

Esta información es patrocinada por la Asociación de la Alianza Glendon de la Violencia y el suicidio.

La meta de la Asociación Glendon es la de salvar vidas y ayudar a que las personas tengan una vida más significativa al confrontar los problemas sociales tales como el suicidio, el abuso infantil, la violencia y las relaciones interpersonales.

The Glendon Association
5383 Hollister Ave, Suite 270
Santa Barbara, CA 93111
800.663.5281
www.glendon.org



Si usted o algún conocido en Santa Barbara se encuentra en Crisis, comuníquese al **211**

Si usted cuenta con un teléfono celular llame al **1-800-400-1572**

Para ayuda a nivel nacional comuníquese al **1-888-628-9454**

Este folleto ha sido producido con la asistencia de

APPLEONE
Employment Services

Acción: La presente meta consiste en que usted y la persona en riesgo lleguen a un acuerdo y que implementen un plan el cual prevenga el riesgo inmediato del suicidio. Usted ya ha identificado el problema y lo ha explorado detalladamente. Usted ya ha dado su mejor diagnóstico para identificar el nivel de riesgo. Ahora está preparado para hacer algo al respecto. Sin embargo, es importante saber: ¿está la persona en riesgo tan preparada como usted lo está? En este caso usted debe asegurarse que los dos estén trabajando juntos enfocados en la misma meta.

Comparta su evaluación acerca del grado de riesgo con él o ella. “Creo que tú estás en serio peligro de hacerte un daño a tí mismo.” Pregunte si él o ella está preparado para considerar soluciones que están a favor de la vida. La mayoría de los planes, para poder ser efectivos, deben contar con la cooperación de la persona en riesgo. Si la persona está vacilante, dudosa o inseguro(a), regrese a la sección de investigación y retome de nuevo el tema de la inseguridad.

Usted tiene que comprender que la persona en riesgo, siempre considerará el suicidio como una opción en caso de un problema futuro. Usted debe permitir la posibilidad de esta opción. Es irrealista esperar que su conversación resuelva completamente cualquier sentimiento de suicidio. Es necesario sentir comfortable sugerir alternativas sustentadoras de vida en una manera que anime a la persona a reconsiderar la posibilidad de la vida continua.

Mientras discute las cosas positivas de la vida y de la persona, los pasos que lo(a) alejan del suicidio tienden a ser más claros. Hay diversas partes importantes para un buen plan de acción:

1. Sea específico

Detalles de lo que se debe hacer deben ser claramente entendidos. Es muy importante ser específicos ya que dejar las cosas imprecisas puede resultar peligroso.

2. Tenga metas limitadas

Recuerde que su papel es ayudar hasta que el peligro inmediato, o la amenaza de suicidio haya pasado. El plan de acción no está diseñado para ser una solución para todos los problemas de la persona. Sea realista. No haga promesas falsas o recurra a falsas declaraciones (ejemplo, “Todo va a estar bien.”).

3. Trabajen juntos

Ambos, tú y la persona en riesgo deben de estar dispuestos a cumplir con sus responsabilidades de acuerdo al plan acordado. Ambos están aceptando un compromiso con la vida.

4. Ratifique su compromiso

La persona en riesgo debe comprometerse a alejarse de comportamientos auto-destructivos por el periodo de tiempo acordado. Pídale a la persona que repita el compromiso que hicieron en voz alta, ambos (usted y la persona) experimentarán un sentimiento de alivio.

5. Desarrolle un plan para controlar una crisis

Desarrolle algunos arreglos en caso de emergencia o en caso de que los pasos del plan de acción no sean seguidos hasta la próxima fecha acordada (por ejemplo, haga un acuerdo donde la persona en riesgo o sus familiares llamen a la línea directa de prevención al suicidio o a los paramédicos).

6. Confirme la próxima fecha

Establezca la fecha y el tiempo para la próxima reunión entre usted y la persona en riesgo; o entre la persona en riesgo y cualquier tipo de recursos para la continuación de los acuerdos previos (ejemplo, una junta con el consejero de la escuela).

Ayúdenos a salvar las vidas



Como prevenir el suicidio

Tareas para el ayudante: Hay que tomar pasos prácticos cuando usted está preocupado(a) por una persona que pueda suicidarse. Estos pasos le permitirán prevenir un suicidio y le proveen de estrategias que sirven como salvavidas para la gente que está en riesgo.

The Glendon Association
La Alianza de Violencia y Suicidio
Santa Barbara, California
800.663.5281
www.glendon.org



Contacto: El primer contacto con una persona requiere algún tipo de comunicación entre usted y la persona. Relaciónese con la persona que está en riesgo a un nivel personal. Expresé su preocupación por esta persona. Demuestre que quiere entender sus sentimientos.

La meta más importante en éste instante es hacer que la persona se sienta aceptada. Para poder lograrlo, utilice sus habilidades para ayudarlo o asistirlo(a). *Las habilidades para asistir* consisten en demostrarle a la persona que le estás poniendo atención y hacerla (o) sentir aceptada(o). Para lograrlo, mantenga un contacto visual, muestre su completa atención y deje que sus reacciones personales se muestren en su rostro. También, comunique su atención a través de la postura de su cuerpo, inclinándose hacia enfrente y hacia la persona cuando esté sentado, no actúe distraído.

Usted también necesita utilizar sus **habilidades expresivas**. Estas incluyen empatía o ser capaz de ver y sentir las cosas desde la perspectiva de la persona, la auto revelación, o revelar sus sentimientos, y compartir momentos en los que usted se ha sentido como ellos se sienten en ese momento. Básicamente, usted debe demostrar que está escuchando detenidamente y que usted se puede relacionar a lo que ellos están diciendo.

Identificación: La segunda parte del proceso es identificar si la persona está o no pensando en el suicidio. Entre más se aprende acerca de los pensamientos y sentimientos de la persona, se pueden obtener más pistas sobre si él o ella está considerando suicidarse. Las señales pueden incluir los factores de riesgo que usted ya ha aprendido, incluyendo las expresiones directas o planes de suicidio. La mejor manera de saber esto es hacer preguntas sensibles, utilizando lenguaje claro y específico. Preguntas poco claras no le darán información buena, por ejemplo, pregunte, “¿Estás pensando en el suicidio?” o “¿Estás pensando en matarte?” No hay nada que perder y sí mucho que ganar. Ser directo le da a la persona en riesgo el permiso de hablar acerca de sus pensamientos de suicidio o de sus posibles planes. Hace que el suicidio sea un tema de conversación.

Investigue: Si la persona está de verdad considerando el suicidio, entonces debe explorar las razones por las que lo quiere hacer. ¿Cuáles son los eventos, sentimientos, y pensamientos que están llevando a la persona a considerar el suicidio? Habiendo desarrollado un entendimiento más profundo acerca de sus razones, entonces tu y la persona pueden trabajar juntos para encontrar soluciones a los problemas.

Usted esta tratando de aprender todo lo posible acerca de los sentimientos de la persona y si lo él o ella ve el suicidio como una solución. Lo importante no es cómo usted ve los problemas, lo importante es saber como la otra persona los ve.

No espere que la persona comparta con usted información clara y específica, ya que si ese fuera el caso, el o ella ya hubieran podido encontrar las soluciones.

Usted debe estar dispuesto(a) a dejar a la persona que se encuentra en riesgo a que exprese cualquier tipo de sentimientos que él o ella tiene acerca de sus problemas inmediatos y hablar abiertamente acerca de sus pensamientos de suicidio. Tal vez pueda sonar extraño que para ayudar a alguien en riesgo usted necesite dejar a la persona hablar en detalle acerca del suicidio, sin embargo, es muy importante hacerlo. Permitir a la persona abrirse acerca de esos pensamientos y sentimientos frecuentemente permite a la persona reconocer que hay otras maneras de ver la situación.

Para lograr esta meta, usted necesita utilizar las **habilidades reflexivas**; Esto significa que usted muestre que pone atención y lo escucha, lo que ayuda a la persona a sentirse comprendida. Repita en sus propias palabras lo que la persona está diciendo, y lo que usted piense que sea el significado de lo que se ha dicho. Haciendo un resumen de lo que se ha dicho hasta ese momento también ayudara la situación y dejará clara la situación para ustedes dos (tu y él/ella).

Como resultado de ésta conversación abierta, la persona en riesgo puede estar comenzando a apartarse de sus pensamientos suicidas. Usted tal vez pueda ver un momento decisivo, o alguna señal de que la persona esté indecisa o insegura en suicidarse. Parte de ésta persona quiere morir, pero la otra parte quiere vivir. Todo aquel que quiere suicidarse está confundido(a), y se tiene que ayudar a la persona a conectarse con esa parte que desea vivir. El destapar o sacar a la luz estos sentimientos confundidos acerca de la vida y la muerte es de crucial importancia para encontrar de nuevo un compromiso con la vida.

Ayude a esta persona a identificar las fortalezas y oportunidades que puedan orientarlo(a) hacia la vida. Identificar a qué o quienes le haría falta si el o ella no estuvieran? Qué es lo que más disfruta de la vida que no lo haga en exceso? La preparación sensitiva al compromiso hacia la vida, permite que la persona en riesgo compare los dos extremos de los sentimientos en una ambivalencia.

Evaluación: Para lograr la meta de evaluar el riesgo, usted necesita hacer preguntas cerradas que requieren respuestas de sí o no. Sea específico. Las preguntas en este punto enfocan el plan de la persona a suicidarse y la información acerca de comportamiento previo de suicidio.

Cuando usted quiera saber acerca de un plan actual, pregunte (1) ¿Cómo él o ella piensa llevarlo a cabo? “¿Has pensado en cómo matarte?” (2) ¿Qué tan preparado esta él o ella para llevarlo a cabo? “¿Tienes una pistola en tu casa?” (3) ¿Qué tan pronto estás pensando en llevarlo a cabo? “¿Piensas matarte en un futuro próximo? ¿Este mes? ¿Esta semana?” etc.

Usted también debe preguntar si la persona ha tratado de suicidarse anteriormente y conocer que tan serios fueron sus intentos de suicidio previos. Para obtener esta información, usted debe preguntar directamente: “¿Alguna vez has intentado suicidarte?” “¿Qué pasó, cuando trataste?”

Averigüe que tan cerca se siente la persona de sus amigos y familia. Explora cómo puedes ayudar a él o ella a sentirse más cercana(o) a ellos.

Es importante recordar que no hay ninguna manera de estar seguro acerca de las posibilidades de que alguien muera en un intento de suicidio.

Su evaluación y valoración es una combinación de presentimientos de los factores de riesgo que usted ha aprendido. Lo que usted desarrollará es su mejor predicción acerca de la posibilidad que algo puede pasar más que tenerlo con certeza. Si usted tiene alguna duda acerca del nivel de peligro, es mejor ser cauteloso. En una situación donde la vida de una persona está en peligro, es mejor hacer demasiado en vez de lo no suficiente.