

LA VIDA ES PRECIOSA LA VIDA ES PRECIOSA



**PARA LA PREVENCIÓN DEL SUICIDIO, EL
TRATAMIENTO Y OTROS RECURSOS, VISITE:**

thehubct.org



Que es el Suicidio?

El suicidio es la muerte causada por lastimarse a uno mismo con la intención de morir.



Cuáles son los factores de riesgo del suicidio?

- Uso indebido y abuso de alcohol u otras drogas.
- Trastornos mentales, en particular depresión, ansiedad y otros trastornos del estado de ánimo.
- Aislamiento social.
- Falta de acceso a la atención de la salud del comportamiento.

HELP



Señales de advertencia de suicidio?

- Hablar de querer morir o suicidarse.
- Hablar de sentirse desesperado o no tener motivos para vivir.
- Hablar de sentirse atrapado o con un dolor insoportable.
- Actuar ansioso o agitado; comportarse imprudentemente

VISTE THEHUBCT.ORG PARA MAS INFORMACION



Por qué es importante aprender sobre el Suicidio?

El suicidio es la décima causa principal de muerte en los Estados Unidos.

Existen riesgos asociados al suicidio entre los Latinos. Los Hispanos y Latinos pueden enfrentar condiciones de vida muy estresantes como pobreza, migración, falta de transporte, aislamiento, falta de acceso a programas de prevención y servicios de salud mental, y estrés relacionado con la discriminación.

Es posible que más de la mitad de los adultos jóvenes hispanos, 18-25 años, con enfermedades mentales graves no reciban tratamiento. Cosas como las barreras del idioma, la falta de competencia cultural, el estatus legal y el estigma hacen que los hispanos y latinos no busquen ayuda.

Qué pueden hacer las personas para ayudar a prevenir el suicidio?

- **Preguntar**- Haciendo la pregunta "Estás pensando en suicidarte?" comunica que está dispuesto a hablar sobre el suicidio sin juzgar y brindar apoyo.
- **Estar ahí**- Esto podría significar estar físicamente presente para alguien, hablar con él por teléfono cuando pueda, o cualquier otra forma que demuestre apoyo a la persona en riesgo.
- **Mantenerlos seguros**- Haciendo preguntas como, ¿ya han hecho algo para intentar suicidarse antes de hablar contigo? puede decirnos mucho sobre la inminencia y la gravedad del peligro en el que se encuentra la persona.
- **Ayudarlos a conectarse**- Ayudando a alguien con pensamientos de el suicidio a conectarse con apoyos continuos (como Lifeline, 800-273-8255) puede ayudarlos a establecer una red de seguridad para esos momentos en los que se encuentran en una crisis.
- **Hacer un seguimiento**- Después de su contacto inicial con una persona que tiene pensamientos de suicidio, y después de haberla conectado con los sistemas de apoyo inmediato que necesita, asegúrese de hacer un seguimiento con ellos para ver cómo le va.

El suicidio se puede prevenir y todos tienen un papel que desempeñar para salvar vidas y crear personas, familias y comunidades saludables y fuertes. Si usted o alguien que conoce necesita recursos de prevención o tratamiento, visite: thehubct.org.

Horas de Operación:

9 AM – 5 PM

De Lunes a Vernes

 www.thehubct.org

 (203) 840-1187

 info@thehubct.org

