

# De La Compasión A La Acción

Guía De La Comunidad De 2022 Sobre Apoyo Y  
Prevención Del Suicidio En El Condado De Marin





*Lo invitamos a que usted dedique este libro en honor a alguien importante en su vida. Puede ser alguien que usted haya perdido a causa del suicidio, alguien que se está recuperando, o alguna persona que usted considere es una voz para la compasión y la acción.*

**LE DEDICO  
ESTE LIBRO A:**

---

# Estimado Lector,

Sabemos que a nadie se sienta casualmente a leer sobre el suicidio. Es un tema que trae dolor, miedo y estigma. Es complicado, y lo complicado da miedo. Si usted está leyendo esto, ha dado el primer básico paso para conectarse y hablar sobre este importante tema.

El suicidio ha afectado la vida de muchas personas del condado de Marin, y algunas han compartido su historia aquí. El suicidio crea una reacción en cadena que afecta a la familia, los amigos y la comunidad. Cada año en los EE. UU., más de 1.4 millones de personas intentan suicidarse y 48,000 mueren por suicidio. Por cada pérdida, la vida de muchas más personas se ve afectada irreversiblemente. El condado de Marin, que tiene el mejor índice de salud tiene uno de los niveles más altos de suicidio en el Área de la Bahía.

Pero hay esperanza. Sabemos que el suicidio se puede prevenir.

Marin County es una comunidad compasiva. La mayoría de nosotros sentimos compasión por las personas angustiadas y que sienten dolor por las personas que han fallecido a causa del suicidio y por quienes han perdido a un ser querido. Sin embargo, pocos de nosotros entendemos el rol simple, pero importante, que tenemos para crear un cambio positivo. Todos podemos ayudar para prevenir el suicidio, ofrecer apoyo a los sobrevivientes y familiares, y crear una comunidad más segura y compasiva para los que sufren. Hay que considerar: Que en los últimos 4 años, el 83 % de las veces que los servicios de emergencia han negociado con alguien en peligro de suicidarse en el puente Golden Gate, lograron poner a salvo a esa persona. Nuestras acciones son importantes.

Aunque uno se sienta impotente o agobiado por la situación y urgencia del tema, podemos tomar medidas de apoyo para intervenir. Podemos reconocer las señales de angustia, dar apoyo, y ser parte de la recuperación. Y, sobre todo, podemos usar el poder de conectar humanamente con la persona para cultivar parte de la recuperación y la aceptación. Este folleto se diseñó para enseñarnos a hacerlo.

Todos somos parte de los servicios de emergencia.

Todd Schirmer, Phd, CCHP  
Director de Servicios de Salud Conductual y Recuperación

SI USTED O ALGUIEN QUE USTED CONOCE ESTÁ SUFRIENDO, COMUNÍQUESE CON:

- Línea de Prevención del Suicidio y Crisis: 988
- Crisis Text Line (envíe MARIN al 741741)
- Encuentre más recursos de apoyo en el [sitio web](#) de Prevención y Difusión de BHRS

# Seamos Compasivos Mediante El Conocimiento

## INFORMACION ACERCA DE EL SUICIDIO

*Cuando no tenemos todas las respuestas, parece que no podemos hacer nada. ¿Y si digo algo equivocado? Si menciono el suicidio, ¿hará que alguien se quite la vida? No es necesario saber todo sobre el suicidio para hacer algo que salve vidas. Para hacer un cambio, debemos entender a los que están sufriendo o han perdido a alguien a causa del suicidio, y reconocer el poder de nuestra presencia. Así es como empezamos a sentir compasión, a conectarnos y apoyarnos unos a los otros como comunidad.*

## COMENCEMOS A APRENDER LOS ASPECTOS BÁSICOS DEL SUICIDIO

### EL SUICIDIO ES UN PROBLEMA DE SALUD COMPLEJO

No hay una respuesta fácil del porqué alguien quiera suicidarse. El suicidio puede ser el resultado de una mezcla de factores, entre otros, salud mental y física, influencias del ambiente de la sociedad, de genética y de relaciones interpersonales. Cuando alguien se siente abrumado sin tener esperanza esto puede afectar a su manera de pensar, su capacidad para resolver problemas y su habilidad para ver que hay personas que quieren ayudar.

### ESTABLECER RELACIONES SOCIALES ES UN FACTOR DE PROTECCIÓN FUNDAMENTAL

Establecer relaciones sociales que es el grado de cercanía social entre personas o grupos, podría reducir el aislamiento social y la soledad, y ser parte de la recuperación y aceptación. Es importante saber que todos tenemos la capacidad de contribuir a establecer una relación con la otra persona.

### HABLAR DEL SUICIDIO NO HARÁ QUE UNA PERSONA SE quite LA VIDA

Quizá nos preocupe que hablar o preguntar sobre el suicidio hará que alguien se quite la vida. Sin embargo, evitar estas conversaciones puede mantener en riesgo a una persona. Cuando hablamos abiertamente del suicidio con alguien angustiado, esto disminuye la ansiedad y ofrece alivio a alguien que puede estar ocultando sus sentimientos. Hablar con sinceridad valida los sentimientos, reduce el estigma y permite que la persona reciba ayuda y esperanza.

### LOS QUE INTENTAN SUICIDARSE NO QUIEREN PROBAR NADA NI LLAMAR LA ATENCIÓN

A veces, se cree que alguien intenta suicidarse para llamar la atención, despertar compasión o expresar algo. Cuando hablamos sobre los intentos de suicidio como una "llamada de atención," podemos invalidar la gravedad de la situación y aislar aún más a una persona que siente dolor emocional o psicológico. Los que intentan suicidarse necesitan ayuda; y el intento es uno de los mayores factores de riesgo para que mueran a causa del suicidio.

### REDUCIR EL ACCESO A MEDIOS LETALES SIGNIFICA SALVAR VIDAS

Crear un ambiente seguro guardando bajo llave los medicamentos con receta y las armas de fuego (descargadas y separadas de las municiones) puede salvar vidas. Si le preocupa que alguien con acceso a armas de fuego pueda lastimarse a sí mismo o a otros, una Orden de restricción por violencia armada (GVRO) permite que familiares, compañeros de vivienda, maestros, empleadores/empleados y autoridades pidan a la corte de justicia que le quiten temporalmente esas armas y municiones, y le prohíban que compre otras para prevenir una tragedia.

### CONEXION ENTRE EL SUICIDIO, LAS ENFERMEDADES MENTALES Y EL CONSUMO DE SUSTANCIAS O DROGAS

Las personas que abusan del alcohol y otras sustancias o drogas tienen más riesgo de suicidio y de intentos de suicidio que la población general. El trastorno por consumo de drogas o sustancias y el suicidio facilitan los factores de riesgo, incluyendo la depresión. El consumo de sustancias o drogas también reduce las inhibiciones y el juicio, e influye en las malas decisiones, la mala influencias y los comportamientos de riesgo. Esto puede hacer que las personas se lastimen a sí mismas, incluyendo el suicidio. Tener una condición de salud mental o un trastorno por consumo de sustancias no implica que alguien se suicidará. Pero, en una persona angustiada, hay que prestar atención a esto.

### LAS CREENCIAS CULTURALES Y ACTITUDES SOCIALES SOBRE EL SUICIDIO CAMBIAN.

Las creencias culturales, sociales o religiosas sobre el suicidio pueden afectar a las conductas para buscar ayuda y a la respuesta de la persona cuando se la ofrezcan. Por ejemplo, decir “irás al infierno” o “los hombres no lloran” implica que el suicidio o buscar ayuda es algo vergonzoso o muestra debilidad. Esto puede hacer que una persona angustiada se sienta más aislada o avergonzada, y siga estando en riesgo. Además, las influencias sociales y culturales pueden afectar a las creencias sobre lo que significa “ser un hombre”, lo que contribuye a un riesgo desproporcionado entre militares y veteranos, y en hombres y niños de todas las edades.

### EL RACISMO Y LA DISCRIMINACIÓN AFECTAN AL RIESGO DE SUICIDIO

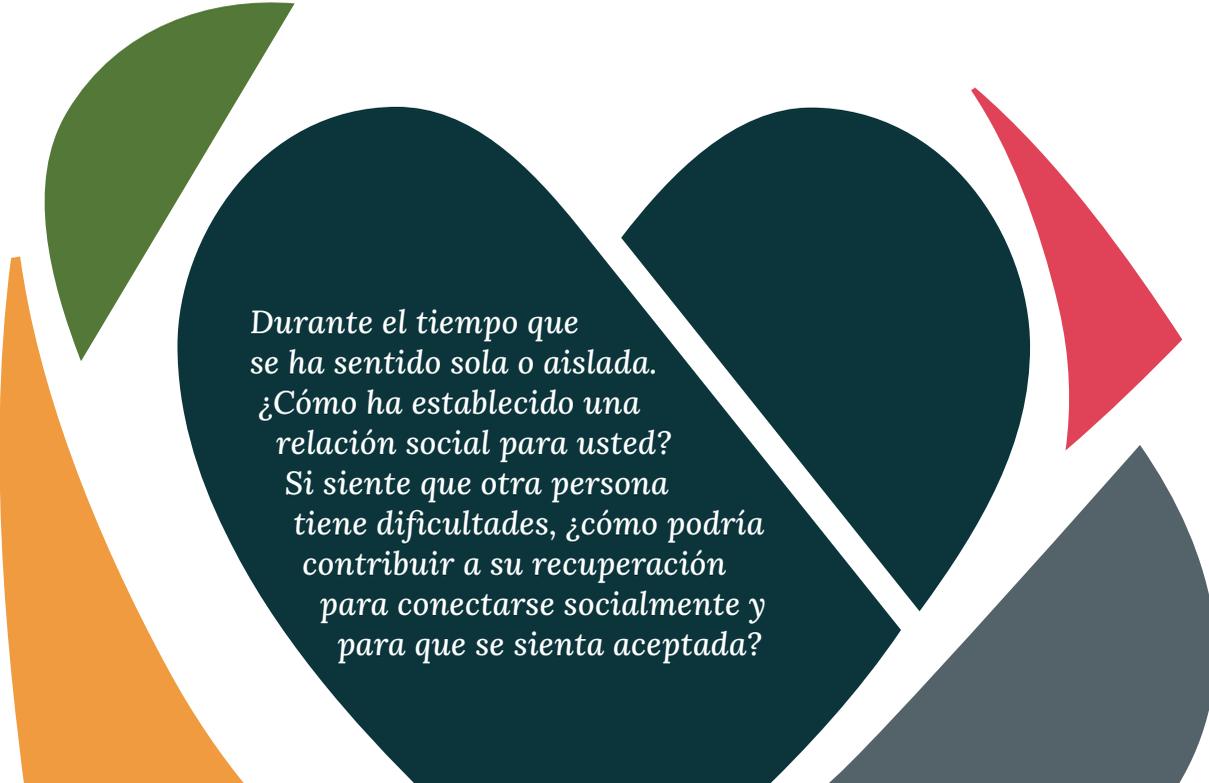
Todos somos vulnerables al suicidio, pero algunos grupos aún más. El racismo y la discriminación son factores de riesgo, y los niveles más altos de suicidio en grupos marginados reflejan que la desigualdad y la opresión sistémica influyen en las personas. Por ejemplo, los indios americanos y nativos de Alaska, las personas LGBTQ y los que están en el sistema judicial o de bienestar infantil suelen tener condiciones económicas desiguales o sufrir discriminación, lo que contribuye a otras fuentes de angustia y las agranda.

### LAS PERSONAS ANGUSTIADAS SON CONFLICTIVAS

Quienes intentaron suicidarse afirman que sienten en conflicto con la muerte. Muchos describen que quieren terminar con su dolor, pero no quieren morir. Podemos usar esta duda para ayudarlos a aprender sobre el dolor y las razones para vivir y encontrar esperanza. Quizá la persona simplemente esté esperando que le pregunten: “¿Estás bien? Me puedo sentar contigo? Aquí estoy para oírte.”

### LOS RECURSOS AYUDAN A CREAR ESPERANZA

Darle recursos a alguien que está angustiado es un camino para elegir la vida. En la parte de atrás de este libro, hay recursos útiles para ayudarte. Usted podría ser quien ofrezca recursos y esperanza a alguien que esté angustiado.



*Durante el tiempo que se ha sentido sola o aislada. ¿Cómo ha establecido una relación social para usted? Si siente que otra persona tiene dificultades, ¿cómo podría contribuir a su recuperación para conectarse socialmente y para que se sienta aceptada?*

# “ Sobreviví a un intento de suicidio.

Me diagnosticaron esquizofrenia a los 21 y he tenido cuatro intentos de suicidio. En ese momento, los síntomas eran abrumadores y todo era muy confuso. No podía ser feliz. Ya no quería estar aquí. Me sentía solo. Si tomaba el medicamento, me sentía bien. El lugar donde vivía me daba miedo. En esa época, vivía en un albergue para personas sin hogar. Me habría ayudado que me dijeran “Estás seguro,” “Estás bien.” Sentía desconfianza y, cuando me preguntaban si tenía pensamientos suicidas, quizá no decía cómo me sentía en ese momento. Algo que me ayudó en la recuperación fue poder confiar en las personas. Hoy estoy mucho mejor: tomo los medicamentos y paso tiempo con mi familia y amigos. Espero seguir estando seguro y sano en el futuro.

-Sobreviviente De Intentos  
De Suicidio



## ESTIGMA

El estigma son creencias negativas, injustas e incorrectas sobre algo; suele dar lugar a discriminación, malas decisiones o actitudes negativas. Es uno de los mayores obstáculos para las personas afectadas por el suicidio.

### EL ESTIGMA HACE QUE BUSCAR AYUDA SEA MÁS DIFÍCIL

El estigma asociado a la salud mental no importa si es personal o de género público es uno de los mayores motivos por los que no se busca apoyo de salud del comportamiento cuando se necesita. Puede influir en que la persona busque apoyo profesional de salud mental, reciba un tratamiento eficaz o lo continúe. También afecta a las personas que lo cuidan, la recuperación del sobreviviente de un intento de suicidio, y agrava el dolor de los que han perdido a alguien.

### CÓMO ALIVIAR EL IMPACTO DEL ESTIGMA

Como el estigma son creencias negativas construidas por la sociedad, nosotros como comunidad podemos eliminarlas. Aquí se demuestra como:

- Conversando abiertamente sobre la salud mental y haciendo que el sufrimiento emocional y la búsqueda de ayuda sea algo normal.
- Analizando los propios prejuicios sobre salud mental y suicidio.
- No permitiendo que la incomodidad nos aleje de las personas que podrían beneficiarse de nuestro cuidado.
- Conectándonos con las personas angustiadas cuando veamos señales de advertencia.
- Apoyando campañas para reducir el estigma y sobre temas relacionados con el suicidio.
- Evitando usar palabras como “cometió suicidio” o “suicidio exitoso/completo”; podemos decir que alguien “murió por suicidio” o “está teniendo pensamientos o comportamientos suicidas.”





# De La Compasión A La Acción

*Ya hablamos de cómo podemos hacer una diferencia, incluyendo conectarnos con alguien que puede sentirse aislado, preguntarle si se está bien, dar recursos que pueden salvar vidas y trabajar contra el estigma para hacer de la salud mental y el suicidio algo normal. Ahora veremos en detalle cómo ayudar a una persona que puede estar en riesgo y ser parte de una comunidad compasiva después de un suicidio.*

## PREVENCIÓN DEL SUICIDIO

Hay factores que pueden poner en riesgo a una persona o pueden protegerla del suicidio. La presencia de factores de riesgo no hará que alguien se quite la vida, pero se debe prestar atención a si hay más de uno. Por ejemplo:

### **RIESGO**

- Acceso a medios letales (por ejemplo, armas de fuego, sustancias, etc.)
- Intentos de suicidio en el pasado
- Uso indebido y abuso del alcohol y otras drogas
- Trastornos de salud mental
- Conocer a alguien que murió por suicidio
- Aislamiento social
- Enfermedad crónica y discapacidad
- Falta de acceso a atención de salud conductual
- Falta de aceptación de la orientación sexual o de la identidad de género a nivel personal o familiar
- Identificación con un grupo que ha sufrido opresión sistémica o discriminación

### **PROTECCIÓN**

- Conexión sociales
- Un eficaz comportamiento de la salud
- Habilidad de como solucionar los problemas de salud, capacidad para adaptarse a cambios u obstáculos
- Autoestima y sentido de propósito o significado en la vida
- Creencias culturales, religiosas o personales que previenen el suicidio
- Habilidades sociales, como toma de decisiones y manejo de la ira
- Sentido de esperanza hacia el futuro
- Sobriedad
- Control de los impulsos
- Fuerte sentido de valor propio y autodeterminación

## RECONOZCA LAS SEÑALES

Una persona angustiada suele mostrar señales de advertencia mediante cambios en los sentimientos, las palabras o las acciones. Las señales de advertencia no son los factores de riesgo que ya discutimos; Considerelas como una alerta roja que sugiere la necesidad urgente de atención. Por ejemplo:

### SEÑALES DE ADVERTENCIA

- Arma de fuego en casa
- Acumulación de medicamentos
- Aumento del consumo de alcohol o drogas
- Comportamiento imprudente
- Dejar en orden los asuntos personales
- Alteración del patrón del sueño
- Regalar las pertenencias
- Hablar de las ganas de morir
- Más ansiedad o agitación
- Sensación de desesperanza, desesperación, vergüenza u opresión
- Alejarse de los seres queridos o de las actividades culturales o sociales importantes
- Hablar de ser una carga para los demás
- Expresar que no tener un motivo para vivir
- Ira no controlada

## Cómo Conectarse

A veces, podemos sentirnos nerviosos de conectarnos con alguien que muestre señales de advertencia. ¿Y si lo ofendo? ¿Estoy exagerando? ¿Es mi problema? En una potencial situación de vida o muerte, debemos superar la preocupación de ser entrometidos o de equivocarnos. Asuma que una persona angustiada puede no buscar ayuda y que usted puede ayudar. Cuando no intervenimos, dejamos a la persona sola con su dolor. Si notamos las señales de advertencia, podemos acortar la crisis e iniciar el proceso de recuperación.

Si una persona habla abiertamente de la muerte o del suicidio, dice que no tiene motivo para vivir o busca activamente cómo quitarse la vida, estas son señales urgentes de que necesita ayuda. No se demore ni lo mantenga en secreto.



## PREGUNTE, ESCUCHE, COMUNIQUESE

Cuando reconocemos señales de advertencia o alguien nos habla de su dolor, es normal tener miedo de no saber qué hacer o decir. Pero es un momento importante para ayudar, no como alguien que sabe exactamente qué hacer sino como alguien que se preocupa y quiere escuchar. Recuerde que evitar el tema puede verse como un estigma, una mala decisión o más aislamiento. Estar presente y conectado es lo mejor que puede hacer.

Para simplificar cómo podemos hacer la diferencia ante una situación crítica, usemos un marco que nos guiará para: preguntar, escuchar y comunicar.

### PREGUNTAR

No es necesario ser consejero ni médico para hablar con alguien del suicidio. Aunque al principio nos parezca nuevo o nos dé miedo, el suicidio es un problema de salud y podemos aprender a hablar de ello sin miedo ni estigmas. Recuerde: preguntar directamente no hará que alguien se quite la vida; es una manera honesta de obtener información importante para ayudar. Las actitudes culturales y sociales hacia el suicidio pueden influir en cómo una persona escucha o responde a su pregunta. Preste atención a las señales que lo hayan preocupado.

Pruebe con alguna de estas preguntas sobre las señales de advertencia que ha observado para iniciar una conversación:

*“Noté que últimamente estás más retraído/triste/enojado. ¿Estás pensando en el suicidio?”*

*“Siento mucho que estés sufriendo tanto. ¿Sientes que has perdido la esperanza? A veces, cuando las personas sienten esto, piensan en el suicidio. ¿Lo estás pensando?”*

### ESCUCHAR

Escuchar atentamente es parte de conectarse con una persona y hacer que se sienta segura y escuchada. Puedes demostrar que estás escuchando haciendo contacto visual, asintiendo o acercándose cuando la persona está hablando. Evite interrumpirla.

Pruebe estas formas activas y reflexivas de mostrarle a una persona que la está escuchando:

- Escuche sin juzgar. Es importante validar lo que la persona esté sintiendo en ese momento. Puede asentir o decir:  
*“Lo sé” o “Entiendo que eso te angustie.”*
- Deje que la persona lleve el ritmo de la conversación, incluyendo los silencios o la incomodidad. Puede alentarla a que continúe así:  
*“Estoy aquí para escucharte y apoyarte.”*
- Repita, resuma y hable de lo que está escuchando. Pruebe con afirmaciones que comiencen con:  
*“Entonces sientes que...” o “Me estás diciendo que... ¿Es así?”*

### COMUNICARSE

Comunicarse es cualquier llamada para pedir ayuda. En estos casos, la comunicación inmediata es importante: llame a los padres o los cuidadores de un joven o un familiar, siéntese con un amigo o vecino mientras llama a su terapeuta o llame con la persona a la línea de prevención del suicidio.

Puede decir:

*“Quiero asegurarme de que estés seguro. Llamemos a la línea de ayuda.”*

Después de preguntar, escuchar y comunicarse, debe conectarse al poco tiempo con una llamada, un mensaje de texto o una tarjeta. Esto refuerza en parte la recuperación y aceptación, y puede hacer la diferencia en la vida de una persona. Llame a la [Línea de Prevención del Suicidio y Crisis](#) en español: 988.



## DESPUÉS DEL SUICIDIO

Cuando alguien de la comunidad muere por suicidio, muchas vidas quedan afectadas. Puede haber dolor, conmoción e incluso enojo y culpa. Para los más cercanos a la persona que murió, el duelo puede ser muy solitario. Muchos asisten a grupos de ayuda para el duelo o recurren a un consejero pastoral o espiritual, o un proveedor de salud mental. Para una comunidad que está de duelo, saber cómo responder a una pérdida puede ser confuso. Tras una pérdida, la conexión y el apoyo compasivo de la comunidad son fundamentales. Usted puede ser esa persona que dé su apoyo para salvar vidas y dar esperanza. Puede hacerlo de esta manera:

- Preguntándole al sobreviviente qué necesita y como le gustaría recibir apoyo
- Entendiendo los cambios en las emociones
- Sabiendo que el duelo no tiene un plazo
- Pidiendo historias y fotos para saber más del ser querido
- Compartiendo sus propias historias, recuerdos y fotografías del ser querido
- Conectándose por teléfono, en persona o mediante notas
- Estando al tanto de fechas importantes, como cumpleaños, aniversarios y otros momentos especiales
- Hacer mandados o preparando comidas
- Usando este folleto para acabar con los rumores o chismes con datos y conversaciones significativas sobre el suicidio
- Cuidamos mejor de los demás cuando respetamos nuestros límites y necesidades de conexión, sueño regular, ejercicio y alegría
- Respeta las varias normas expectativas y socioculturales después del suicidio
- Respeta la privacidad de la familia y los amigos evitando especular sobre la causa de muerte o compartiendo información

## De Una Sobreviviente De Pérdida:

“ Yo agradecía cuando las personas me decían cosas como: “Estuve pensando en ti y en tu familia” o “Rezo por ustedes.” Me ayudaba a sentir que se preocupaban por nosotros y por lo que estábamos pasando.

Hoy las personas asumen que, como por fuera estoy bien, lo he superado. La verdad es que nunca estaré bien y sigo teniendo días malos. Hago mucho trabajo para ayudar y apoyar a otros sobrevivientes, ¡pero eso no significa que ya no necesite apoyo! Lo sigo necesitando, porque el trabajo que hago es difícil y agotador a nivel emocional.

Tengo depresión y me ayuda cuando los demás me preguntan cómo estoy, y hacen planes para salir y pasar tiempo conmigo. Salir a caminar en la naturaleza y las conversaciones sinceras son sanadoras para mí. Me ayuda a no aislarme y pasar demasiado tiempo en casa. Yo puedo comunicarme cuando necesito apoyo, pero muchos no. No olvide comunicarse con ese amigo “fuerte.” Por fuera, puede parecer que estamos bien, pero por dentro sufrimos en silencio.

”

-Madre, Sobreviviente De Una Pérdida Y Defensora



# Podemos Salvar Vidas

Como comunidad y como personas, tenemos un poder tremendo para crear condiciones que prevengan el suicidio y apoyen a los sobrevivientes de intentos de suicidio y de pérdida por suicidio. Esperamos que, de este folleto, recuerde la importancia de la compasión y la conexión, y que reemplace el silencio y el estigma con hechos, conversaciones sinceras, preguntas directas a los que sufren e iniciativa para conectarse con los que han sufrido una pérdida.



Cuando movemos nuestra compasión un paso más a tomar acción, podemos salvar vidas.

## RECURSOS

### LÍNEAS DIRECTAS Y DE MENSAJES DE TEXTO:

Línea De Marin Prevención Del Suicidio: 415-499-1100

Línea De Celular Del Condado De Marin Para Crisis: 415-473-6392

Unidad Del Condado De Marin De Estabilización Para Crisis: 24/7, 415-473-6666

Línea De Prevención Del Suicidio Y Crisis En Español: 988

Línea De Crisis Para Veteranos: 1-800-273-8255, presione "1"

Línea De Mensajes De Texto Para Crisis: Envíe MARIN al 741741

National Alliance for Mental Illness-Marin (NAMI): 415-444-0480

The Trevor Lifeline: 1-866-488-7386

Línea del Institute on Aging Friendship (mayores de 60): 1-800-971-0016

### RECURSOS EN LÍNEA PARA SOBREVIVIENTES DE INTENTOS DE SUICIDIO:

American Foundation for Suicide Prevention: 925-804-6494

With Help Comes Hope

A Journey Toward Health and Hope: Your Handbook for Recovery After a Suicide Attempt

### GRUPOS Y ORGANIZACIONES DE POSTVENCIÓN Y APOYO PARA EL DUELO:

Programa De Las Escuelas De Marin De Colaboración De Bienestar Y De Respuesta Ante Crisis: Prevención Del Suicidio Y Protocolos De Postvención

Buckelew Programs SOS Allies for Hope: 415-444-6000

Equipo De Felton Institute De Difusión Local Para Sobrevivientes Del Suicidio (LOSS): 415-726-4685

Compassionate Friends, Sucursal de Marin: 415-457-3123

Josie's Place: 415-513-6343

By the Bay: 415-927-2273

### ACERCA DEL PROGRAMA DEL CONDADO DE MARIN DE COLABORACIÓN PARA LA PREVENCIÓN DEL SUICIDIO

Este folleto es producto del Programa del condado de Marin de colaboración para la prevención del suicidio y la División de Comportamiento de Salud y Servicios de Recuperación. En junio de 2020, la Junta de Supervisores aprobó el primer Plan estratégico para la prevención del suicidio del condado y se lanzó el programa, que trabaja para alcanzar siete estrategias fundamentales relacionadas con la prevención del suicidio, la intervención y aplacamiento en el condado de Marin.

Para unirse al programa, visite [prevention.marinbhhs.org](http://prevention.marinbhhs.org) o envíe un email a: [BHRSPreventionandOutreach@marincounty.org](mailto:BHRSPreventionandOutreach@marincounty.org)



EQUIPO DE PREVENCIÓN Y DIFUSIÓN DE BHRS DEL CONDADO DE MARIN:

[www.prevention.marinhhrs.org](http://www.prevention.marinhhrs.org)

[BHRSPreventionandOutreach@marincounty.org](mailto:BHRSPreventionandOutreach@marincounty.org)

SERVICIOS DE SALUD CONDUCTUAL Y RECUPERACIÓN DEL CONDADO DE MARIN:

[www.marinhhrs.org](http://www.marinhhrs.org)



CRISIS TEXT LINE |

