesiones o problemas medicos, abuso sexual, victima de violencia, problemas legales)
- **Dudas respecto a orientacion sexual** o ser llamado gay, lesbiana, bi-sexual, o transsexual
- **Una perdida reciente** (mudanza, cambio de escuela, divorcio de los padres, termino de una relacion, muerte de un ser querido o di una persona famosa)

A veces hay una sola indicacion, pero por lo general es una combinacion de señales.

¿De verdad necesito estar pendiente de el suicidio?



El suicidio es la tercera causa de muerte entre adolescentes. Entender por qué puede ayudarle a cuidar a sus seres queridos.

Una persona suicida es una persona con dolor, que quiere desacerse del dolor. Dolor emocional o mental hace difícil pensar claramente.

Recientes investigacions demuestran que la parte del cerebro que limita la conducta peligrosa no está completamente formada hasta los 25 años de edad. Esto significa que adolocentes son más

propensos a tomar acciones abruptas, incluyendo el suicidio, sin considerar las consecuencias.

El deseo de liberarse del dolor, más la tendencia hacia conductas arriesgadas, incrementa el riesgo de suicidio.

Preguntele a sus jovenes acerca del suicidio y tome todo pensamiento, amenazas, y acciones suicidas seriamente.

Más vale prevenir que curar cuando hablamos de suicidio.

¿Cómo Manejamos El Regreso A La Escuela?



Volviendo a la escuela (u otras actividades en la comunidad) puede sentirse incómodo o extraño después de una crisis de salud mental. Si un consejero escolar o líder de grupo sabe de la situación, su ser querido puede recibir cuidado extra y apoyo fuera del hogar. Lo cual puede hacer el regreso a su vida diaria más fácil.

Piénselo así: si esto fuera una condición física que necesitaba un tratamiento médico, los ajustes necesarios serían hechos. Por ejemplo: un tobillo quebrado puede requerir cirugía, después yeso o muletas, y después citas con el médico. Salud mental y emocional también requieren cuidado y tratamiento por un periodo después que crisis haya pasado.

Información para dar al consejero escolar o líder comunitario:

- Tu ser querido ha tenido una crisis de salud mental
- Estrés emocional puede afectar sus estudios y causar conducta inusual (rabietas, ausencias)
- El/ella está recibiendo tratamiento, y mejoras pueden tomar tiempo. Ausencias podrían ser necesarias para atender a citas de consejería
- Pregunte si la escuela o el grupo pueden hacer ajustes

Hablando con amigos: Asegúrele a su ser querido que no hay nada de que avergonzarse. Si preguntan con quién pueden hablar o qué deben hacer, apóyelos para hablar con gente con quien ellos creen que les darán apoyo y respeto. Hágales recuerdo que la información expresada en mensajes de texto y media social nunca es privada.

¿Qué le debo decir a mis seres queridos?



Estas son algunas sugerencias de lo que puede decirles. Usted conoce a sus seres queridos mejor que nadie así que use lo que tenga más lógica.

“Te quiero y quiero asegurarme que estes segura/o.” para lograr esto tenemos que estar de acuerdo en un par de cosas. Te voy a preguntar si estas bien, así que decidamos cuan seguido te voy a preguntar. También necesitas ser honesto/a cuando respondas la pregunta.” Este acuerdo de comunicación es un primer paso muy importante.

“Hablemos cuando estemos más calmados.” Discusiones entre usted y ser querido pueden suceder muy fácilmente en este momento. Palabras duras pueden resultar en más dolor para ambos. Trate de evitar confrontaciones cuando las emociones sean muy fuertes.

“Te amo...estoy orgulloso/a de ti...eres tan importante para mi...vamos a superar esto juntos.” A veces personas que se sienten estresadas o con ansiedad o desesperadas se convences que otras personas estarán mejor sin ellos. Mantenga los comentarios positivos para que su ser querido escuche cuan importante el/ella es para usted y otras personas.

“Te ves tan triste (o enojado/a, o reservado, o preocupado, o ...) . ¿Qué está sucediendo?” identifique un sentimiento y dele a su ser querido la oportunidad de hablar al respecto. Sus sentimiento no siempre tendrán sentido para usted. A veces las cosas que sentimos no son lógicas. Así que no predique. Simplemente escuche. Va a ayudar a que expresen sus sentimientos.

“¿Estas pensando en suicidarte...? ¿Como lo harías?” Estas preguntas son tan difíciles. Preguntelas de todos modos. Las respuestas le dicen lo que necesita saber para mantener a su ser querido a salvo. ¿Hay algo en su casa que su joven ser querido está tentado a usar para suicidarse? Sáquelo de la casa. ¿Puede su joven estar de acuerdo con alguna forma de mantenerse a salvo? Si no, puede que sea hora de ir al hospital.

“¿Te acuerdas de esa vez que te sentiste tan mal? Lo superaste y ahora puedes superarlo otra vez.” Los recordatorios que tiempos difíciles tienen un fin ayuda. Hay esperanza!

¿Por qué me estoy sintiendo de esta manera?

Cuando un ser querido está en crisis la familia puede experimentar sentimientos intensos y necesitar cuidado y atención extra. Incluyendote a tí.



Solo: es fácil pensar que eres el único/a con este problema especialmente porque tanta gente evita hablar de problemas de salud mental. No estas solo/a. **Busca la ayuda de familia, amigos, profesionales, o un grupo de ayuda de familia.**

Sentimientos de culpa: Casi nunca hay una sola razón por el estrés de su ser querido. Culparse a sí mismo o a otros no es útil. **Enfóquese en maneras de ayudar.**

Confuso: Usted se preguntará ¿Cómo no ví este problema antes? Pero es fácil confundir las señales de peligro con comportamiento típico de los adolescentes. **Edúquese en la prevención del suicidio y salud mental. Mientras más sepa, más puede hacer para ayudar.**

Enojo: sentimientos de impotencia ante la crisis de su ser querido pueden hacerle sentir enojado con su ser querido o con el mundo en general. **Una forma saludable de comunicar estos sentimientos es hacerle claro que usted no se va a sentar sin hacer nada mientras el/ella sufre.** Hagale saber a su ser querido que va hacer todo lo posible para mantenerlos sanos y salvos.

Miedo: Usted se preguntara si su alarma o pánico pasará. Usted se preguntará si su ser querido estará a salvo, o si usted se sentirá a salvo otra vez. Quizás tendra miedo que su familia nunca será la misma. Estos sentimientos son normales. **Hablar con alguien es de gran ayuda.**

Pasando por esta experiencia juntos puede ayudarle a llegar a ser una familia más fuerte de lo que era antes.

¿Qué debo hacer para ayudar a mi ser querido?

Pregúntele a su ser querido si el/ella estan bien. Ponganse de acuerdo en cuantas veces al dia va a preguntar.

Pongase de acuerdo en una manera de comunicarse. Hablando, escribiendo, texteando, incluso dibujando, son maneras en las que sus ser querido puede expresar sus sentimientos y pedir ayuda.

Escuche a su ser querido.

No discuta acerca de los sentimientos de sus ser querido, aunque le sea incómodo escuchar.

Pregunte acerca del suicidio. Use palabras como “suicidio” o “matarse.”

No le pregunte si está pensando en hacer algo “estúpido”, o “loco”, o “drástico.” Use la palabra suicidio cuando se refiere al suicidio.

No deje a su ser querido solo/a si el/ella no puede estar de acuerdo sobre una manera de mantenerse a salvo.

Asegúresle que la intensidad de sus sentimientos pasará.

No juzgue sus sentimientos ni predique acerca de cómo usted piensa que su ser querido se debe sentir. Acuérdesse que los pensamientos suicidas son un resultado de no poder pensar claramente durante su dolor.

Llene su Plan de Seguridad y hagales recuerdo de seguir los pasos.

Saque las armas de fuego, alcohol, y venenos de la casa.

Asegurese que su ser querido tome sus medicinas.

Asegurese que su ser querido asista a sus citas de terapia.

Llame o vaya al hospital si las cosas empeoran.



¿Qué son planes de seguridad?



Planes de seguridad es el proceso tomar el tiempo de escribir señales que sus seres queridos están pasando por estrés emocional o mental, y los pasos a tomar para mantenerse sano y salvo.

El estrés puede llevar a muchas acciones nocivas (peleas, discusiones, violencia, problemas en la escuela o el trabajo, autolesiones, abuso de drogas, robos, y suicidio). Tener un plan para evitar dichas acciones y estar preparado para situaciones estresantes puede ayudarte a sentirte más competente y esperanzado.

En este paquete hemos incluido un folleto “Mi Plan de Seguridad”, y lo invitamos a llenarlo con su ser querido. Cuando uno de ustedes, o ambos, reconozcan los primeros signos de estrés, pongan los pasos de “Mi Plan de Seguridad” en acción.

Mientras más atención le ponga al plan, mejor va a funcionar. Actualízelo cuando descubra nuevas señales, nuevas técnicas de hacer frente al estrés, y nuevas fuentes de apoyo.

Si a usted u otro miembro de la familia le gustaría su propio folleto “Mi Plan de Seguridad”, por favor llame al 586-307-9100 para pedir copias extras.



Hoja de Trabajo de Mi Plan de Seguridad

Auto-Conciencia:

- Todos tienen sentimientos, acciones o pensamientos que indican que una crisis está por venir. Piensa en los tuyos, y escríbelos.

Acción:

- Cuando empieces a reconocer la presencia de estos sentimientos, acciones o pensamientos, ¿cuáles son algunas de las cosas que puedes hacer para cuidarte a tí mismo/a? algunos ejemplos son:

- | | |
|-----------------------------------|--|
| • Hobbies/ejercicio/salir afuera | • Comer/bañarse/ ducharse/ autocuidado |
| • Diario de vida/meditación/rezar | • Dibujar/crear/cantar/bailar |
| • Leer/TV/música | • ¿Qué me ha ayudado en el pasado? |

Gente/lugares amigables:

- Si no te puedes ayudar a sentirte mejor con las estrategias descritas arriba, ¿quién te puede ayudar a estar conectado/a o distraerte de la crisis?
- Es bueno reconocer que algunas personas que no pueden ayudarte en una crisis (incluyendo niños) pueden ayudar a distraerte.
- Si no hay una persona específica, tal vez hay un lugar (tienda, café, iglesia, gimnasio, etc.) donde puedes estar con gente.

Apoyo Emocional:

- Si la crisis aún no se ha apaciguado, ¿con quién puedes compartir estos sentimientos y pedir apoyo emocional?
- Un centro de crisis puede ser de ayuda (800-273-8255)
- Incluye gente que puede ayudar a estar segura/o.

Busca Ayuda Profesional:

- Si has tratado todos los pasos descritos arriba y todavía te sientes suicida, ¿a qué profesionales acudirás? (terapeutas, doctores, hospitales)

Si! Lo Puedo Superar!:

- Escribe las cosas que te ayudan a mantenerte sano/a y con vida.

Auto-consciencia: estos pensamientos/sentimiento/acciones me dicen que estoy en mala condición emocionalmente, o empezando a ser peligroso/a a mi mismo/a:

Acción: cuando me doy cuenta que esto está pasando me cuidara hacer estas cosas:

Gente/lugares amistosas: voy a ir a estas personas/lugares para mantenerme conectada/o, o para distraerme (incluye información de los contactos):

Apoyo emocional: compartiré mis sentimientos con estos amigos o estos familiares, y les pediré ayuda (incluye información de los contactos):

Ayuda profesional: cuando nada me está ayudando, buscaré a estos profesionales (incluye información de contactos):

Si! Lo puedo superar!: si soy incapaz o me niego a seguir estos pasos, me recordaré:

Recursos



Fundación Americana Para la Prevención del Suicidio
www.afsp.org

C.A.R.E. (grupos de padres)
586-541-2273

Intervención de Familias de Jóvenes
www.familyyouth.com

Grupo Familiar Aferrándose a la Vida
586-307-9100

Conoce Determinación/El Proyecto Desvío
www.knowresolve.org

Centro de Crisis del Condado de Macomb
Disponible 24/7
586-307-9100

Coalición de Prevención de Suicidio del Condado de Macomb
www.mcspc.org

Línea Nacional de Prevención de Suicidio
Disponible 24/7
800-273-talk (8255)

El Proyecto Trevor (gay/lesbiana/bi-sexual/transexuales y jóvenes con dudas)
866-488-7386
www.thetrevorproject.com

Momento Decisivo
(asalto sexual o violencia doméstica)
586-463-6990

Red de Apoyo Para la Prevención del Suicidio
www.spanusa.org

Centro de Recursos Para la Prevención del Suicidio
www.sprc.org