**Miércoles, 12 de septiembre: ¿Puede prevenirse el suicidio?**

En junio, los Centros para el Control y Prevención de Enfermedades informaron que las tasas de suicidio han aumentado en casi todos los estados del país. También perdimos dos iconos culturales por el suicidio, personas que parecían tenerlo todo.

La necesidad de encontrar una explicación que dé sentido a los eventos dolorosos es fuerte. Cuando estos no llegan, es tentador recurrir a algunos conceptos erróneos y suposiciones comunes. Lo hacemos para ubicar eventos dolorosos en nuestra zona de confort.

**¿Verdadero o Falso?** Ponte a prueba en las siguientes afirmaciones y piensa por qué respondiste como lo hiciste.

1. La prevención del suicidio comienza mucho antes de una crisis de suicidio.

2. Cualquiera puede estar en riesgo.

3. La gran mayoría de los que intentan suicidarse no morirán por suicidio.

4. Hablar directamente sobre el suicidio con alguien que está sufriendo pueden hacerlos más receptivos a recibir ayuda.

5. El suicidio es prevenible.

RESPUESTA CLAVE: ¡Todas las declaraciones son **VERDADERAS**!

1. **La prevención del suicidio comienza antes de una crisis real de suicidio.** Las estrategias de prevención del suicidio no solo deben abordarse en los días y semanas que rodean una crisis, sino también en los meses o incluso años previos a la crisis. Las estrategias formidables respaldan el bienestar y la resiliencia, y ayudan a prevenir el desarrollo de una crisis suicida en primer lugar.

2. **Cualquiera puede estar en riesgo de suicidio**. Los hombres de mediana edad y lo que son mayores de edad mueren a tasas más altas que cualquier otro grupo, pero la mayoría de los hombres nunca intentarán suicidarse. El camino al suicidio es complejo y prediciéndolo no es tan fácil como buscar una causa y efecto simple. Perder un trabajo, ser intimidado, haber servido en el ejército o tener un diagnóstico de salud mental no son causas de suicidio. Creer en estas suposiciones puede causar oportunidades perdidas para reconocer el dolor y ayudar.

3. **La mayoría de los que intentan suicidarse no morirán por suicidio**. La mayoría de las crisis de suicidio son de corta duración. Cualquier cosa que crea tiempo y espacio entre una persona angustiada y medios de suicidio puede salvarles la vida. Ninguna acción es demasiado pequeña, desde una palabra amable, hasta no dejar sola a una persona, hasta ofrecer almacenar armas de fuego o pastillas.

4. **Hablar directamente sobre el suicidio puede ayudar a alguien que está sufriendo.** Incluso cuando sabemos que preguntarle a alguien sobre el suicidio no hará que considere el suicidio, puede ser difícil hablar del tema. Practica las palabras en voz alta o con un amigo. Encuentre consejos para comenzar una conversación en www.elsuicidioesprevenible.org.

5. **El suicidio es prevenible ... ¿verdad?** ...Un informe reciente de RAND hizo la pregunta ["¿Se puede prevenir el suicidio?"](https://www.rand.org/blog/rand-review/2017/05/is-suicide-preventable-insights-from-research.html) Para aquellos de que trabajan en el tema, puede ser un informe incómodo. En nuestro deseo por comunicar un mensaje de esperanza y ayuda, se pueden pasar por alto algunas verdades y complejidades incómodas. Las señales de advertencia pueden estar bien escondidas. O tal vez no eran nuevos o poco comunes, sino cosas que habían estado sucediendo durante mucho tiempo. Las familias y amigos estaban preocupados e hicieron todo lo que pudieron. Conocer las señales es un comienzo, pero no suficiente. El suicidio se puede prevenir, pero debemos reconocer que la tarea es grande y no se puede recaer en una persona, una familia, una agencia o un método. Solo **trabajando juntos** podemos realizar el cambio que deseamos ver.

**Comparta estos recursos con otros en su comunidad:**

Si ha perdido a alguien por suicidio, hay ayuda disponible. Póngase en contacto con su agencia local de salud conductual o centro de crisis de prevención del suicidio para buscar servicios en su área. Friends for Survival es una organización que ofrece una gran cantidad de recursos para personas de toda California. Visite su sitio web: <http://www.friendsforsurvival.org>

Si deseas obtener más información sobre cómo iniciar una organización de apoyo para sobrevivientes en tu área, visite el Centro de recursos de EMM para obtener información en inglés: <https://emmresourcecenter.org/resources/pathways-purpose-and-hope-guide-creating-sustainable-suicide-bereavement-support-program>

COLOQUE LOS RECURSOS LOCALES SEGUN APROPIADO