

# Hablemos Acerca De...

## Prevención del suicidio

El suicidio afecta la vida de cientos de familias. Es importante saber cuándo alguien está en riesgo de suicidio y tener en cuenta que hay ayuda disponible en cualquier lugar y en cualquier momento.

### ¿Cuáles son los signos de que alguien está en riesgo de suicidio?

Es posible que los niños en riesgo de suicidio hagan lo siguiente:

- Hablen sobre hacerse daño o matarse
- Busquen armas de fuego, pastillas u otras formas de suicidarse
- Se despidan de seres queridos o regalen bienes preciados
- Hablen o escriban sobre la muerte, morir o el suicidio
- Se retraigan de los amigos, familiares y sociedad
- Actúen de forma temeraria o arriesgada
- Acosen a otros o sean acosados (o ambos)
- Tomen alcohol o usen drogas ilícitas
- Duerman todo el tiempo o no puedan dormir
- Experimenten cambios de humor severos.

También puede que sientan:

- Se sientan desesperanzados
- Se sientan ansiosos o agitados
- Sientan furia o ira incontrolada
- Que no hay razón para vivir o no tienen sentido del propósito de la vida.

Si nota alguna de estas señales en su niño llame y pida ayuda.

### ¿Cómo puedo reducir el riesgo de un suicidio en casa?

A continuación presentamos algunas formas de reducir los daños autoinfligidos o el suicidio en casa:



- Escuche sin prejuicios, pregunte cómo está su niño y hable sobre el futuro. Pregunte a su niño si tiene sentimientos suicidas y sepa a quién contactar si su niño está pensando en el suicidio.
- Si su niño presenta síntomas de depresión, ansiedad u otros trastornos de salud mental, consulte a un proveedor de atención primaria o de salud mental
- Controle el uso del teléfono e Internet de su niño. Vigile cuidadosamente las redes sociales como Facebook y Twitter para buscar señales que su niño está pensando en el suicidio.
- Elimine las armas de fuego de su casa o manténgalas guardadas bajo llave en un espacio seguro y aparte de las municiones.
- Elimine cualquier receta médica que no sea necesaria, así como medicamento de venta libre (incluyendo aspirina, ibuprofeno, naproxeno y acetaminofén). Si necesita estos medicamentos, póngalos en un contenedor bajo llave.
- Retire los cuchillos y otros tipos de armas (aún las decorativas o coleccionables).
- Elimine todo el alcohol de su hogar, o solamente guarde cantidades pequeñas en un área bajo llave.

## ¿Qué debo hacer después de un intento de suicidio?

Si su niño intenta suicidarse, busque la ayuda médica y tratamiento de salud mental adecuados. Su niño podría necesitar de una hospitalización para estabilizar la situación.

Elabore un plan de seguridad con profesionales para ayudarles a prevenir otro intento de suicidio. Recuerde que nadie puede garantizar la seguridad. La meta es reducir los riesgos y apoyar a su niño y demás familiares.

## ¿A quién puedo llamar por ayuda?

- **911**  
Llame de inmediato al 911 cuando se presente una emergencia médica.
- **Utah Crisis Line (Línea de crisis de Utah): 801.587.3000**  
Médicos con licencia le ofrecerán el apoyo y ayuda emocional además de referencias de salud mental.
- **NAMI Utah: 801.323.9900**  
La delegación local de Utah de la Asociación Nacional de Salud Mental (National Alliance on Mental Illness, NAMI) ofrece recursos para la prevención del suicidio. **Ayuda en Español.**
- **Aplicación SafeUT**  
Médicos con licencia responden a todo mensaje por chat, texto y llamadas, ofreciendo consejos para crisis.
- **SMR (Stabilization and Mobile Response Services): 833-SAFE FAM (833-723-3326)**  
Un equipo de profesionales entrenados que viene al hogar. Ayudan a las familias a crear un plan que se ajustan a sus necesidades

- **ARCS (Assesment, Referral, and Consultation Services) (evaluación, referencia y servicios de consulta): 802-313-711**  
Llame a este número para hablar con alguien sobre cual opción de tratamiento es la mejor para su niño. El equipo le dará referencias basadas en la preocupación mayor, su seguro médico y donde vive.
- **Idaho Suicide Prevention Hotline (Línea directa para la prevención del suicidio de Idaho): 208.398.4357**  
Llame o envíe un mensaje de texto para recibir apoyo y consejería.
- **Crisis suport Services of Nevada (Sevicios de apoyo de crisis de Nevada): 800-273-8255 o mande el mensaje de texto "care" a 839863**  
Apoyo gratuito y confidencial en todo momento. **Ayuda en Español**
- **Lifeline (Línea de vida): 1-800.273 TALK (8255)**  
Esta línea directa disponible las 24 horas del día, conecta a quienes llaman con un centro de crisis cercano.
- **National Suicide Hope Line (Línea nacional de esperanza en el suicidio): 1.800.784.2433**  
El Kristin Brooks Hope Center ofrece una línea directa ante crisis de suicidio y chat en línea por medio de [hopeline.com](http://hopeline.com).
- **Para la PREVENCIÓN de SUICIDIO: 1.888.628.9454**  
Infórmese y tome acciones preventivas – [suicidepreventionlifeline.org/Spanish/Default.aspx](https://suicidepreventionlifeline.org/Spanish/Default.aspx)
- **SAMHSA En Español 800-662-4357**  
<https://www.samhsa.gov/linea-nacional-ayuda>  
La Línea Nacional de Ayuda

### Notas

---

---

---

---

*Suicide Prevention*

Intermountain Healthcare cumple con las leyes federales de derechos civiles vigentes y no discrimina por motivos de raza, color, nacionalidad, edad, discapacidad o sexo. Se ofrecen servicios de interpretación gratuitos. Hable con un empleado para solicitarlo.