**La prevención del suicidio**

Toma esta breve encuesta para asesorar tu conocimiento sobre el suicidio.

**100 puntos:**

**P1: Cierto o falso: ¿El hablar sobre el suicidio le mete esa idea en la cabeza a alguien?**

Respuesta: Falso

Pregunta directamente sobre el suicidio sin rodeos. El hablar sobre el suicidio NO le mete esa idea en la cabeza a alguien; por lo contrario, normalmente la persona siente un alivio. Preguntar directamente y usar la palabra “suicidio”, establece que tú y la persona en riesgo están hablando sobre lo mismo. Además, permite a la persona saber que tú estás dispuesto a dialogar acerca del suicidio.

Para más información sobre cómo tener una conversación directa con alguien que esté en crisis, visite <https://www.elsuicidioesprevenible.org/>

**100 puntos:**

**P2: Cierto o falso: Si alguien quiere morir por suicidio, encontrarán una forma, sin importar lo que hagamos para limitar su acceso a algún objeto letal.**

Respuesta: Falso

A continuación, te presentamos unas sugerencias y hechos útiles que darán esperanza:

Personas en crisis de suicidio frecuentemente hacen un plan, y cuando un medio identificado en su plan no está fácilmente disponible, muchos no intentarán por otro medio. De hecho, el 90% de personas que sobreviven un atento de suicidio no seguirán a morir por suicidio. Los medios importan, y si los objetos letales, como armas, no están fácilmente disponibles para alguien pasando por crisis de suicidio, puede resultar en ser la diferencia entre vida y muerte. A continuación, te presentamos unos pasos que puedes tomar para apoyar la seguridad contra los medios del suicidio en tu comunidad.

* Abogar por el uso de bolsas de farmacia que incluyen recursos de crisis
* Deshacer de medicamentos adecuadamente
* Mantener todas las armas encerradas con llave
* Guardar armas fuera de la casa para personas en crisis
* Apoyar esfuerzos locales para implementar barreras en los puentes

Para más información, visite [www.hsph.harvard.edu/means-matter/](http://www.hsph.harvard.edu/means-matter/)

**100 puntos:**

**P3: ¿Cuándo se celebra la Semana de Prevención del Suicidio?**

Respuesta: La Semana de Prevención del Suicidio es el lunes hasta domingo circundante el Día Mundial de la Prevención del Suicidio en septiembre.

Para más información sobre la prevención del suicidio, visite: [www.elsuicidioesprevenible.org/](https://www.elsuicidioesprevenible.org/)

**100 puntos:**

**P4: ¿Cuándo se celebra el Día Mundial para la Prevención del Suicidio?**

Respuesta: El Día Mundial de la Prevención del Suicidio se celebra el 10 de septiembre cada año.

La Asociación Internacional para la Prevención del Suicidio ha promovido cada 10 de septiembre el Dia Mundial para la Prevención del Suicidio, con el objetivo de concienciar a nivel mundial que el suicidio se puede prevenir.

Para actividades e información sobre cómo involucrarte en el Dia Mundial de la Prevención del Suicidio, visite: <https://www.iasp.info/>.

**200 puntos:**

**P5: En el año 2017, el cantante colombiano Juanes se une al cantante estadounidense Logic en la versión bilingüe presentando el número telefónico de la red nacional de la prevención del suicidio. ¿Cuál fue el título de esta canción?**

Respuesta: 1-800-273-8255

El título de la canción es el número telefónico de la red nacional de la prevención del suicidio. Personas capacitadas están disponibles las 24 horas todos los días de la semana, para escuchar y hablar, contestar preguntas, y prestar ayuda a los que están pasando por una crisis o que piensan en suicidarse o si estás preocupado por alguien. No estás solo.

Para más información sobre la prevención del suicidio, visite: [www.elsuicidioesprevenible.org/](http://www.elsuicidioesprevenible.org/)

**200 puntos**

**P6: En un año determinado en California, ¿se mueren más personas por suicidio o por homicidio?**

Respuesta:De suicidio

Muertes violentas como el homicidio y el suicidio es un problema grave de salud pública en California que puede tener igual un impacto inmediato y también de largo plazo en individuos, familias y comunidades enteras. Durante la última década, más de 60,000 californianos se murieron de homicidio o el suicidio. En 2017, había casi 6,500 muertes violentas entre residentes de California: 4,323 suicidios y 2,113 homicidios. Cada californiano puede contribuir a la prevención del suicidio aprendiendo las señales de advertencia y cómo ayudar a alguien que está pasando por una crisis emocional.

Reconozca Las Señales. Escuche y Dialogue. Busque Ayuda.

Para más información de la prevención del suicidio, visite <https://www.elsuicidioesprevenible.org/>

**200 puntos**

**P7: Cierto o falso: Los suicidios son más frecuentes durante la época festiva.**

Respuesta: Falso

Los datos indican que el índice de suicidios frecuentemente está más bajo durante los meses de le época festiva. El suicidio en un comportamiento complejo, y varios factores probablemente influirá la diferencia en el índice de suicidios durante la época festiva.

Para más información sobre la prevención del suicidio, visite: <https://www.elsuicidioesprevenible.org/>

**300 puntos**

**P8: ¿Puedes nombrar un curso fundamental para la prevención del suicidio?**

Respuesta: Ve la lista abajo.

* Question Persuade Refer (QPR)
* SafeTALK
* ASIST
* Signs of Suicide (SOS)
* Kognito
* Talk Saves Lives

Los cursos educativos para la prevención del suicidio ofrecen información sobre las señales de advertencia del suicidio. Los cursos varían y pueden durar de una hora hasta un día completo. Justo como es importante saber administrar RCP, cada persona puede provechar de cursos sobre la prevención del suicidio para aprender a reconocer las señales de una crisis emocional en un ser querido.

Para encontrar cursos en tu área, visite la sección de Busque Ayuda de la campaña de la prevención del suicidio de California: <https://www.elsuicidioesprevenible.org/>

**300 puntos**

**P9: ¿Qué significa AFSP?**

Respuesta: La Fundación Americana para la Prevención del Suicidio

Establecido en 1987, la Fundación Americana para la Prevención del Suicidio es una organización voluntaria de salud que les da a los que han sido afectados por el suicidio, una comunidad a nivel nacional, con base de investigaciones, educación y apoyo para tomar acción contra esta causa principal de muerte.

Para más información y para encontrar un grupo local, visite: [www.AFSP.org](http://www.AFSP.org)

**400 puntos:**

**P10: El sufrimiento no siempre se nota, pero la mayoría de las personas suicidas muestran algunas señales de lo que están pensando. Nombra tres señales de advertencia.**

Respuesta: Ve la lista abajo.

Para recibir puntos, la respuesta debe de incluir tres señales de la lista abajo, si no tienen 3 señales, recibirán cero puntos.

* Expresan el deseo de morirse o de suicidarse
* Buscan maneras de hacerse daño a sí mismas
* Sentirse sin esperanza, desesperado y atrapado
* Regalo de pertenencias
* Ponen sus asuntos en orden
* Comportamiento imprudente
* Rabia o enojo
* Aumento en el consume de alcohol o uso de drogas
* Aislamiento y falta de interés
* Ansiedad
* Alteración del sueño
* Cambios repentinos de humor
* Sentirse inútil

Si observas, aunque sea una de estas señales, especialmente si notas que el comportamiento es algo nuevo, que ha incrementado o que parece ser a causa de una pérdida, un cambio o un evento trágico, actúa o di algo inmediatamente.

Para más información, visite <https://www.elsuicidioesprevenible.org/>

**400 puntos:**

**P11: Hay varias cosas que puedes hacer para preparar antes de comenzar a hablar con alguien que te preocupa, nombra una de ellas.**

Respuesta: Ve respuesta abajo.

* Prepara una lista de las señales que has observado y por los cuales te preocupan
* Practica lo que vas a decir
* Tener a mano los recursos para ayuda en momentos de crisis
* Piensa lo que dirás o harás dependiendo en cómo responde la persona
* Escoja el momento adecuado cuando tú puedes estar atento para tener una conversación sin prisa

Cada uno de nosotros podemos prestar apoyo a alguien mientras ellos encuentran sus razones para vivir en forma de compartir esperanza y comunicar que no están solos. Nuestro papel no es tanto de “solucionar el problema” o convencerlos que se quedan, sino más de estar presente y escuchar mientras ellos buscan sus propias razones para vivir. Se puede sentir estresante cuando un amigo, colega o ser querido está pensando en el suicidio, pero no estás solo. Puedes llamar a la Red Nacional de Prevención del Suicidio (1-888-628-9454) los 24/7 si necesitas ayuda.

Para más información sobre cómo comenzar una conversación sobre este tema, visite: <https://www.elsuicidioesprevenible.org/>