



KIT DE HERRAMIENTAS DE SEGURIDAD PARA PERSONAS CON DISCAPACIDAD:

**CONSEJOS DE SEGURIDAD PARA
AUTODEFENSORES**

**COMPRESION DEL SUICIDIO Y
CONSEJOS DE SEGURIDAD**

No está solo: obtenga ayuda para los pensamientos suicidas

Si alguna vez piensa en hacerse daño, recuerde que no está solo. Hay maneras de mantenerse a salvo.

Obtenga ayuda profesional

Puede hablar con su médico o terapeuta. Pueden ayudarle a hablar sobre sus sentimientos y encontrar formas de sentirse mejor. Puede tomar tiempo encontrar el terapeuta adecuado, pero ellos pueden crear un plan de seguridad para usted y brindarle apoyo.



Explora la terapia de grupo

Considere la terapia de grupo. Puede ser útil para personas que enfrentan pensamientos suicidas. Busque sesiones de terapia grupal accesibles y adaptadas para personas con discapacidad. Si uno no funciona para usted, intente buscar otro.

Comuníquese con comunidades de apoyo

Conéctese con líderes religiosos, grupos comunitarios o redes de apoyo sólidas. A veces, hablar con miembros de la comunidad puede resultar más útil que hablar con terapeutas.

Apóyate en amigos

Comuníquese con amigos que puedan ofrecerle apoyo. Pueden prestar atención y ayudar a prevenir acciones peligrosas. Pídale a un amigo que venga y pase tiempo con usted si se siente en riesgo.



Interactuar con la comunidad de personas con discapacidad

Únete a un grupo de personas como tú. Pueden brindar ayuda y amistad continuas. Busque grupos locales o comunidades en línea. Tenga en cuenta que es posible que estos grupos no estén preparados para grandes crisis, especialmente si es nuevo.

Creando su plan de seguridad

Considere la posibilidad de crear un plan de seguridad para cuando tenga pensamientos suicidas. Revise su plan al menos una vez al año. Realice las actualizaciones o cambios necesarios.

Su plan puede incluir:

- Su terapeuta o una persona en quien confíe
- Pensamientos positivos y razones para seguir con vida
- Cosas que debes eliminar de tu entorno cuando no estés seguro
- Amigos o familiares para llamar
- Lugares seguros para ir
- Otras formas de sentirse mejor

Buscando ayuda inmediata

Si necesita ayuda inmediata, considere:

- Llamar o enviar mensajes de texto a una línea directa de crisis de salud mental
- Ir a un lugar seguro, como la casa de un amigo o un centro comunitario.
- Tenga cuidado al llamar a la policía, ya que es posible que no estén capacitados para manejar crisis de salud mental
- Si siente que necesita ir a un hospital, considere pedirle a un amigo que venga a conducir
- Si está gravemente herido y necesita atención médica, llame al 911 para que puedan enviar una ambulancia



988 Línea de vida de crisis y suicidio



988 es el número de teléfono de tres dígitos de 988 Suicide & Crisis Lifeline. Está financiado por la Administración de Servicios de Salud Mental y Abuso de Sustancias (SAMHSA).

Cuando las personas llaman, envían mensajes de texto o chatean con 988 Lifeline, están conectadas con consejeros de crisis capacitados. Los consejeros son parte de la red 988 Lifeline que se compone de más de 200 centros de crisis locales.

Estos consejeros de crisis están capacitados para brindar apoyo emocional y asesoramiento en crisis de forma gratuita y confidencial. Ayudan a personas en crisis suicidas o angustia emocional. También conectan a las personas con los recursos.

Estos servicios están disponibles las 24 horas del día, los siete días de la semana, en todo Estados Unidos.

¿Qué pasa cuando llamas al 988?

Cuando marca 988, está llamando a una línea directa nacional. Esa línea directa lo conectará con consejeros de crisis en su área. Antes de que lo conecten con un consejero, deberá elegir el mensaje correcto para asegurarse de recibir la ayuda adecuada.



Si "presiona 1", estará conectado a la Línea de Crisis para Veteranos.

Si "presiona 2" estará conectado a una línea en español. Más de 240 idiomas son compatibles a través del servicio de Tele-Intérpretes.

Si "presiona 3", se le conectará con un consejero de crisis capacitado específicamente para apoyar a las personas LGBTQI+ que llaman.

¿Qué sucede cuando chateas en línea con 988?

Puede chatear en línea con un consejero de crisis. Para chatear con un consejero, puede utilizar el chat Lifeline a través de <https://988lifeline.org/chat/>

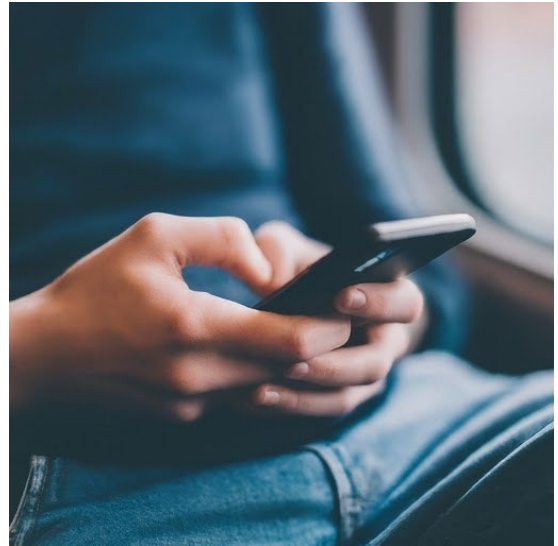


Cuando comience a chatear por primera vez, se le pedirá que responda algunas preguntas. Esto le permitirá al consejero de crisis saber un poco sobre la situación actual. Luego lo pondrán en espera hasta que encuentren un consejero de crisis en su área.

Un asesor de crisis capacitado responderá al chat. Ellos hablarán con usted para comprender lo que está sucediendo y brindarle apoyo. También compartirán recursos que pueden ser útiles.

¿Qué sucede cuando envías un mensaje de texto al 988?

Puede usar su teléfono para enviar mensajes de texto al 988. Cuando envíe un mensaje de texto al 988, se le pedirá que responda algunas preguntas para que el consejero de crisis sepa un poco sobre la situación.



Luego lo conectarán con un consejero de crisis capacitado que le enviará un mensaje de texto. Intentarán comprender lo que está experimentando y brindarle apoyo. También compartirán recursos que pueden ser útiles.

Para obtener más información sobre Lifeline, visite:
www.988lifeline.org

Considerando los hospitales psiquiátricos

Los hospitales psiquiátricos son la última opción. Algunas personas los encuentran útiles, pero otras no. Hable con su comunidad y familia antes de tomar una decisión.

Tenga en cuenta que si dice que tiene tendencias suicidas, es posible que un hospital pueda mantenerlo internado durante varios días. Podrán retenerlo en el hospital incluso si decide que quiere irse.

Redactar una directiva anticipada psiquiátrica

Si está preocupado por el futuro, puede elaborar un plan que le diga a la gente lo que quiere durante una crisis.

Podría incluir:

- ¿Quién puede tomar decisiones por usted?
- ¿Quién puede visitarlo en el hospital?
- ¿Qué hospitales prefieres?
- ¿Qué medicamentos funcionan para usted o no?
- ¿Qué tratamientos quieres o no quieres?

Consulte las leyes de su estado para obtener ideas sobre cómo crear una directiva anticipada psiquiátrica. Para obtener más información, visite el sitio web de la Alianza Nacional sobre Enfermedades Mentales.

<https://www.nami.org/Advocacy/Policy-Priorities/Responding-to-Crises/Psychiatric-Advance-Directives>

No importa lo que esté pasando, mereces ayuda y atención. Comuníquese con quienes lo rodean, explore varias opciones y cree un plan de seguridad para priorizar su bienestar.



**Recuerde: usted merece
ayuda y apoyo**