



El Sufrimiento No Siempre Se Nota

# RECONOZCA LAS SEÑALES

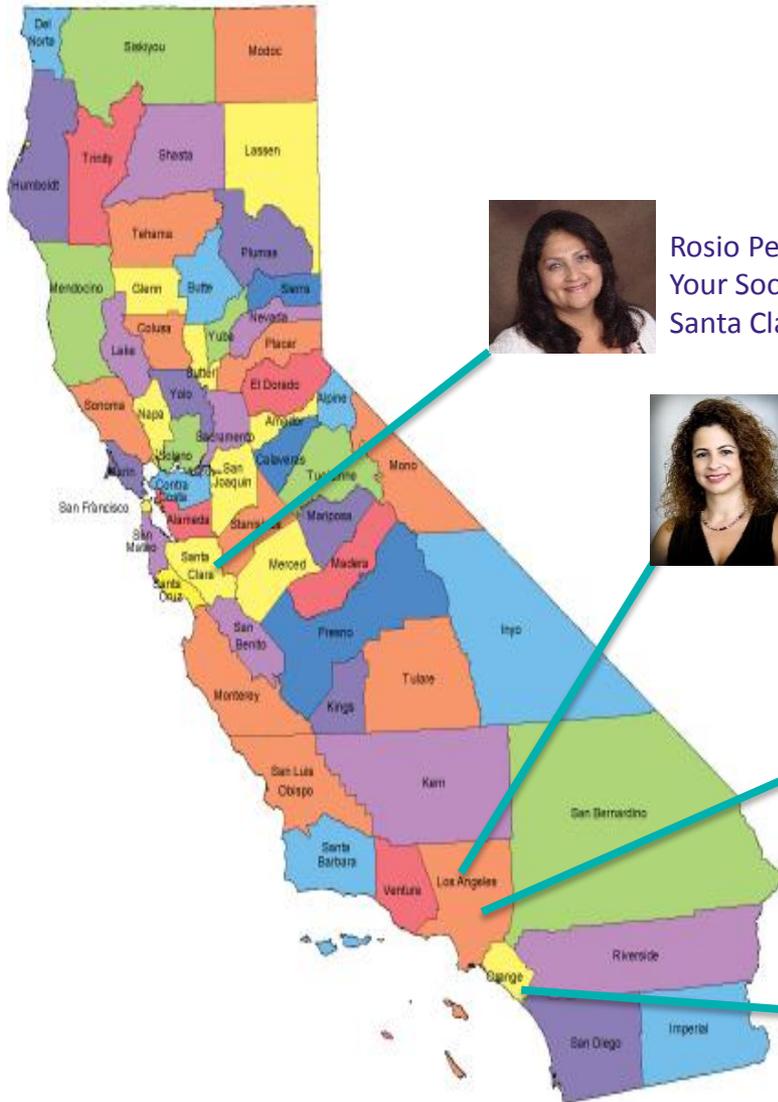
El Suicidio Es Prevenible

“El Rotafolio”

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



# Presentaciones



Rosio Pedroso  
Your Social Marketer  
Santa Clara, CA



Melinda Cordero  
Visión y Compromiso  
Los Angeles, CA



Mariana Baserga  
Each Mind Matters  
Los Angeles, CA



Eunice Miranda  
Your Social Marketer  
Orange, CA

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

# Orden del Día

---

- I. Introducción del proyecto “El Rotafolio”
  - Desarrollo, resultados de implementación y recursos disponibles
- II. Estudio de Caso
- III. Detalles de recursos disponibles en español a través de *SanaMente*, incluyendo la serie de fotonovelas “Una Familia Feliz y Saludable Comienza Aquí”
- IV. Preguntas y Respuestas

El Sufrimiento No Siempre Se Nota

# RECONOZCA LAS SEÑALES

El Suicidio Es Prevenible

Para obtener más información acerca de la  
campaña visite la página de internet:

- [www.suicideispreventable.org](http://www.suicideispreventable.org)
- [www.elsuicidioesprevenible.org](http://www.elsuicidioesprevenible.org)



# ¿Quien es un Promotor?

Un Promotor es un miembro de la comunidad ya sea como voluntario o empleado de la salud pública quien tiene una estrecha comprensión de los miembros de la comunidad a la que ayuda, ya que a menudo comparten el mismo origen étnico, el idioma, nivel socioeconómico, y/o experiencias de vida.

## La Estructura:

- Entrevistas con 35 accionistas
- 5 grupos de enfoque (41 Promotores en 5 condados)

## Temas actuales de divulgación:

- Nutrición
- Cuidado Pre-natal
- Salud Mental
- Inscripción de Seguro Médico
- *Prevención del Suicidio (sólo adjunto con el tema de depresión)*

## Recomendaciones de los accionistas:

- Acudir a *Promotores* para compartir la información con personas de la comunidad hispana.
- **Desarrollar un rotafolio como el método educativo principal junto con materials de propaganda.**
- Proveer a los *Promotores* capacitación de prevención del suicidio.
- Compensar a los *Promotores* por el tiempo que les toma dar las presentaciones y llevar la información a la comunidad.

## Asesores:

**Scott Chavez**, Entrenador de safeTALK

**Irma Cortez**, *Promotora* de El Sol

## Contenido e Ilustraciones:

- Con comentarios de 3 grupos de enfoque
- Piloto de prueba realizado por 6 Promotores durante un período de 3 meses

# Disposición de El Rotafolio



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](http://www.elsuicidioseprevenible.org) donde podrá revisar el catálogo de la campaña y los materiales existentes en español.

El propósito del rotafolio es ayudarle 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, 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.** Conviértase 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.

**Anímela 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.

#### Consejo:

**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. Obtendrán 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. 

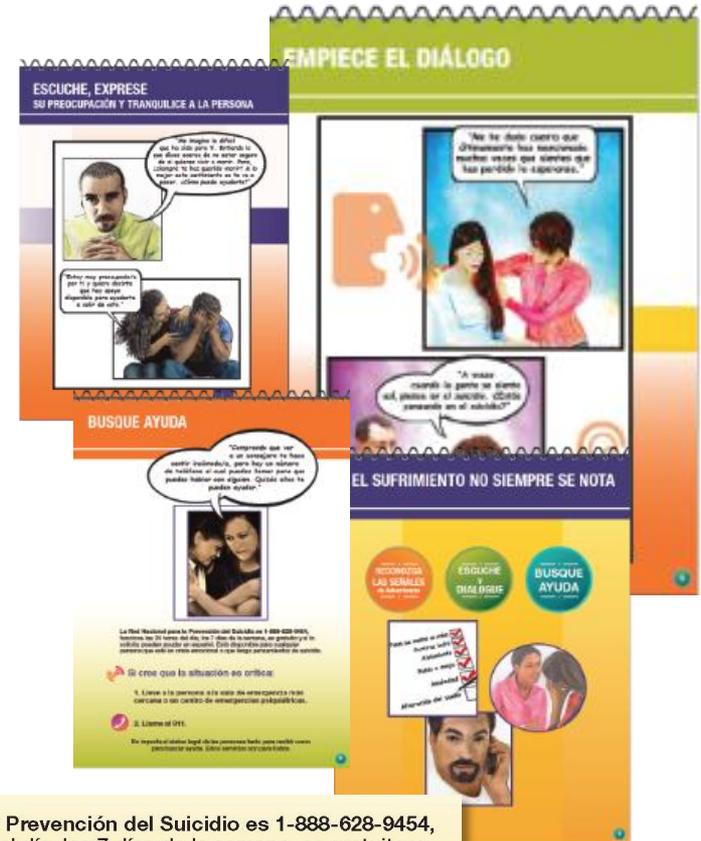
Recuerde que si alguien necesita ayuda más especializada de la que usted está autorizado o capacitado para dar, siempre lo debe hacer saber a la persona o después canalizarla a los servicios disponibles en su comunidad para recibir la mejor y más refinada ayuda posible. Recuerde que en momentos de crisis 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

# Contenido de El Rotafolio

- Información sobre las señales de advertencia y como reconocerlas
- Ejemplos de cómo traer a colación el tema del suicidio con alguien que esta pensando en el suicidio
- Información sobre recursos disponibles a nivel local y nacional



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.

# Disposición de El Rotafolio

**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 como Reconocer las Señales de que una persona posiblemente está pensando en el suicidio.

Empacemos por preguntas

- ¿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 a pensar 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. Escuche con respeto.

¿Qué piensan ustedes?

- ¿Creen que una persona se levanta un día, de pronto, con la idea en la mente 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**

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

El sufrimiento no siempre se nota 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 involuntariamente:

- **Aislamiento:** Dejan de hablar y de hacer cosas con la gente o dejan de hacer actividades que antes disfrutaban.
- **Rabia o enojo:** Dicen cosas o actúan con hostilidad, amargura, resentimiento o rabia.
- **Aniedad:** 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:** Duermen más o no pueden conciliar el sueño y están inquietos.
- **Ponen sus asuntos en orden:** Se apresuran a completar o a revisar sus testamentos.
- **Regalan o se desprenden de sus pertenencias de valor o favoritas.** Giving away possessions.
- **Expresan el deseo de morir o de suicidarse:** Pueden decir cosas vagas y sutiles como: "No aguento más, quiero acabar con todo." Directamente pueden verbalizar el deseo de querer morir o de suicidarse. "Mira, quiero morir." Los pensamientos de suicidio también pueden ser expresados por escrito o con dibujos.
- **Sentirse sin esperanza, desesperado y 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 periodo 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 es necesario actuar lo más pronto posible, no hay tiempo que perder. Entre más pronto intervenga hay más probabilidades de que pueda salvar la vida de la persona cercada a sobrevivir. Si está preocupado por alguien, pregúntele sobre el suicidio: "¿Estás pensando en quitarte la vida?" Si piensa que la persona podría suicidarse llame a la línea 911 para situaciones de emergencia.

# Materiales de Propaganda

que me quiero suicidar?

¿Qué harías si supieras?

**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, tendremos el poder de hacer una gran diferencia —el poder de salvar una vida.

Financiado por los condados 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](http://www.elsuicidio.esprevenible.org)

[www.elsuicidio.esprevenible.org](http://www.elsuicidio.esprevenible.org)

**RECONOZCA LAS SEÑALES**

**ESCUCHE Y DIALOGUE**

**BUSQUE AYUDA**

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 esté en peligro. Si usted siente que algo está mal, confíe en su instinto y obtenga más información en [www.elsuicidio.esprevenible.org](http://www.elsuicidio.esprevenible.org)

**SEÑALES DE ADVERTENCIA**

- Hablar de querer morirse 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

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](http://www.elsuicidio.esprevenible.org)

**¿Estás pensando en el suicidio?**

Hablar sobre el suicidio no es fácil para nuestras familias. Pero escuchar con amorabilidad 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](http://www.elsuicidio.esprevenible.org) para aprender cómo iniciar la conversación.

**INICIE LA CONVERSACIÓN**  
Mencione las señales de advertencia que ha notado.

**PREGUNTE SOBRE EL SUICIDIO**  
¿Estás pensando en el suicidio?

**ESCUCHE**  
Expresa su preocupación y tranquilice a la persona.

**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 crisis. Para asistencia y acceso a recursos locales, visite: [www.elsuicidio.esprevenible.org](http://www.elsuicidio.esprevenible.org)

**EN UN MOMENTO DE CRISIS**

Si usted piensa que la persona podría suicidarse, no la deje sola. 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 Línea Nacional para la Prevención del Suicidio al 1-800-628-9454

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

# La Prueba Piloto

---

## Visión y Compromiso (VyC):

Una asociación fue creada con la organización Visión y Compromiso para coordinar una implementación piloto en 3 condados:

- Kern
- Los Angeles
- Stanislaus

Visión y Compromiso



# La Prueba Piloto

Plazo	<u>Capacitación (1 día):</u>
Abril de 2014 a Enero de 2015	<ul style="list-style-type: none"><li>• Capacitación de prevención del suicidio a través del currículo safeTALK</li><li>• Resumen de la campaña “Reconozca las Señales”</li><li>• Oportunidad para revisar y practicar el rotafolio</li></ul>

Visión y Compromiso



# La Prueba Piloto: Resultados

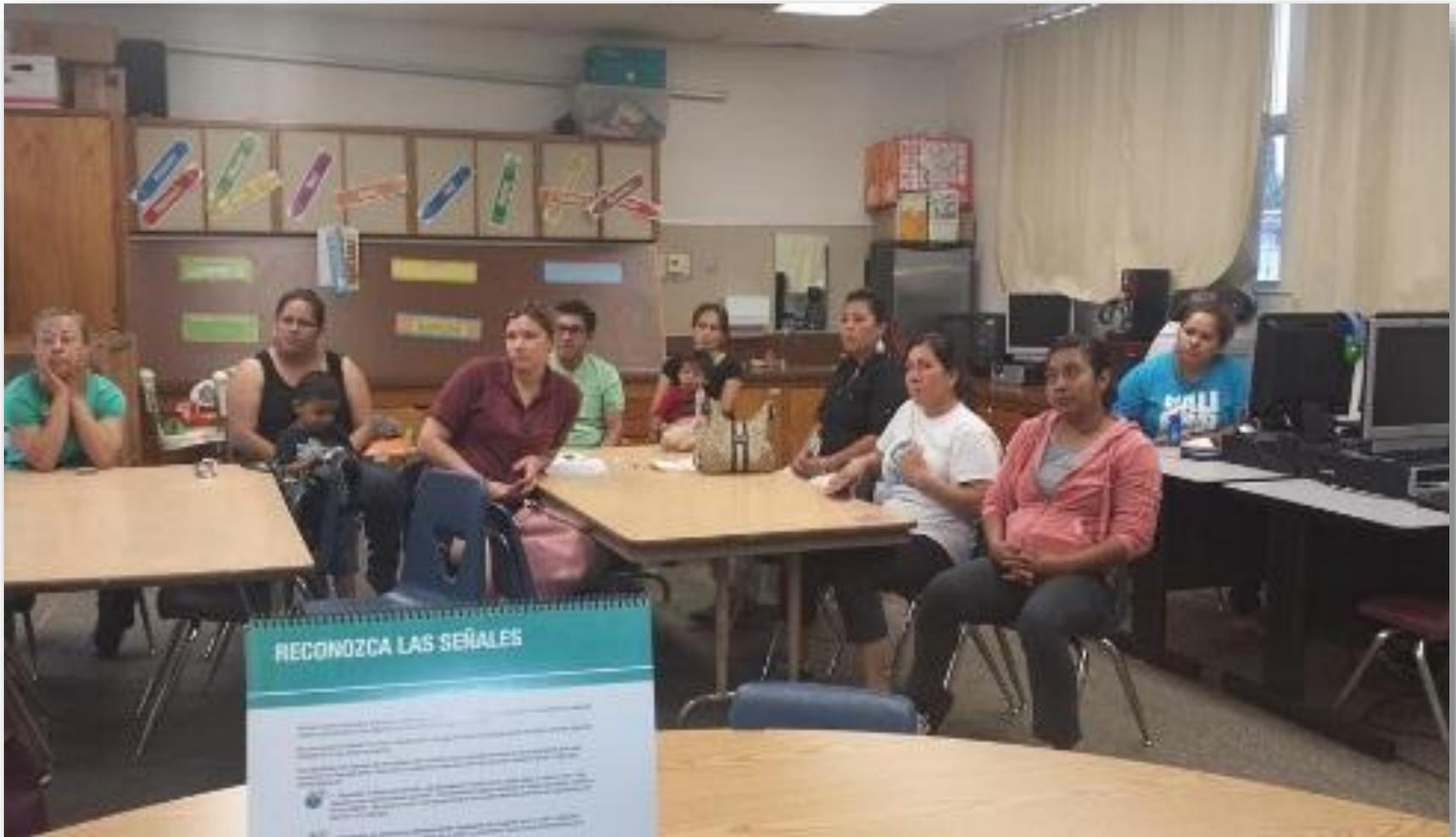
## Comentarios ofrecidos por la Comunidad:

- Las presentaciones fueron una oportunidad para hablar del suicidio y saber cómo ayudar a alguien en riesgo
- Conversaciones sobre el suicidio son muy necesarias en la comunidad y muy apreciadas
- Solicitación de presentaciones adicionales
- A la conclusión de la presentación se sintieron preparados para ayudar a alguien en situación de riesgo de suicidio

## Comentarios ofrecidos por los Promotores:

- Un rotafolio de un tamaño mas grande
- Un Power Point de El Rotafolio

# Estudio de Caso

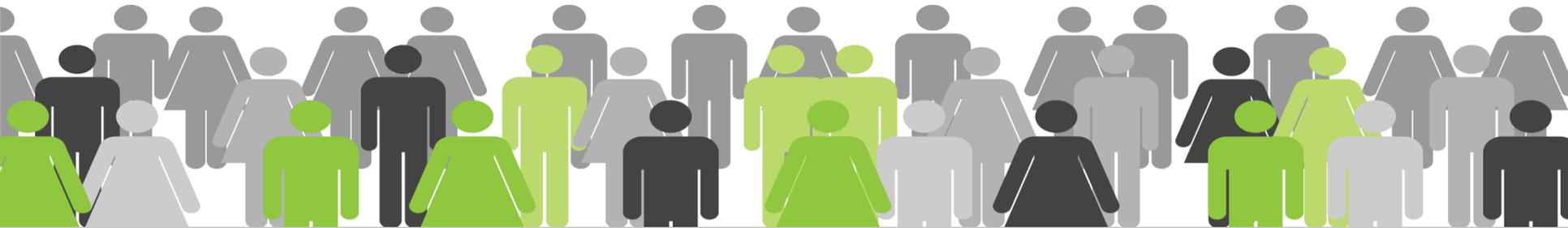


Know the Signs >> Find the Words >> Reach Out



# 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.



# Conectando con todos los californianos: Foros de familias latinas

- Comprender cómo se percibe la salud mental dentro de la comunidad latina
- Llevados a cabo en cinco condados
- Moderador profesional en todos los foros
- Participantes fueron miembros de la comunidad en las áreas de educación, salud y fe
- Gracias a los foros se desarrolló el Recurso para el Bienestar de la Familia Latina



*“Una vez que nuestra gente entienda que la enfermedad mental es un problema médico real, como la diabetes, entonces será más fácil aceptarlo y prestarle atención.”*

*“Es difícil que alguien admita que sufre de la depresión si no se le ha educado acerca de los síntomas.”*

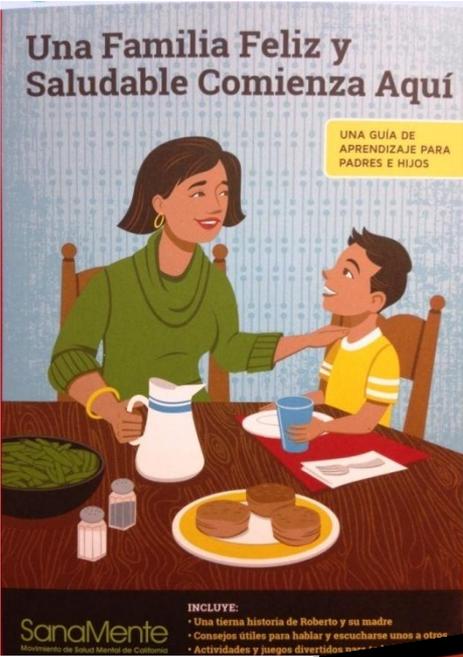
-Participante del foro



Compassion. Action. Change.



# Conectando con todos los californianos: Recurso para el bienestar de la familia latina



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.

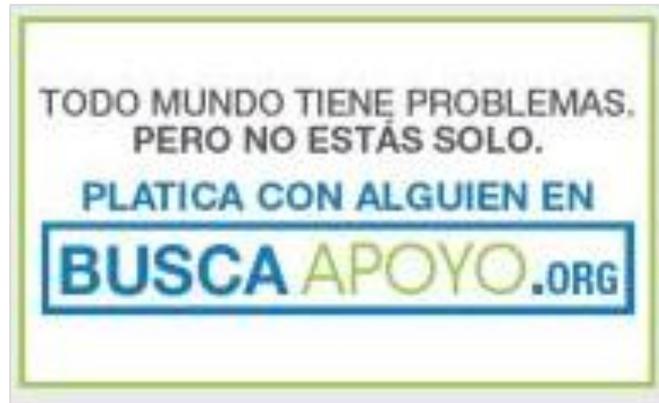
HELPFUL	HURTFUL
Listen with attentiveness	Interrupt or tell our own story
Be respectful	Give advice or try to "fix" the feelings
Show support and compassion	Criticize or blame
Acknowledge feelings with "oh" or "I see"	Deny or ignore feelings
With young children, give a name to the feeling to help them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



Compassion. Action. Change.



# Reducir el estigma y la discriminación: Familias latinas



# Para más información

Para más información sobre El Rotafolio, comuníquese con:

**Rosio Pedroso** | [rosio@yoursocialmarketer.com](mailto:rosio@yoursocialmarketer.com)

**(408) 657-6740**

El equipo de asistencia técnica de *SanaMente* está disponible para ayudar con preguntas relacionadas con la serie de fotonovela o para contestar cualquier pregunta acerca de la campaña *SanaMente*. Para más información comuníquese con:

**Mariana Baserga** | [mbaserga@rs-e.com](mailto: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**