

# Recursos y apoyo para la prevención del suicidio

El suicidio es un problema de salud global. Sin embargo, es algo sobre lo que no se habla abiertamente. El silencio, o incluso hablar “en voz baja” sobre el tema, puede aumentar el estigma. Esto hace que las personas que han sobrevivido tras un intento de suicidio o que han perdido a alguien a causa del suicidio puedan sentir vergüenza. Por el contrario, es importante que estas personas sepan que nos importan. Los escucharemos sin juzgarlos y los ayudaremos a obtener el apoyo cuando sea que lo necesiten. ¿No sabe bien qué decir o hacer cuando siente preocupación por un ser querido? ¿Necesita información sobre recursos u otras maneras de poder ayudar? A continuación, le ofrecemos algunas ideas:

## Prevención

### Alianza Nacional de Enfermedades Mentales (National Alliance on Mental Illness, NAMI)

Qué debe saber sobre el suicidio en jóvenes: Grupos de alto riesgo, Factores de riesgo comunes, Factores protectores comunes, Qué hacer si sentimos preocupación por nosotros mismos o por un ser querido, Recursos.

[Qué debe saber sobre el suicidio en jóvenes \(en inglés\)](#)

### NAMI Helpline y línea de ayuda para adolescentes/adultos jóvenes

NAMI Helpline está disponible de lunes a viernes, de 10 a. m. a 10 p. m. (hora del este). Llame al 800-950-6264, envíe la palabra **helpline** (línea de ayuda) al 62640, o converse en línea. Ante una crisis, llame o envíe un mensaje al 988 (las 24 horas del día, los 7 días de la semana).

[NAMI Helpline \(en inglés\)](#)

### Seize the Awkward

Consejos sobre cómo comenzar a hablar sobre la salud mental. Recursos de ayuda para afrontar situaciones y emociones complejas.

[Seize the Awkward \(en inglés\)](#)

### Guía de apoyo de decisiones para cuidadores

Guía de apoyo de decisiones para comprender los recursos de salud mental disponibles y que lo ayudará a elegir la solución adecuada.

[Optum Conversation \(en inglés\)](#)

## Ayuda para jóvenes

### Trevor Project, especialmente diseñado para jóvenes entre 13 y 24 años que se identifican como LGBTQ

The Trevor Project es la organización líder en prevención del suicidio e intervención en crisis para jóvenes LGBTQ+. Brinda información y apoyo para jóvenes LGBTQ+ las 24 horas del día, los 7 días de la semana, durante todo el año.

[The Trevor Project \(en inglés\)](#)

### Teen Line (parte de Didi Hirsch)

Teen Line brinda ayuda, recursos y esperanza a los jóvenes a través de una línea directa con consejeros profesionales especializados en adolescentes, además de programas de acercamiento que desestigmatizan y normalizan la salud mental.

[Teen Line \(en inglés\)](#)

### Jed Foundation

Una organización sin fines de lucro que contribuye a proteger la salud emocional y prevenir el suicidio en adolescentes y jóvenes del país, brindándoles las habilidades y el apoyo que necesitan.

[Jed Foundation \(en inglés\)](#)

## Personal militar y veteranos

### Veterans Crisis Line

Apoyo confidencial ante crisis, las 24 horas del día, los 7 días de la semana para veteranos y sus seres queridos. No es necesario estar inscrito en el Departamento de Asuntos de los Veteranos (VA) para poder acceder a estos recursos. Llame al 988 y elija la opción 1.

[Veterans Crisis Line \(en inglés\)](#)

### Departamento de Asuntos de los Veteranos de los EE. UU.

Ayuda para veteranos en situaciones de crisis, acceso a prevención, apoyo e información para veteranos.

[VA Suicide Prevention \(en inglés\)](#)

### Equipos de prevención de suicidio

Acceda a recursos y sistema de apoyo locales.

[Herramienta de búsqueda de recursos locales \(en inglés\)](#)

### Programa de asistencia para sobrevivientes ante tragedias (Tragedy Assistance Program for Survivors)

También puede obtener apoyo llamando a la línea de ayuda nacional de sobrevivientes al 800-959-TAPS (8277).

[TAPS \(en inglés\)](#)

### Almacenamiento seguro de elementos letales

Recursos de prevención de suicidio y sobre el guardado seguro de elementos letales.

[Guárdelo en un lugar seguro \(en inglés\)](#)

## Capacitación y educación

### Zero Suicide

Capacitación gratuita: asesoramiento sobre el acceso a elementos letales.

[Zero Suicide Institute \(en inglés\)](#)

## Intervención ante crisis

### Línea Salvavidas de Crisis y Suicidio

Al marcar 988, usted se comunicará con la Línea Salvavidas de Crisis y Suicidio. Esta línea está disponible las 24 horas del día, los 7 días de la semana, y cuenta con servicios de interpretación en 150 idiomas. Otra manera de comunicarse con esta línea es llamando al 1-800-273-TALK (8255).

[Llame. Envíe un mensaje. Converse en línea. \(988lifeline.org\) \(en inglés\)](#)

### Localizador de recursos móviles ante crisis

Recursos móviles de atención ante crisis según el estado.

[Recursos móviles de atención ante crisis \(providerexpress.com\) \(en inglés\)](#)



Si está pensando en lastimarse o lastimar a otras personas, o si conoce a alguien que tenga estos pensamientos, busque ayuda de inmediato. Si usted o alguien que conoce se encuentra en peligro inmediato, llame al 911 o acuda a la sala de emergencias más cercana. Para comunicarse con un consejero capacitado en situaciones de crisis, llame a la Línea Salvavidas de Crisis y Suicidio (antes conocida como la Línea Nacional de Prevención del Suicidio) al 988 o al 1-800-273-TALK (1-800-273-8255). También puede mandar un mensaje de texto al 988 o conversar en línea con un consejero en 988lifeline.org. La línea salvavidas brinda apoyo gratuito y confidencial las 24 horas del día, los 7 días de la semana.\*

\*La línea salvavidas brinda servicios telefónicos en vivo ante crisis en inglés y en español, y utiliza Language Line Solutions para ofrecer servicios de traducción en más de 250 idiomas adicionales para las personas que llaman al 988.

Optum no recomienda ni aprueba ningún tratamiento o medicamento, de forma específica o de alguna otra manera. La información que se ofrece es de carácter educativo y su objetivo no es brindar una recomendación médica ni reemplazar la opinión profesional. Consulte con su profesional clínico, médico o proveedor de atención médica de salud mental para atender sus necesidades específicas, y conocer sobre tratamientos o medicamentos específicos. Es posible que algunos tratamientos no estén incluidos en los beneficios de su seguro médico. Revise su plan de salud para conocer su cobertura de servicios.

Optum® es una marca comercial registrada de Optum, Inc. en los EE. UU. y otras jurisdicciones. Todos los demás nombres de marcas o productos son marcas comerciales o marcas registradas de sus respectivos dueños. Debido a que mejoramos continuamente nuestros productos y servicios, Optum se reserva el derecho de cambiar las especificaciones sin previo aviso. Optum es un empleador que ofrece igualdad de oportunidades.

© 2024 Optum, Inc. Todos los derechos reservados. WF14148658 324868-062024 OHC

### Cómo manejar una crisis de salud mental de NAMI

La Guía de recursos para quienes están experimentando una emergencia de salud mental (Guía de crisis) brinda a las personas y a sus seres queridos información importante que podría salvar la vida ante una crisis de salud mental.

[Cómo manejar una crisis de salud mental de NAMI \(en inglés\)](#)

## Recursos para el seguimiento y la recuperación

### Moving America's Soul On Suicide

Un documental que se centra en la lucha y el proceso de recuperación de personas que han sobrevivido un intento de suicidio.

[Moving America's Soul on Suicide \(en inglés\)](#)

### Live Through This

Un extenso catálogo de historias contadas por personas que han sobrevivido un intento de suicidio para otras personas que han pasado por lo mismo.

[Live Through This \(en inglés\)](#)

### Fundación Estadounidense para la Prevención del Suicidio (American Foundation for Suicide Prevention, AFSP)

Se ofrece orientación sobre qué hacer cuando un ser querido ha tenido un intento de suicidio.

[Cuando un ser querido tiene un intento de suicidio de AFSP \(en inglés\)](#)

## Recursos de postvención

### Fundación Estadounidense para la Prevención del Suicidio

#### Localizador de grupos de apoyo

Grupos de apoyo ante la pérdida por suicidio, dentro y fuera de EE. UU., como un servicio público para ayudar a quienes deben transitar la pérdida.

[Encuentre un grupo de apoyo | AFSP \(en inglés\)](#)

### Centro de Recursos para la Prevención del Suicidio (Suicide Prevention Resource Center, SPRC)

Un paquete de herramientas para escuelas y educadores con los pasos a seguir luego del suicidio de un alumno de la escuela.

[Después del suicidio: un paquete de herramientas para escuelas \(en inglés\)](#)

### Centro de Recursos para la Prevención del Suicidio

Conjunto de recursos para quienes han sobrevivido a la pérdida de un ser querido por suicidio.

[Recursos para quienes han sobrevivido a la pérdida de un ser querido por suicidio \(en inglés\)](#)