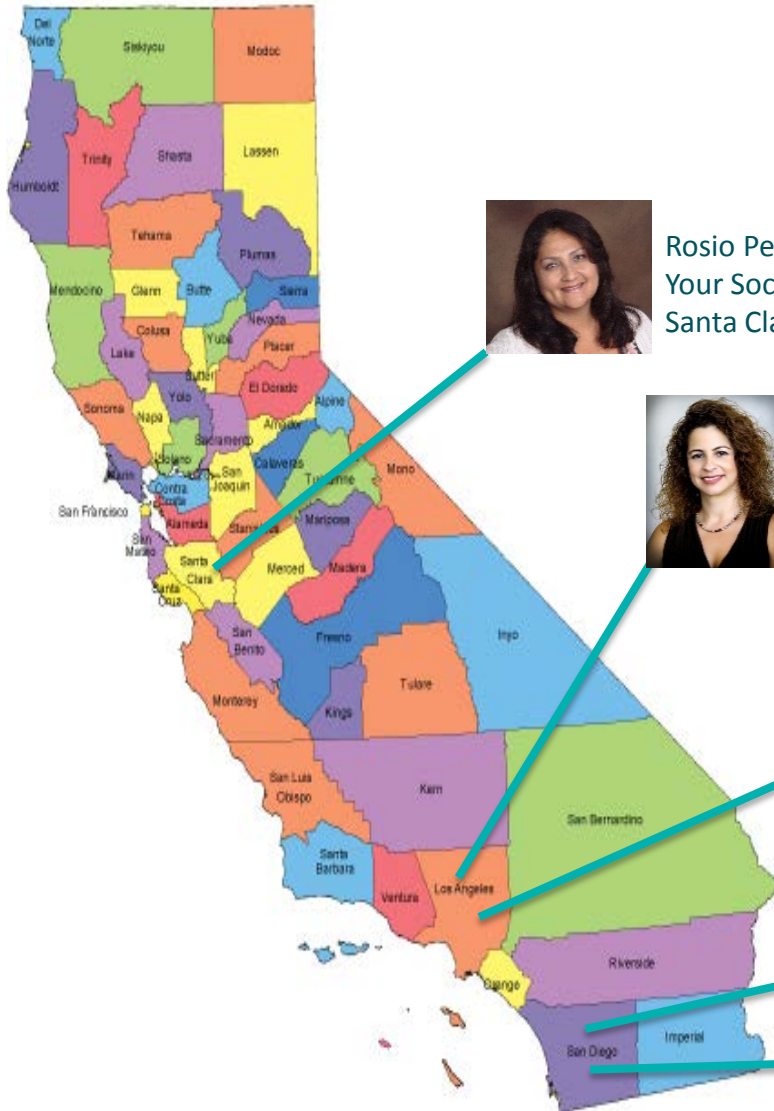


Introductions



Rosio Pedroso
Your Social Marketer
Santa Clara, CA



Melinda Cordero, Associate Director
Visión y Compromiso
Los Angeles, CA



Mariana Baserga, Technical Assistance Lead
Each Mind Matters
Los Angeles, CA



Jana Sczersputowski
Your Social Marketer
San Diego, CA



Stan Collins
Your Social Marketer
San Diego, CA

Know the Signs >> Find the Words >> Reach Out

- I. Overview of “El Rotafolio” Project
 - Development, Implementation Findings, and Available Resources
- II. Case Study
- III. An overview of Spanish-language resources through *SanaMente*, including “A Healthy and Happy Family Starts Here” Fotonovela series
- IV. Q&A

EACH MIND MATTERS

California's Mental Health Movement

www.eachmindmatters.org



Know the Signs >> Find the Words >> Reach Out

The Know the Signs campaign prepares Californian's to prevent suicide by encouraging them to **know the signs, find the words** to offer support to someone they are concerned about and **reach out** to local resources.

**KNOW
THE SIGNS**

For more information visit the campaign websites:

- www.suicideispreventable.org
- www.elsuicidiodesprevenible.org



WELLNESS • RECOVERY • RESILIENCE

Who is a Community Health Worker (CHW) or *Promotor(a)*?

A Community Health Worker (CHW) is a volunteer community member or paid public health worker who has a close understanding of the community members they serve as they often share the same ethnicity, language, socioeconomic status, and/or life experiences.

Framework:

- 35 Stakeholder Interviews
- 5 Focus Groups (41 *Promotores* across 5 counties)

Current Outreach Topics:

- Nutrition
- Pre-natal
- Mental Health
- Health Insurance Enrollment
- ❖ *Suicide Prevention (only along with Depression)*

Recommendations from stakeholders:

- Work primarily with *Promotores*
- **Develop a Flip Chart as the primary outreach tool along with leave behind materials**
- Provide *Promotores* with training in Suicide Prevention
- Compensate *Promotores* for conducting presentations and outreach

Development

Consultants:

Scott Chavez, Bilingual safeTALK Trainer

Irma Cortez, *Promotora* for El Sol

Content and Illustrations:

- Reviewed by 3 focus groups
- Pilot-tested by 6 *Promotores* over a 3-month period

Flip Chart Layout



Esta información es solo para los facilitadores.

Bienvenido. Le agradecemos su participación en este proyecto tan importante para la comunidad latina.

Antecedentes

Reconozca las Señales es una campaña educativa a nivel estatal acerca de la prevención del suicidio basada en tres mensajes fundamentales:



Esta campaña es parte de los esfuerzos de prevención del suicidio en todo el estado de California financiados por los condados a través de la Ley de Servicios de Salud Mental y supervisados por la Autoridad de Servicios de Salud Mental de California (CaMHS). Se espera que esta información llegue a aquellas personas que están preocupadas por alguien (ayudante) más que a una persona que se encuentre en crisis. Para obtener más información puede visitar la página de internet: www.elsuicidioseprevenible.org donde podrá revisar el catálogo de la campaña y los materiales existentes en español.

El propósito del rotafolio es ayudar a llevar la información de la campaña Reconozca las Señales a personas de la comunidad hispana que no saben leer ni escribir o que lo hacen con dificultad. Este rotafolio es una guía para usted que será quien de la información a la comunidad.

Instrucciones para los "facilitadores" de la Campaña de Prevención del Suicidio Reconozca las Señales.

Como miembro de la comunidad latina usted probablemente conoce a (o ha estado en contacto con) muchas personas que han tenido pensamientos de suicidio, o que han planeado suicidarse o que, alguna vez, de verdad, han intentado suicidarse. Probablemente conoce a algunas personas que han sobrevivido a la muerte de algún ser querido o de algún conocido que se suicidó. (Quizás usted mismo conoce a alguien que se suicidó). Usted puede hacer varias cosas para ayudar a estas personas:

Escúchelas. Convértase en una mejor fuente de información aprendiendo más sobre los servicios disponibles, ya sea para la prevención del suicidio como para la atención de quienes han sobrevivido a este en su comunidad.

Animelas a que hagan todo lo necesario para prevenir el suicidio, o retrasar lo más posible el que una persona intente quitarse la vida.

Uso del rotafolio

Cada página del rotafolio tiene dos lados. El lado con el número de la página estará a la vista de la persona o grupo al que se está dirigiendo; el otro lado estará de cara a usted para que le sirva de guía mientras está dando la información a la persona o grupo. Cada página contiene información para enseñar y preguntas diseñadas para propiciar el diálogo con su audiencia y que ellos compartan con usted y/o el grupo los conocimientos e ideas que ya tienen sobre el tema del suicidio.

¿Qué debo hacer antes de usar el rotafolio?

Lea toda la información del rotafolio con anterioridad; así no tendrá que buscarla cuando esté frente a su audiencia.

¿Qué debo hacer durante las presentaciones?

Mientras presenta la información del rotafolio, pregunte con frecuencia si alguien tiene dudas y asegúrese de crear un ambiente agradable para que las personas se animen a hablar. Recuerde que está hablando de un tema delicado. Use las preguntas de discusión para animar a su audiencia a participar. El rotafolio está diseñado para promover el diálogo y la discusión. El tiempo de duración de cada presentación dependerá tanto de usted como de la participación de la audiencia.

Consejos:

No necesita leer cada página en su totalidad al usar el rotafolio. Es solo una guía durante la presentación para ayudarle a recordar la información más importante que debe dar al hacer una presentación en la comunidad. Usted puede enfatizar su presentación preparándose y agregando sus propios comentarios en cada página, pero tiene que cubrir por lo menos la información que está en el rotafolio.

Comience la sesión con una actividad rompe hielo así creará un ambiente más relajado que ayudará a las personas a recibir mejor la información que probablemente será impactante. Asegúrese de hacer las preguntas. Estas preguntas animarán a los participantes a compartir sus conocimientos, ideas y experiencias sobre el tema del suicidio.

¿Cómo utilizo las notas adicionales que aparecen en las páginas dirigidas al facilitador?

Recuerde que el objetivo es informar de forma especial a personas que no saben leer ni escribir o que lo hacen con dificultad. Los participantes no verán la misma información que usted en estas páginas. Obtendrá la información principalmente de usted. Dependiendo del tiempo disponible y de las necesidades de su audiencia, no use todas las notas, use sólo las que puedan ser más importantes o adecuadas para su grupo. Lea y revise la sección con información sólo para usted antes de comenzar cada sesión para asegurarse que usted recordará el material. Lea y revise la información y los materiales existentes de la Campaña de Prevención del Suicidio Reconozca las Señales.

 Este símbolo representa información solo para facilitadores. 

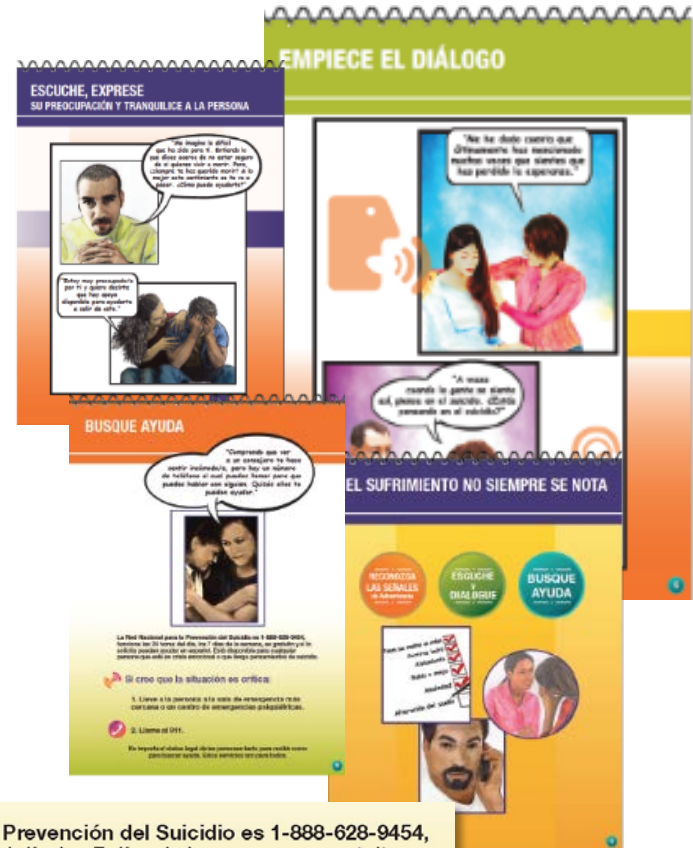
Recuerde que si alguien necesita ayuda más especializada de la que usted está autorizado o capacitado para dar, siempre lo debe hacer saber a la persona y después canalizarla a los servicios disponibles en su comunidad para recibir la mejor y más pertinente ayuda posible. Recuerde que en momentos de crisis puede llamar a la Red Nacional de Prevención del Suicidio al 1. 888.628.9454. Su llamada es confidencial.

Lo agradecemos que sea parte de esta campaña.

Know the Signs >> Find the Words >> Reach Out

Flip Chart Content

- Information about warning signs and how to recognize them
- Examples of how to bring up the topic of suicide with someone a person is concerned about
- Information about national & local resources



Red Nacional para la Prevención del Suicidio es 1-888-628-9454, funciona las 24 hrs. del día, los 7 días de la semana, es gratuito y si lo solicita pueden ayudar en español. Está disponible para cualquier persona que esté en crisis emocional o que tenga pensamientos de suicidio.

No importa el status legal de las personas tanto para recibir como para buscar ayuda. Estos servicios son para todos.

Flip Chart Layout

INTRODUCCIÓN

¿Qué viene a nuestra mente cuando escuchamos la palabra Suicidio?

INTRODUCCIÓN

Estamos aquí para aprender sobre un tema que puede ser difícil para muchas personas. Vamos a hablar sobre cómo reconocer las señales de que una persona posiblemente está pensando en el suicidio.

Empecemos por preguntarnos:

- ¿Qué viene a nuestra mente cuando escuchamos la palabra **Suicidio**? Suicidio es cuando una persona hace algo para lastimarse a sí misma con la intención de acabar con su vida.
- ¿Alguna vez se han defendido o pensado si alguien a su alrededor ha pensado o está pensando en quitarse la vida o hacerse daño?
- Es importante tener cuidado de no hacer juicios de valor sobre los comentarios de los participantes. **Enfoque con respeto.**
- ¿Qué piensan ustedes?
 - ¿Creen que una persona se levanta un día, de pronto, con la idea de la muerte de hacerse daño y quitarse la vida?
 - ¿O creen que la idea de suicidarse va creciendo poco a poco en la mente de la persona?
 - ¿Creen que hay señales de advertencia que se pueden reconocer a tiempo?
 - ¿Creen que podemos ayudar a una persona que tiene pensamientos de suicidio antes de que se haga daño?

RECONOZCA LAS SEÑALES

LAS SEÑALES

RECONOZCA LAS SEÑALES

Primero vamos a buscar y localizar en esta página las señales que nosotros amamos y compartamos y después vamos comentando si hay algunas que nosotros no tomamos en cuenta.

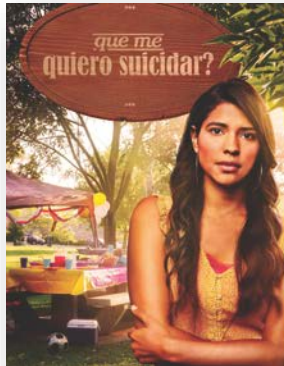
El suicidio no siempre se trata o resulta obvio, aunque la mayoría de las personas suicidas muestran algunas señales de lo que están pensando.

Las siguientes son algunas de las señales más comunes que se pueden reconocer en una persona que está pensando en hacerse daño. Recuerde: si observa aunque sea solo una de estas señales, actúe o diga algo inmediatamente:

- **Ausentismo:** Dejan de hablar y de hacer cosas con la gente o dejan de hacer actividades que antes disfrutaban.
- **Riños e ira:** Dicen cosas o actúan con hostilidad, amargura, resentimiento o rabia.
- **Ansiedad:** Se ven como si estuvieran nerviosos, agitados o preocupados.
- **Sentirse inútil:** Se sienten como una carga para los demás. Se sienten inútiles o que no valen nada.
- **Alteración del sueño:** Duerman más o no puedan conciliar el sueño y están inquietos.
- **Ponen sus asuntos en orden:** Se apresuran a limpiar o a revisar sus pertenencias.
- **Regalan o se despiden de sus pertenencias de valor o favoritas.** *¿Qué hay de eso?*
- **Expresan el deseo de morir o de suicidarse.** Pueden decir cosas vagas y vagas como: "Me gustaría morir, quiero acabar con todo." Definitivamente pueden verbalizar el deseo de querer morir o de suicidarse. "Me quiero morir." Los pensamientos de suicidio también pueden ser expresados por escrito o con dibujos.
- **Sentirse sin esperanza, desesperado o atrapado:** No imaginan que su vida o situación puedan mejorar y no encuentran salida de su dolor o sufrimiento. Dicen cosas reafirmando que la vida no tiene sentido.
- **Aumento en el consumo de alcohol o uso de drogas.**
- **Cambios repentinos de humor:** Están mucho más tristes o deprimidos de lo normal o inusualmente felices y contentos después de un período significativo de depresión.
- **Comportamiento imprudente:** Hacen cosas peligrosas y que pueden dañar de su integridad y actúan como si las consecuencias no les importaran.

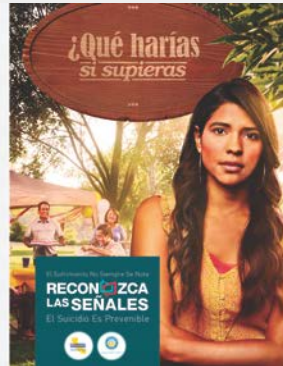
Es muy importante recordar que si usted observa que alguien cercano muestra una o más de estas Señales de Advertencia se necesitan actuar lo más pronto posible, no hay tiempo que perder. Esto más pronto mejor porque hay más posibilidades de que pueda salvar la vida de la persona cercada a salvo. Si está preocupado por alguien, pregúntele sobre el suicidio: "¿Estás pensando en quitarte la vida?" Si piensa que la persona podría necesitarlo (lo que usualmente sí lo es) llame al 911 para obtener ayuda de emergencia.

Leave-Behind Materials



Financiado por los congresos a través del Acta de Servicios de Salud Mental, Proposición 63, aprobada por los votantes.

Para saber si alguien que usted conoce podría estar en riesgo visite www.elsuicidio.esprevenible.org



EL SUFRIMIENTO NO SIEMPRE SE NOTA

A diario en California, nuestros hijos, familiares, amigos, y compañeros de trabajo luchan con el dolor emocional. Y para muchos es muy difícil hablar acerca de su sufrimiento y sentimientos suicidas, o expresar su necesidad de ayuda. Sin embargo, aunque las señales de advertencia pueden ser sutiles, casi siempre están presentes. Si reconocemos estas señales y aprendemos como comenzar una conversación y donde ir a buscar ayuda, tenemos el poder de hacer una gran diferencia – el poder de salvar una vida.

www.elsuicidio.esprevenible.org

Financiado por los congresos de California y Oregón

El Sufrimiento No Siempre Se Nota

RECONOZCA LAS SEÑALES

El Suicidio Es Prevenible

A diario en California, nuestros hijos, familiares, amigos, y compañeros de trabajo luchan con el dolor emocional. Y para muchos es muy difícil hablar acerca de su sufrimiento y sentimientos suicidas, o expresar su necesidad de ayuda. Sin embargo, aunque las señales de advertencia pueden ser sutiles, casi siempre están presentes. Si reconocemos estas señales y aprendemos como comenzar una conversación y donde ir a buscar ayuda, tenemos el poder de hacer una gran diferencia – el poder de salvar una vida.

SEÑALES DE ADVERTENCIA

- Háblar de querer hacerse o suicidarse
- Sentirse sin esperanza, desesperado o atrapado
- Regalar pertenencias
- Poner sus asuntos en orden
- Comportamiento imprudente
- Rabia o enojo
- Aumento en el consumo de drogas o alcohol
- Aislarse de los demás
- Ansiedad o agitación
- Alteración en el sueño
- Cambios repentinos de humor
- Sentirse inútil

Si está preocupado por alguien, pregúntele sobre el suicidio.

¿Estás pensando en quitarte la vida?

Si usted piensa que la persona podría suicidarse, no lo dude. No lo deje solo. Llame al 9-1-1 para situaciones de emergencia.

Para saber si alguien que usted conoce podría estar en riesgo visite www.elsuicidio.esprevenible.org

www.elsuicidio.esprevenible.org

RECONOZCA LAS SEÑALES

Las señales de advertencia del dolor emocional o de los pensamientos suicidas no siempre son obvias. El saber reconocer las señales es el primer paso para poder ayudar a un amigo o familiar que está en peligro. Si usted siente que algo está mal, corra en su instinto y obtenga más información en www.elsuicidio.esprevenible.org

SEÑALES DE ADVERTENCIA

- Rabiar de querer hacerse o suicidarse
- Sentirse sin esperanza, desesperado o atrapado
- Regalar pertenencias
- Poner sus asuntos en orden
- Comportamiento imprudente
- Rabia o enojo
- Aumento en el consumo de drogas o alcohol
- Aislarse de los demás
- Ansiedad o agitación
- Alteración del sueño
- Cambios repentinos de humor
- Sentirse inútil

ESCUCHE Y DIALOGUE

¿Estás pensando en el suicidio?

Hablar sobre el suicidio no es fácil para nuestras familias. Pero escuchar con amor y dialogar abiertamente con un ser querido que está considerando el suicidio puede hacer toda la diferencia del mundo. Si está preocupado por alguien, no lo dude. Visite www.elsuicidio.esprevenible.org para aprender como iniciar la conversación.

INICIE LA CONVERSACION
Mencione las señales de advertencia que ha notado.

PREGUNTE SOBRE EL SUICIDIO
¿Está pensando en el suicidio?

ESCUCHE
Expone su preocupación y escuchale a la persona.

BUSQUE AYUDA

BUSQUE AYUDA

Si nota aunque sea una sola señal de advertencia, interwenga o diga algo. Usted no está solo al ayudar a alguien que está en riesgo. Para asistencia y acceso a recursos locales, visite www.elsuicidio.esprevenible.org

EN UN MOMENTO DE CRISIS

Si usted piensa que la persona podría suicidarse, no lo deje solo. Ayúdela a encontrar ayuda. Llame al 911 para emergencias que amenacen la vida o para ayuda inmediata. Manténgala a la persona lejos de cosas que puedan hacerle daño, tales como armas de fuego, drogas o lugares altos. Llame a la Red Nacional para la Prevención del Suicidio al 1-800-629-9454

Know the Signs >> Find the Words >> Reach Out

Visión y Compromiso (VyC):

A partnership was established with Visión y Compromiso to coordinate a pilot implementation in 3 counties:

- Kern
- Los Angeles
- Stanislaus

Visión y Compromiso



The Pilot

Pilot Timeframe

April 2014 - January 2015

Training (1-day)

- Suicide Prevention training using safeTALK curriculum
- Overview of the Know the Signs campaign
- Opportunity to **review** and **practice** using the Flip Chart

Visión y Compromiso



The Pilot: Results

Kern: 14 presentations; 172 participants reached

Promotores: Estella Nuñez & Beatriz Basulto

Los Angeles: 23 presentations; 282 participants reached

Promotores: Elizabeth Benitez & Raquel Patricio

Stanislaus: 13 presentations; 175 participants reached

Promotores: Rosy Gomar & Nora Martinez

Total:

>> **50 presentations**

>> **629 community members reached**

The Pilot: Findings

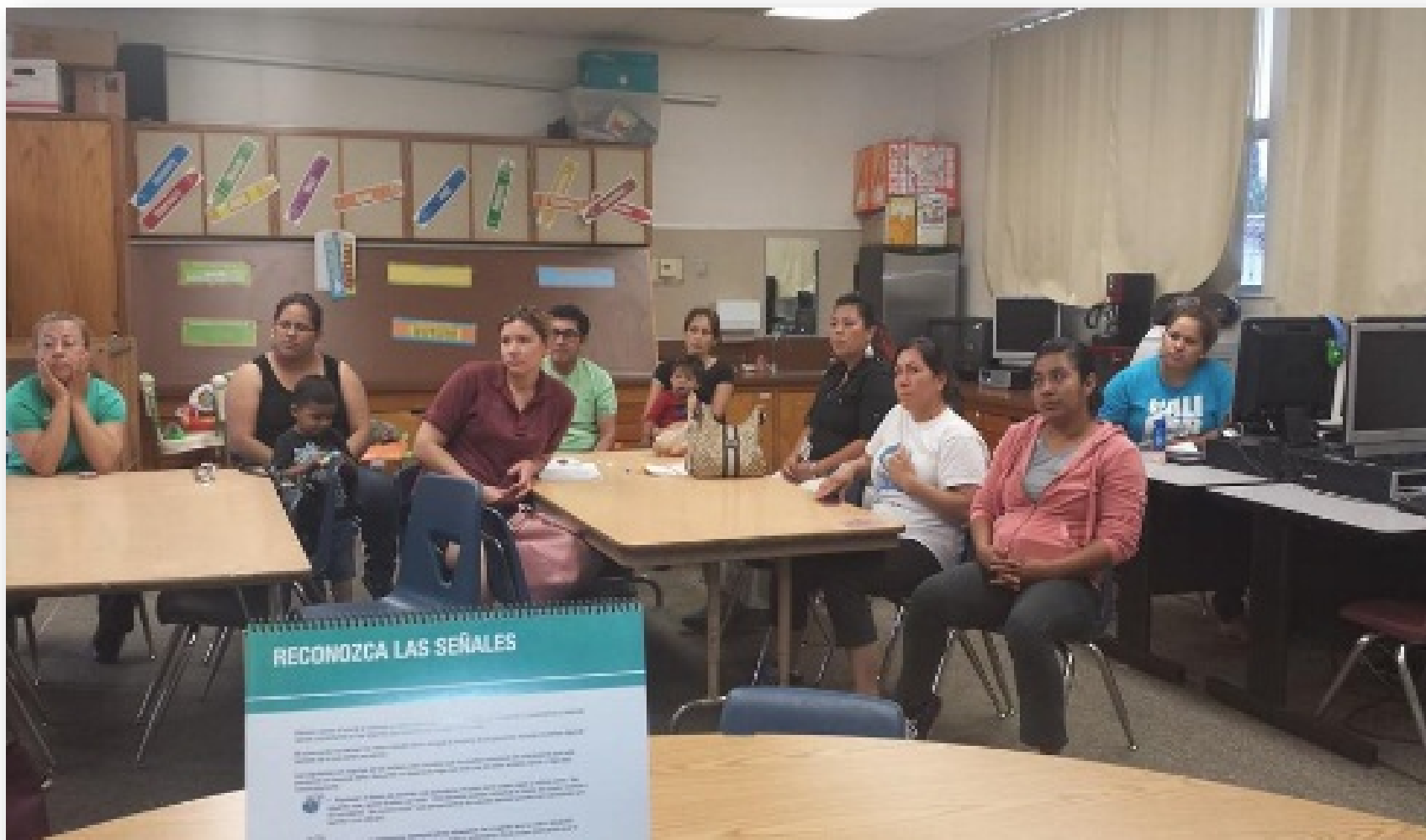
Community Response:

- Presentations provided an opportunity to open up about suicide and know how to help someone in need
- Conversations about suicide are very much needed in their community and much appreciated
- Requested additional presentations
- Felt prepared to help someone at-risk of suicide at the conclusion of the presentation

Promotores' Response:

- A larger-size flip chart
- A Power Point of flip chart

Case Study



Know the Signs >> Find the Words >> Reach Out

Suggested Model for Use of Materials

- >> Identify local *Promotores*
- >> Provide suicide prevention training
- >> Provide a training to review and practice the Flip Chart
- >> Provide compensation for participating in the training and conducting presentations



SanaMente

Movimiento de Salud Mental de California



WELLNESS • RECOVERY • RESILIENCE

Compassion. Action. Change.



SanaMente.org



Movimiento de Salud Mental de California

SANAMENTE / SOBRE LA ENFERMEDAD MENTAL / SEGMENTO INFORMATIVO / HISTORIAS / RECURSOS



SanaMente

SanaMente es el Movimiento de Salud Mental de California.

Únete a nosotros hoy.

California está tomando medidas sin precedentes para eliminar las barreras del estigma y la discriminación, y para que cada persona sepa que la ayuda está disponible.

Sobre La Enfermedad Mental



La historia de Cristina



La historia de Veronica



Historia de Pedro y José



La historia de Daniel



WELLNESS • RECOVERY • RESILIENCE

Compassion. Action. Change.



Engaging All Californians: Latino Family Forums

- Conducted to gain deeper insight on how Latinos view issues related to mental health.
- Forums conducted in five counties
- Professional moderator for all forums
- Participants included community members in areas of education, health and faith
- Forums helped create Latino Family Wellness Resource



“Once we can get our people to understand that a mental illness is a real medical issue, such as diabetes, then it will become easier for them and those around them to accept and address it.”

“It can be hard for someone to acknowledge that they suffer from depression if they have not been educated about the symptoms.”

-Forum participant



Engaging All Californians: Latino Family Wellness Resource



Talking about Feelings

Getting to know our feelings can be one of the most confusing parts of growing up. In fact, many of us adults haven't quite figured them out for ourselves yet! Feelings guide our thoughts and actions, so getting to know them is very important.

DO YOU KNOW ?

Everyone has feelings. Some of us try to hide them, but they are always here inside.

Feelings are always changing. Sometimes we are sad. Other times we are happy. Usually, a sad feeling will be replaced by a happy feeling in time.

Our feelings – and other people's feelings – are true for each of us in this moment. Even if we feel good, we can still accept that our friend or family member might not feel good at the same time. We cannot force ourselves or others to feel a certain way.

If sad feelings stick around too long, we can turn to someone we trust for support. This may be a family member, a friend, a faith leader, a counselor or a doctor.

Talking about feelings is good for our health. It feels good to talk about feeling good or happy. It may not be so good to talk about feeling sad or stressed, but talking about these feelings is the feeling better.

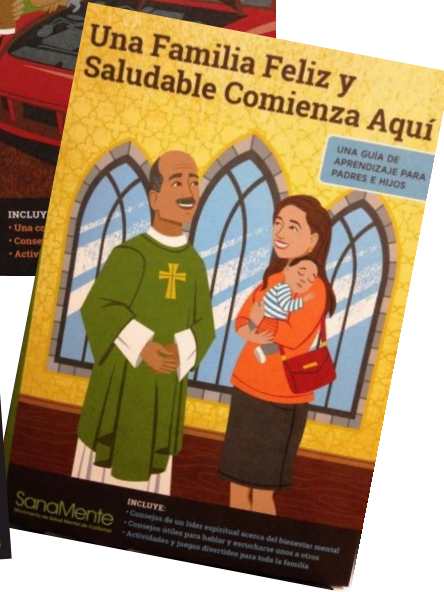
When we try to hide our feelings or keep them inside, they go away. They go away stronger over time. We can take control of our feelings through our actions, even if it's just to tell them to. By talking about our feelings, we can feel more powerful. We can get out by talking to someone who understands.

THERE ARE MANY WAYS TO TALK ABOUT FEELINGS. SOME ARE HELPFUL. OTHERS ARE HURTFUL.

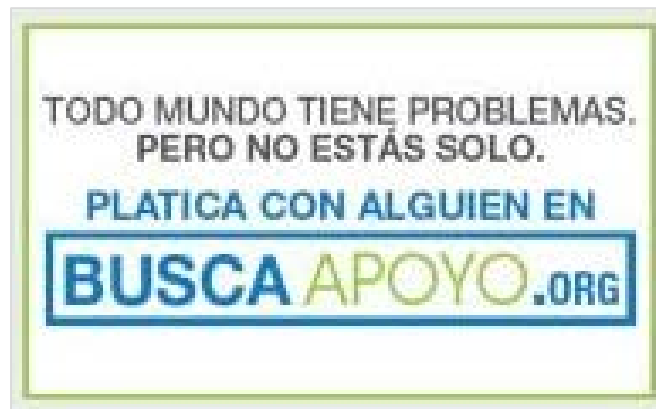
HELPFUL	HURTFUL
Use sentences that start with "I feel"	"You make me feel" "Because of you"
Make observations: "The dirty laundry is on the floor."	Make judgments: "How did I raise such a messy child?"
Name your feelings, and be specific: "I feel frustrated when I see clothes on the floor."	Make others responsible for your feelings: "It makes me so mad when you don't pick up after yourself!"
Express your needs: "I have a need for the house to be tidy, and for everyone to help."	Repress your needs: "No one cares about what I want anyway."
Make a request: "Would you be willing to pick up your clothes in the next 5 minutes?"	Make a demand: "Pick up your clothes or no dinner for you tonight!"

HERE ARE WAYS TO BE HELPFUL – NOT HURTFUL – WHEN SOMEONE IS SHARING THEIR FEELINGS WITH US.

HELPFUL	HURTFUL
Listen with attentiveness	Interrupt or tell our own story
Be respectful	Give advice or try to "fix" the feelings
Show support and compassion	Criticize or blame
Acknowledge feelings with "oh" or "I see"	Deny or ignore feelings
With young children, give a name to the feeling to help them understand it	Label feelings as bad, or tell a child they should not feel them



Stigma and Discrimination Reduction: Latino Families



Support and Technical Assistance

Know the Signs campaign staff and Visión y Compromiso staff are available to offer technical assistance with the implementation of this outreach tool. To receive materials and learn more about available trainings, contact:

Rosio Pedroso | rosio@yoursocialmarketer.com
(408) 657-6740

The Each Mind Matters technical assistance team is available to assist with questions pertaining to SanaMente and the fotonovela series. Please contact:

Mariana Baserga | mbaserga@rs-e.com
(916) 446-9900

Red Nacional de Prevención del Suicidio, 1-888-628-9454

<http://www.suicidepreventionlifeline.org/gethelp/spanish.aspx>



Know the Signs >> Find the Words >> Reach Out