

Entendiendo el Suicidio

Sabías que:

- Las personas que contemplan el suicidio, con frecuencia lo que buscan es una conexión, no morir.
- La mayoría de las personas quienes piensan en suicidio pueden recuperarse y llegar a vivir vidas plenas.
- Cada año, los centros de crisis ayudan a conectar más de 2 millones de llamadas a los lugares o recursos de ayuda correspondientes.

Conozca las Señales de Alerta



Si usted o alguien que usted conoce está experimentando estas señales – especialmente por un transcurso de dos o más semanas – es momento de pedir y buscar ayuda.



Trabajando Juntos para Poner Fin al Suicidio en el Condado Weld

Agencias del gobierno, organizaciones comunitarias, organizaciones sin fines lucrativos y miembros de la comunidad han colaborado para formar Imagine Zero of Weld County (IZWC) cuya meta es la prevención del suicidio. Proporcionamos recursos para promover, educar y para la prevención.

Muchas de las organizaciones participantes surgieron por la pérdida personal de algún ser querido al suicidio. Ahora colaboramos como equipo para construir una red de seguridad más amplia y fuerte de recursos para la prevención de suicidios en el Norte de Colorado.

Nuestro comité directivo se reúne mensualmente para lograr cambios en nuestras comunidades locales.

Para conocer detalles de las reuniones, visite ImagineZeroSuicideWeld.org

LA ESPERANZA SANA

Guía de Recursos para la Prevención del Suicidio



IMAGINEZERO

Juntos podemos imaginar con un Condado Weld con Cero suicidios.

ImagineZeroSuicideWeld.org
imaginezeroweld@gmail.com

**IMAGINE
ZERO** working together
to end suicide in
northern colorado
of Weld County

Tenga esta Difícil Conversación

Escuchar con la intención de comprender y conectar a la persona directamente con los recursos apropiados son las dos mejores formas de ayudar a la persona que está pasando por una crisis.

Palabras que Ofrecen Esperanza:

- Las personas pueden sanar del dolor emocional.
- Sé en dónde podemos buscar ayuda.
- Puedo ayudarle a conectarse al cuidado que necesita.

Palabras Que No Inspiran Esperanza:

- Todo estará bien.
- No debe sentirse así.
- Todo se arreglará.

Ayuda Gratuita y Confidencial

Disponible para aquellos quienes estén experimentando una crisis:

Servicios de Crisis:

Llame o envíe un mensaje de texto al 988. Para ayuda local marque al 970.347.2120 (opción 2) o visitenos sin previa cita en la 928 12th Street en Greeley las 24 horas, 7 días de la semana y 365 días del año.

Línea de Asistencia Nacional para Crisis y Veteranos:

800-273-8255 (option 1); envíe un mensaje de texto al 838255

El Proyecto Trevor (Apoyo para LGBTQI): 866-488-7386

Línea de Ayuda Trans: 877-565-8860

Cambie lo que Cree Conocer sobre el Suicidio

Mito:

Al preguntarle a alguien si están pensando en el suicidio, le ponemos esa idea en su mente.

Verdad:

Preguntarle a alguien directamente sobre intentos suicidas disminuye la ansiedad que la persona está sintiendo, proporciona la oportunidad de entablar la comunicación, y disminuye el riesgo de un acto impulsivo.

Mito:

Los intentos suicidas o muertes por suicidio suceden sin advertencia previa.

Verdad:

Las personas quienes han sufrido la pérdida de un ser amado o amigo al suicidio con frecuencia se dan cuenta que nunca reconocieron que existía esa intención. Casi siempre hubieron muchas señales de alerta.

Mito:

Las personas que quieren morir siempre encontrarán la manera de hacerlo.

Verdad:

Una intervención exitosa – aquella que lleva a la persona a recibir la ayuda que necesita – restablece el deseo de vivir de la persona.

Las personas que pasan por una crisis no necesitan que les arreglemos sus problemas o que les ofrezcamos soluciones.

Solo necesitan de un lugar seguro donde puedan expresar sus sentimientos.

