



Consejos y recursos para el mes de la prevención del suicidio

Septiembre es el mes nacional de prevención del suicidio, y el problema tiene importancia particular en Oregon. En las estadísticas de todo el estado recolectadas por la Autoridad de Salud de Oregon, el suicidio es la segunda causa de muerte para los residentes de Oregon en edades de 15 a 24 años. Amy Ruona, la gerente senior de sistemas y apoyos de bienestar y salud mental de las Escuelas Públicas de Portland, y Mila Rodriguez-Adair, trabajadora social escolar licenciada, ofrecieron información y recursos:

A pesar de que es importante abordar la prevención del suicidio todo el año, [septiembre es el mes de concientización para la prevención del suicidio](#) y proporciona un tiempo dedicado para unirse con pasión y fuerza colectiva alrededor de un tema difícil.

Todos nos podemos beneficiar de conversaciones honestas acerca de las enfermedades de salud mental y el suicidio porque solamente una conversación puede cambiar una vida. Preguntarle a un amigo o a un ser querido si están pensando en el suicidio, no pondrá la idea en su cabeza, les dirá que usted está dispuesto a hablar al respecto.

Algunos recursos:

De [la Alianza Nacional de Enfermedades Mentales](#), señales de alarma del suicidio – si una persona:

- Amenaza o hace comentarios acerca de suicidarse, también conocido como idea suicida. Esto puede comenzar con pensamientos aparentemente inofensivos como “desearía no estar aquí” pero se pueden volver más evidentes y peligrosos
- Aumenta el uso de alcohol y drogas
- Muestra comportamiento agresivo
- Experimenta abstinencia social de amigos, familia y la comunidad
- Muestra cambios de humor dramáticos
- Está hablando, escribiendo o pensando acerca de la muerte
- Tiene comportamiento impulsivo o imprudente
- Regala posesiones preciadas

Use hashtag en las redes sociales:

- [#BeThe1To](#) es el mensaje de la Línea Nacional de Prevención del Suicidio para el Mes Nacional de Prevención del Suicidio y más allá, que ayuda a pasar la voz acerca de las acciones que todos podemos tomar para prevenir el suicidio. La red de la línea de prevención y sus socios están trabajando para cambiar la conversación de suicidio a prevención del suicidio, a acciones que puedan promover la sanación, ayudar y dar

esperanza.

Señales para tener en cuenta del [sitio web tome 5 para salvar vidas](#):

1. Conozca las señales
2. Sepa cómo ayudar
3. Practique auto-cuidado
4. Póngase en contacto
5. Corra la voz

Familias, recuérdense a sus estudiantes:

- Si su amigo les dice que está pensando en suicidarse, es demasiado para soportarlo solo. Involucre a un adulto de confianza o póngase en contacto con una línea de ayuda (listado a continuación). Su amigo puede molestarse con usted al principio, pero un amigo enfadado es mejor que un amigo muerto.
- Cualquiera puede ser un adulto de confianza, no solamente un consejero, trabajador social o psicólogo.
- A veces los adultos de confianza cometen errores y no dan una respuesta de apoyo. No se rinda, conéctese con otra persona.

Apoyo para prevención del suicidio:

- [Línea directa nacional de prevención del suicidio](#): 1-800-273-8255
- [Línea directa nacional de prevención del suicidio en español](#): 1-888-628-9454
- [Línea para los jóvenes de Oregon](#): llame al 1-877-968-8491; envíe el mensaje de texto "Teen2Teen" a 839863
- [Línea de vida Trans](#) para juventud trans género: 1-877-565-8860
- [El proyecto Trevor](#): para juventud LGBTQ: llame al 1-866-488-7386; envíe "TREVOR" al 1-202-304-1200