

HOGARES MÁS SEGUROS CONTRA EL SUICIDIO

STOP
Texas
SUICIDES™

Hay medidas de seguridad que se pueden tomar cuando alguien está en riesgo de suicidio en su hogar. El 24% de las personas que intentan suicidarse han indicado que les lleva menos de 5 minutos entre decidir quitarse la vida y cometer el acto. Cualquier acción puede salvar una vida.

Si usted conoce a alguien que está en riesgo de quitarse la vida, no los deje solos. Llame al National Suicide Prevention Lifeline al 1-800-273-TALK (8255) o al 211 para asistencia, el equipo móvil de atención a crisis que se encuentra en su área, o acuda a la sala de emergencias de su hospital más cercano.

Introducción

No puede remover todo el riesgo de su hogar, pero puede tener un hogar seguro al hablar con sus seres queridos, así como asegurar el acceso a los medios que puedan ocasionar la muerte.

Incluso si usted piensa que no hay gran riesgo de suicidio en su hogar ¿Por qué arriesgarse? El riesgo de suicidio puede escalar rápidamente. Al no tener a la mano los medios que se pueden convertir en letales, como por ejemplo mantener las llaves del automóvil alejadas de una persona que ha estado bebiendo, reduce tragedias en situaciones de alto estrés.

- * En Texas hay alrededor del doble de suicidios por armas de fuego que homicidios por armas de fuego. (2011)
- * Uno de cada diez estudiantes de preparatoria en Texas han reportado que se han intentado suicidar, la gran mayoría de estos intentos han sido con pastillas.
- * El 85% de los jóvenes menores de 18 años que han muerto por un arma de fuego, utilizaron la de un miembro de su familia.

Medidas de Cuidado

- * Esuche sin juzgar.
- * Sea una persona atenta.
- * Pregunte sobre el bienestar de la persona.
- * Pregunte que tipo de apoyo sería el más útil.
- * Aliente a la persona a involucrarse en actividades que disfrute.
- * **PREGUNTE:** “¿Se siente tan mal que está considerando suicidarse?”
- * **BUSQUE:** Más información para tener más claridad sobre las intenciones o el plan de la persona.
- * **CONOZCA:** A dónde ir y cómo referirlos para obtener ayuda. (PREGUNTE sobre la aplicación *Suicide to Save A Life* disponible en el App store)
- * Pregunte si tienen un plan para permanecer seguro.
- * Si alguien demuestra comportamiento suicida, no los deje solos.
- * Busque ayuda para la persona y para usted. No puede hacerlo usted solo.

Pasos de Seguridad

Estadísticas Importantes

- * No mantenga dosis letales de medicamento en su hogar, automóvil o en su persona.
- * Considere mantener bajo llave TODOS los medicamentos.
- * Deseche adecuadamente los medicamentos caducos o que ya no necesita.
- * Mantenga sólo pequeñas cantidades de alcohol en su hogar.

Armas de Fuego

- * Conozca la ley: es en contra de la ley en Texas permitir que una persona menor a 17 años sin supervisión tenga acceso a un arma cargada.
- * Pregunte si tienen un plan de seguridad.
- * Asegure sus armas fuera del hogar con un amigo o un familiar, una bodega sería la opción más segura.
- * Compre una caja fuerte o un candado (gunlock) para el arma para asegurarla dentro de su hogar. Guarde el arma y las municiones por separado.
- * Acerca de las cajas fuertes y los candados (gunlocks): mantenga su arma bajo llave e inaccesible, no guarde las llaves junto con las de su hogar.

Recursos

National Suicide Prevention Lifeline
www.suicidepreventionlifeline.org
1-800-273-TALK (8255)

Texas Suicide Prevention Council
www.TexasSuicidePrevention.org

Recursos de Texas en internet
Mental Health America of Texas
www.mhatexas.org

Texas Poison Center Network
www.poisoncontrol.org
1-800-222-1222

Texas Department of State Health Services
www.dshs.state.tx.us/mhsa/

Recursos Nacionales e Información de otros estados
American Foundation for Suicide Prevention
www.afsp.org

Centers for Disease Control
www.cdc.gov/violenceprevention/suicide

Harvard School of Public Health
Means Matter Campaign
www.hsph.harvard.edu/means-matter/

National Action Alliance for Suicide Prevention
www.actionallianceforsuicideprevention.org

New Hampshire Firearm Safety Coalition
www.nhpsc.org www.theconnectprogram.org/
firearms-safety-coalitions-role-nh-suicide-prevention

Rhode Island Department of Health
www.health.ri.gov/violence/about/suicide

Suicide-Proof Your Home
www.suicideproof.org

Suicide Prevention Resource Center
www.sprc.org

Substance Abuse and Mental Health Services Administration
www.samhsa.gov/prevention

La información sobre la prevención del suicidio fue recolectada por el Proyecto de Prevención del Suicidio de la Juventud de Texas, fundado bajo el Departamento de Servicios de Salud del Estado de Texas, número de donación 2016-048043-001A y en parte al número de donación SM61468 de SMHSA. Los puntos de vista expresados en esta publicación y entrenamiento no necesariamente reflejan los puntos de vista, opiniones o políticas de CMHS, SAMHSA, HHS o DSHS. Tampoco menciona nombres comerciales, prácticas comerciales u organizaciones que implican que haya aprobación del Estado de Texas o del Gobierno de Estados Unidos.

Historia de Éxito: Limitando el Acceso a Medios Letales

Personas que Previenen el Suicidio

“Como personas que previenen el suicidio, mi esposo y yo estamos cómodos preguntando acerca del suicidio. Pero nunca hemos preguntado acerca de como limitar el acceso a medios letales.

“Recientemente un amigo nos platico que tuvo una semana con altos niveles de estrés, además de problemas familiares intensos, lo cual lo llevó a pensar en el suicidio. Una semana antes había considerado seriamente quitarse la vida con un arma, pensó en apretar el gatillo...pero no lo hizo.

“Después de escuchar sin juzgar hemos referido a uno de nuestros amigos hacia alguien que lo puede ayudar, preguntamos asimismo, si consideraría asegurar sus armas fuera de su hogar. Nuestro amigo accedió a ir a terapia y a darnos el arma que sabíamos traía en su bolsillo, al menos hasta que el período de estrés pasara.

“Le ayudamos a su esposa a asegurar sus armas fuera de su hogar y los asistimos en hacer una cita con un profesional de la salud mental. El período de estrés pasó, es mentalmente saludable y sus armas están de vuelta en su hogar, resguardadas.”

Suicide Safer Home Aplicación y Reporte

Para descargar la aplicación, busque “Suicide Safer Home” en la tienda de aplicaciones (iTunes or Google Play)
www.texasuicideprevention.org/wp-content/uploads/2014/11/TexasSuicidePreventionSuicide_Safer_Home-20141110.pdf

For more information, contact:

Merily Keller, @StopTxSuicides, Coordinadora de Prevención y Post Intervención del Suicidio, Co Fundadora, Consejo de Texas de Prevención del Suicidio, hodgekeller@yahoo.com
O a Lisa Sullivan @StopTxSuicides, Divulgación y Educación, Lisa@infuse.com

Crédito:

- Merily Keller, Coordinadora de Prevención y Post Intervención del Suicidio, Co Fundadora, Consejo de Texas de Prevención del Suicidio
- Catherine Barber, Means Matter, Centro de Investigación de Control de Lesiones, Escuela de Salud Pública de Harvard
- Jennifer Battle, Director de la Línea de Ayuda, MHMRA del Condado de Harris
- Mike Cox, Instructor Certificado de Armas de Fuego y CHL de Texas/NRA
- Elaine Frank Centro del Acceso de Materiales Letales de Dartmouth College y la Coalición de Seguridad de Armas de New Hampshire
- Jennifer Haussler Garing, Epidemióloga y sobreviviente de intento de suicidio
- Jenna Heise, Coordinador de Prevención del Suicidio del Departamento de Estado de Servicios de la Salud.

Note: This information is intended to provide public health education and information only. It Nota: Esta información tiene como objetivo de educar al público sobre salud pública y es meramente informativa. Su objetivo no es para fines legales, médicos o consejos de salud pública. Al seguir los lineamientos de la aplicación, se debe de disminuir el riesgo de suicidio, mas no se puede eliminar TODO el riesgo. El asegurar las armas o medicamento debería ser parte de un plan a largo plazo de prevención desarrollado con su médico o psicólogo de cabecera, puede incluir tratamiento con terapia y/o medicamento y supervisión. Si alguien que usted conoce esta en riesgo, por favor siga las recomendaciones de su proveedor de salud mental y física y llame a the National Suicide Prevention Lifeline, si el tiempo lo permite, 1-800-273-TALK (8255), o lleve a esa persona a la sala de emergencia del hospital más cercano.



TexasSuicidePrevention.org
@StopTxSuicides

