# Sentimientos Suicidas: Opciones y Recursos

## Sentimientos Suicidas: Cómo Ayudarse a Usted Mismo

Todos sentimos tristeza en ocasiones, pero si usted piensa que el suicidio podría ser la única salida, comparta lo que siente con un familiar, amigo, profesor o proveedor de atención médica.

## Ideas Prácticas para Sobrellevar la Situación y Mantenerse Seguro :

- **Cuéntele a alguien ahora mismo:** Dígale a un amigo, familiar o al personal clínico: "Estoy pensando en suicidarme. Necesito ayuda ahora". No se aísle. Intente conversar con alguien todos los días.
- **Haga su entorno más seguro:** Retire de su alcance medicamentos, objetos punzantes, armas de fuego u otros artículos peligrosos, o pida a alguien de confianza que los guarde temporalmente.
- A continuación encontrará un enlace al programa de seguridad y almacenamiento de armas en Wisconsin: Gun Shop Safety and Storage Program | Be There for Wisconsin Veterans.
- **Cuídese:** Coma de manera regular y equilibrada; descanse lo suficiente (limite el tiempo en la cama a unas 10 horas al día).
- **Haga una pausa y distraiga su mente:** Dígase a usted mismo "esperaré 20 minutos" y luego realice una actividad que le distraiga (caminar, ver un capítulo de una serie, resolver un rompecabezas, hacer tareas, escuchar música). Salga al aire libre, dé un paseo o simplemente siéntese en los escalones exteriores de su casa.
- **Conéctese con el presente:** En lugar de centrarse en el pasado o el futuro, pruebe el método 5-4-3-2-1 (5 cosas que ve, 4 que toca, 3 que oye, 2 que huele, 1 que prueba). Respire despacio. Repita el ejercicio para centrarse en el presente.
- **Agua fría o movimiento:** Salpíquese la cara con agua, salga al aire libre, camine o realice 30 saltos rápidos. Las sensaciones físicas intensas pueden interrumpir la fuerza de los pensamientos.
- **Utilice un kit de autoayuda:** Mantenga a la mano una lista o caja de cosas que le han ayudado antes (fotos, objeto reconfortante, merienda favorita, lista de reproducción, actividades, números de teléfono).
- **Escriba las razones que le motivan a seguir adelante:** Anote 2 o 3 motivos para seguir viviendo (personas, mascotas, planes para el futuro) y manténgalos consigo.
- **Evite el alcohol y las drogas:** A menudo empeoran el estado de ánimo, disminuyen inhibiciones y aumentan el riesgo.

**Obtenga ayuda: Las líneas de crisis, centros de crisis o centros locales de prevención del suicidio pueden asistirle de inmediato.**

# Opciones y Recursos para Obtener Ayuda de Inmediato

## 1. Llame a una línea de ayuda para suicidio:

**988 (similar al 911)** — Línea Nacional de Prevención del Suicidio (National Suicide Prevention Lifeline).

**1 (800) 273-8255** — Número antiguo de la Lifeline, disponible para personas en crisis o con pensamientos suicidas.

**1 (888) 628-9454** — Consejeros que hablan español.

**1 (866) 4-U-TREVOR / 1 (866) 488-7386** — Apoyo para jóvenes lesbianas, gays, bisexuales, transgénero o en proceso de cuestionamiento de su identidad sexual.

**(877) 565-8860** — Línea Trans (Trans Lifeline): línea de apoyo entre pares dirigida por personas trans para personas trans o en cuestionamiento.

## 2. Visite los siguientes sitios web para obtener información y ayuda:

**Línea Nacional de Prevención del Suicidio:** https://988lifeline.org/
**Hablando de Suicidio:** https://speakingofsuicide.com/resources/
**Fundación Estadounidense para la Prevención del Suicidio:** https://afsp.org/
**Proyecto Trevor: Salvando vidas jóvenes LGBT:** https://www.thetrevorproject.org/
**Ahora Importa Ahora - Habilidades para manejar emociones intensas:** https://nowmattersnow.org
**Líneas de Crisis de los Condados de Wisconsin:** https://www.preventsuicidewi.org/county-crisis-lines
**Centro de Recursos de Salud Conductual del Condado de Dane:** https://danebhrc.org/resources
**Recursos para adolescentes y adultos jóvenes:** https://jedfoundation.org/the-story-of-jed/

## 3. Envíe un mensaje de texto para pedir ayuda:

**Envíe un mensaje de texto con: HOME al 741741** (https://www.crisistextline.org/) — Línea de texto para Crisis, servicio gratuito, confidencial y disponible las 24 horas del día, los 7 días de la semana.

**Envíe un mensaje de texto a Trevor Project: escriba START al 678678** — Disponible las 24 horas del día, los 7 días de la semana.

**988** — Chat en línea para crisis, disponible las 24 horas del día, los 7 días de la semana a través de la línea Nacional de Prevención del Suicido (National Suicide Prevention Lifeline)

## 4. Chat en línea con personal durante estado de crisis:

**Línea de chat para Crisis 988 (disponible las 24 horas del día, los 7 días de la semana):** www.988lifeline.org/get-help

**Chat en vivo de Trevor Project (disponible las 24 horas del día, los 7 días de la semana):** www.thetrevorproject.org/get-help

**Apoyo para ideación suicida crónica (Chronic Suicide Support):** https://chronicsuicidesupport.com/. Foro moderado de apoyo para personas con pensamientos suicidas crónicos.

## 5. Llame a GHC-SCW:

**GHC NurseConnect** (fuera de horario hábil y días festivos): (608) 257-9700

**Departamento de Salud Conductual de GHC-SCW** (8 a.m. – 5 p.m., lunes a viernes): (608) 441-3290

**Para pacientes que no pertenezcan a GHC-SCW,** llame a Journey Mental Health: (608) 280-2600

## 6. Llame al 911 o acuda a la sala de emergencias más cercana.

**Obtenga ayuda: Las líneas de crisis, centros de crisis o centros locales de prevención del suicidio pueden asistirle de inmediato.**

BETTER TOGETHER℠

Group Health Cooperative of South Central Wisconsin

Group Health Cooperative of South Central Wisconsin (GHC-SCW)
MK21-55-1(10.25)FL