

Un recurso para sobrevivientes de intentos de suicidio



COUNTY OF SANTA CLARA
Behavioral Health Services
Supporting Wellness and Recovery

Un mensaje de esperanza

Has sobrevivido a un intento de suicidio. Aún estás aquí y estamos agradecidos. Aunque sientas que no mejorará, hay muchas maneras de ayudar a aliviar el dolor. Es posible recuperarse y construir una vida que puedas disfrutar.

Este recurso está pensado para guiarte en el camino de vuelta. Utiliza los recursos que encontrarás aquí para inspirarte en tu viaje. Te apoyamos mientras das estos primeros pasos cruciales hacia la recuperación. Incluso cuando sea difícil y se sienta insoportable, puedes hacerlo.



Tabla de contenido



Grupos de apoyo	4
Historias personales	5
Apoyo en línea	6
Recursos familiares	7
Aplicaciones	8
Desafío de cuidado personal	9

Este recurso ha sido creado para los adultos solamente, como guía para acceder a la ayuda, y no reemplaza ningún tipo de tratamiento profesional.

Grupo de apoyo para adultos mayores de 18 años

Connections

[save.org/peersupport](https://www.save.org/peersupport)

Conexiones es un directorio en línea en el que las personas que viven con pensamientos y sentimientos suicidas, incluso quienes han sobrevivido a intentos de suicidio, puedan conectarse con otras personas que han estado en esa situación, y apoyarse en su viaje de recuperación.

NAMI Connection: Recovery Support Group

[namisantaclara.org/nami-scc-connection-recovery-support-group](https://www.namisantaclara.org/nami-scc-connection-recovery-support-group)

Connection es un grupo de apoyo gratuito, dirigido por pares, para cualquier adulto que viva con los síntomas de una enfermedad mental. Las reuniones están dirigidas por asesores capacitados a nivel nacional, que también viven con una enfermedad mental.



Historias personales

Los sobrevivientes al intento de suicidio comparten sus historias para ayudar a llevar esperanza a aquellos que puedan estar luchando con pensamientos suicidas.

Life after suicidal thinking

attemptsurvivors.com/legacy

Publicaciones de blog e historias para y por sobrevivientes al intento de suicidio, creadas por la Asociación Americana de Suicidiología.

Live through this

livethroughthis.org

Esta es una colección de retratos e historias reales de sobrevivientes al intento de suicidio, en todo Estados Unidos.



Haber encontrado un grupo de personas con las que sentirme aceptado me hizo sentir nuevamente normal, humano. ¡Fue increíble!

- Rohan Kallicharan
(talking about suicide)

Client stories

survivorresources.org/grief-knowledge/client-stories

No estás solo. Las historias de los clientes atestiguan la habilidad de los recursos de sobrevivientes para brindar esperanza y apoyo.

Talking about suicide

talkingaboutsucide.com

Publicaciones de blog y entrevistas con sobrevivientes al intento de suicidio.



American Foundation for Suicide Prevention

afsp.org/after-an-attempt

Diferentes recursos, videos, publicaciones, investigación e información para los sobrevivientes de intento de suicidio y sus familiares.

SAMHSA: A Journey Toward Health & Hope

bit.ly/samhsaafterattempt

Este manual guía a las personas en sus primeros pasos hacia la recuperación y un futuro con esperanza, después de un intento de suicidio.

National Suicide Prevention Lifeline

suicidepreventionlifeline.org/help-yourself/attempt-survivors

Acceso a recursos y consejos para sobrevivientes al intento de suicidio. Es posible encontrar esperanza, después de un intento de suicidio.

Suicide Awareness Voices of Education

save.org/find-help/attempt-survivor-resources

La información proporcionada debe usarse como un punto de partida en tu camino hacia la recuperación.

SAMHSA: After an Attempt

bit.ly/afteranattempt

Una guía para cuidarte después del tratamiento en el departamento de emergencias.

Beyond Blue: Finding Your Way Back

bit.ly/yourwayback

Encontrar el camino de vuelta se ha escrito para ayudarte a comenzar a responder a preguntas importantes sobre tu futuro bienestar.



Health Magazine

[health.com/condition/depression/suicide-attempt-survivors](https://www.health.com/condition/depression/suicide-attempt-survivors)

10 cosas que los sobrevivientes de un intento de suicidio quieren que sepas. Un artículo para aprender de las personas que han contemplado el suicidio.

SAMHSA

bit.ly/takecareofyourfamily

Una guía para cuidar a tu familiar, después del tratamiento en el departamento de emergencias.

The HEARD Alliance

heardalliance.org/wp-content/uploads/TRIFOLD.pdf

Información para ayudar a los padres a reconocer una crisis, qué hacer en caso de crisis y cómo cuidarse durante una crisis.

Beyond Blue

bit.ly/beyondblueguide

Guiándolos en el camino de regreso: Un recurso para las personas que están ayudando a alguien después de un intento de suicidio.

VA Health Care- Families of Veterans

bit.ly/guideforfamily

Una guía de recursos para familiares de veteranos que están luchando con pensamientos suicidas.

VA Health Care: Talking to Children

bit.ly/talktochild

Consejos sobre cómo hablar con un niño sobre un intento de suicidio en la familia.

Aplicaciones

Todas las aplicaciones mencionadas están disponibles en el App store y en Google Play.



Most Days

Most Days ha colaborado con la Fundación Americana para la Prevención del Suicidio para crear rutinas para el duelo por el suicidio y su prevención.



What's Up?

Proporciona métodos fáciles de seguir, para ayudar con la depresión, la ansiedad, la ira, el estrés y más, para encontrar lo que más te ayude.



MY3

Mantén-te conectado a tu red cuando te encuentres en un momento de crisis. Con MY3, tú eliges tu red y tu plan para mantenerte seguro.



Operation Reach Out

Dirigido a prevenir el suicidio entre el personal militar y los veteranos. Desarrollado por un equipo de expertos en prevención del suicidio.

Desafío de cuidado personal, de 30 días

Acepta el desafío de comenzar a practicar el cuidado personal, probando una de las siguientes ideas cada día. No es necesario completarlas en orden ni en un mes. Sólo tienes que elegir una de las ideas y comenzar.

<input type="radio"/> 1 Da un paseo reflexivo	<input type="radio"/> 2 Limpia tu cuarto	<input type="radio"/> 3 Bebe más agua	<input type="radio"/> 4 Acuéstate temprano	<input type="radio"/> 5 Organiza y dona cosas
<input type="radio"/> 6 Escucha música	<input type="radio"/> 7 Toma un baño o una ducha aromática	<input type="radio"/> 8 Escribe en un diario cómo te sientes	<input type="radio"/> 9 Escribe una lista de lo que te gusta de tí	<input type="radio"/> 10 Ver una película
<input type="radio"/> 11 Comienza un cuadro de visualización	<input type="radio"/> 12 Practica la respiración profunda	<input type="radio"/> 13 Estirate por 10 minutos	<input type="radio"/> 14 Llama por teléfono a un ser querido	<input type="radio"/> 15 Prueba una nueva receta
<input type="radio"/> 16 Haz una cita contigo mismo	<input type="radio"/> 17 Lee un libro o una revista	<input type="radio"/> 18 Escribe una lista de agradecimiento	<input type="radio"/> 19 Relájate en un parque o en la playa	<input type="radio"/> 20 Intenta la meditación guiada
<input type="radio"/> 21 Actualiza tu presupuesto	<input type="radio"/> 22 Mira la puesta de sol o las estrellas	<input type="radio"/> 23 Tómate un descanso de las redes sociales	<input type="radio"/> 24 Colorea o pinta	<input type="radio"/> 25 Haz un día de spa en casa
<input type="radio"/> 26 Escribe tu propia afirmación	<input type="radio"/> 27 Vuelve a organizar un área	<input type="radio"/> 28 Prueba un nuevo pasatiempo	<input type="radio"/> 29 Haz un acto de bondad	<input type="radio"/> 30 Programa un chequeo general

RECURSOS DE SALUD MENTAL DEL CONDADO DE SANTA CLARA

Los servicios están disponibles para todas las edades y en otros idiomas, a menos que se indique lo contrario.

Línea de ayuda para suicidios y crisis

988*

*Para otros códigos de área que no sean 408, 650 o 669: (800) 704-0900, presione 1 Ayuda gratuita, 24/7, para cualquier persona que esté sufriendo trastornos de salud mental, incluyendo:

- pensamientos suicidas
- salud mental o crisis por abuso de sustancias
- sólo para hablar

Hay asesores capacitados para proporcionar apoyo compasivo para los individuos en crisis. Podrá hablar con un especialista capaz de analizar y evaluar la situación de crisis, por teléfono e intervenir en donde sea que se produzca la crisis. La línea de ayuda es anónima y confidencial: la información no se compartirá a menos que se necesiten servicios en persona. Los servicios puede o no necesitar de las autoridades en una emergencia.

Centro de llamadas de los servicios de salud mental y consumo de sustancias

(800) 704-0900

Acceso gratuito, 24/7 a los servicios del Condado, incluyendo:

- especialistas en salud mental
- tratamiento o prevención para el abuso de sustancias
- apoyo para los sobrevivientes al suicidio
- información general, reclamos y recursos

Apoyo proporcionado por profesionales licenciados y capacitados en el tratamiento de salud mental y abuso de sustancias. Se ofrecen recomendaciones para el tratamiento ambulatorio asistido.

Línea de mensajes para crisis

Text **RENEW** to **741741** (sólo inglés)

Envíe **COMUNIDAD** al **741741** (sólo español)

Servicio de mensajes gratuito, 24/7 para ayuda en situaciones de crisis.

Oficial del equipo de intervención en situaciones de crisis (CIT)

911

En situaciones de emergencia, pida hablar con un oficial C.I.T, capacitado en cuestiones de salud mental.

Síguenos en Facebook: @cscbehavioralhealth

Síguenos en Instagram: @cscbehavioralhealth

Síguenos en Youtube: @behavioralhealth

Correo electrónico: SuicidePrevention@hhs.sccgov.org



COUNTY OF SANTA CLARA
Behavioral Health Services