



# Guía de **HARC** sobre el Mes Nacional de Prevención y Concientización sobre el Suicidio

Según los Centros para el Control y la Prevención de Enfermedades (CDC), el suicidio es la 10ª causa principal de muerte en los Estados Unidos, responsable de más de 47,500 muertes en 2019.<sup>1</sup> Una forma de ayudar a reducir esta estadística es aprendiendo sobre las señales de advertencia y los recursos de apoyo disponibles.

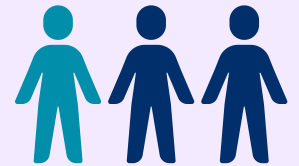
A medida que septiembre marca el Mes Nacional de Prevención y Concientización sobre el Suicidio, HARC preparó la siguiente infografía para aprender sobre las estadísticas del Valle de Coachella, las señales de advertencia de suicidio, cómo ayudar a alguien con pensamientos suicidas y los recursos locales en el Valle de Coachella.

## Estadísticas del Valle de Coachella

**3.5%**

En 2019, el 3.5% de los adultos del Valle de Coachella (12,002 personas) consideraron seriamente terminar su vida en el último año.<sup>2</sup>

En el Valle de Coachella, 1 de cada 3 niños de seis a 17 años ha tenido conversaciones con sus padres / tutores sobre el suicidio.<sup>2</sup>



Los datos más recientes de la Encuesta de Niños Saludables de California (California Healthy Kids Survey) muestran los siguientes porcentajes de estudiantes del grado 9 que han considerado el suicidio.<sup>3</sup>

Distrito Unificado Escolar del Valle de Coachella

**17%**

Datos de 2018-2019

Distrito Unificado Escolar de Desert Sands

**15%**

Datos de 2019-2020

Palm Springs Unified School District

**20%**

Datos de 2015-2016

## Señales de advertencia<sup>4</sup>

Conocer y reconocer las señales de advertencia es clave para prevenir el suicidio. Busque ayuda si usted o alguien que conoce está experimentando alguna de las siguientes señales.

- **Sentimientos:** Expresar desesperanza sobre el futuro.
- **Acciones:** Mostrar dolor o angustia severos o abrumadores.
- **Cambios:** Mostrar cambios abruptos en el comportamiento, incluyendo abstinencia, ira, hostilidad, cambios en la apariencia y los hábitos de sueño, uso de sustancias o quejas continuas sobre una dolencia física.
- **Amenazas:** Hablar o escribir sobre la muerte, o hacer planes para el suicidio.
- **Situaciones:** Experimentar situaciones estresantes como meterse en problemas, pérdida, cambio o humillación.



## Cómo ayudar a alguien con pensamientos suicidas<sup>5</sup>



**PREGUNTE:** Pregúntele a la persona si piensa en morir o suicidarse. No dude en hacer esto: preguntar no pondrá la idea en su cabeza, ni los hará más propensos a intentar suicidarse.

**ESCUCHAR:** Inicie una conversación con la persona y escuche sin juzgar para demostrar que le importa. Cree un espacio seguro para que compartan sus sentimientos y se desahoguen.

**QUÉDATE:** No deje a la persona sola. Quédese con ellos o asegúrese de que estén en un lugar privado y seguro con otra persona hasta que pueda obtener más ayuda.

**SEGURO:** Si sospecha que la persona podría ser un daño para sí misma, tómela en serio. Retire cualquier objeto que pueda ser utilizado en un intento de suicidio.

**LLAME:** Llame a la Línea Nacional de Prevención del Suicidio al 1-800-273-8255 y siga sus instrucciones. Si el peligro de autolesión parece inmediato, llame al 911.

## Recursos locales de prevención del suicidio y salud mental

### Fundación Estadounidense para la Prevención del Suicidio - Inland Empire y ciudades del desierto:

<https://afsp.org/chapter/inland-empire-and-desert-cities>

### Clinicas de Borrego Health:

<https://www.daphealth.org/health-services/behavioral-health/>



### Clinicas de Salud Del Pueblo

<https://cdsdp.org/patient-services/services-programs/behavioral-health/>

### Clinicas de DAP Health:

<https://www.daphealth.org/health-services/behavioral-health/>

### Alianza Nacional de Enfermedades Mentales - Valle de Coachella:

<https://namicoachellavalley.org/crisis-info/>

### Atención de urgencia de salud mental en el condado de Riverside - Palm Springs

2500 N Palm Canyon Dr.  
Suite A4  
Palm Springs, CA 92262  
(442) 268-7000

### El Centro Comunitario LGBT del Desierto - Clínica de Salud Mental Scott Hines

<https://thecenterps.org/index.php/services/center-behavior-health>

## Líneas directas nacionales de prevención del suicidio



- Línea Nacional de Prevención del Suicidio: 1-800-273-TALK (8255).
- Para hispanohablantes, llame a la Línea Nacional de Prevención del Suicidio: 1-888-628-9454.
- Línea Nacional de Prevención del Suicidio para personas con dificultades auditivas: 1-800-799-4889.
- Chat en línea Nacional de Prevención del Suicidio: <http://www.SuicidePreventionLifeLine.org>.
- Para la comunidad LGTBQ de 13 a 24 años, el Proyecto Trevor proporciona un recurso adicional: 866-488-7386.

Para una crisis inmediata, llame al 911.

### Bibliografía:

1. <https://www.cdc.gov/suicide/facts/index.htm>
2. Coachella Valley Community Health Survey. (2019). HARC. Available online at: <https://harcdata.org/coachella-valley-community-health-survey/executive-report/>
3. <https://calschls.org/reports-data/public-dashboards/secondary-student/>
4. Be There Toolkit. (2020). Boys & Girls Clubs of America.
5. <https://www.ndbh.com/Content/Images/MMH/suicide2021/How%20To%20Help.pdf>

Para más información, por favor visite  
[HARCdata.org](https://HARCdata.org)

**HARC**  
HEALTH ASSESSMENT AND RESEARCH FOR COMMUNITIES