

Recursos para la prevención y sensibilización sobre el suicidio

7 Cups of Tea: 7 Cups es un recurso en línea que ofrece chat de texto gratuito, anónimo y confidencial con oyentes capacitados, y terapeutas y consejeros en línea. Con más de 28 millones de conversaciones a la fecha, es el sistema de apoyo emocional más grande del mundo.

Línea de ayuda para el suicidio y la crisis 988: La Línea de ayuda para el suicidio y la crisis 988 (988 Suicide and Crisis Lifeline) es una red nacional de centros locales para crisis que proporciona apoyo emocional gratuito y confidencial a cualquier persona que tiene una crisis de salud mental, consumo de sustancias o crisis suicida, las 24 horas del día, todos los días del año. Las personas también pueden acceder a los servicios 988 si están preocupadas por un ser querido que podría necesitar apoyo. Llame o envíe un mensaje de texto al 988 o 988Lifeline.org para chatear, para estar conectado con asesores de crisis capacitados y compasivos.

Asociación Estadounidense de Suicidología: Acceso a recursos, incluidos profesionales de salud mental y de salud pública, investigadores, centros de intervención en crisis y prevención del suicidio, distritos escolares, voluntarios en centros de crisis, sobrevivientes de pérdidas por suicidio, sobrevivientes de intentos y una variedad de personas legas que tienen interés en la prevención del suicidio.

Grupo de apoyo en línea de ADAA: Con más de 18,000 suscriptores en todo el mundo, el grupo de apoyo en línea de la Anxiety and Depression Association of America es un lugar seguro y de apoyo para compartir información y experiencias.

Befrienders: Befrienders es una red mundial de 349 centros de apoyo emocional en todo el mundo. Ofrece un espacio abierto para que se escuche a cualquier persona angustiada. El apoyo está disponible por teléfono, mensaje de texto, en persona, en línea y a través de asociaciones locales y de divulgación.

Línea de texto para Crisis: La Línea de texto en caso de crisis proporciona apoyo gratuito basado en texto las 24 horas del día, los 7 días de la semana. Envíe un mensaje de texto a MHA al 741741 y se le conectará con un consejero capacitado en crisis.

Disaster Distress Helpline: La línea de ayuda nacional de emergencia por desastres está disponible para cualquier persona que experimente angustia emocional relacionada con desastres naturales o causados por humanos. Llame o envíe un mensaje de texto al 1-800-985-5990 para conectarse con un consejero capacitado y solidario, 24/7/365.

IMALive: IMALive es un centro virtual en casos de crisis. Ofrece voluntarios capacitados en intervención de crisis. Estas personas están preparadas para enviar mensajes instantáneos a cualquier persona que necesite apoyo inmediato.

Jed Foundation: Jed Foundation (JED) es una organización sin fines de lucro que existe para proteger la salud emocional y prevenir el suicidio de adolescentes y adultos jóvenes de nuestra nación. JED dota a estas personas de las habilidades y conocimientos necesarios para ayudarse a sí mismos y entre sí, y fomenta la sensibilización, la comprensión y la acción de la comunidad para la salud mental de los jóvenes adultos. La organización también se asocia con escuelas de secundaria y universidades para fortalecer sus programas y sistemas de salud mental, consumo de sustancias y prevención del suicidios.

KidsHealth from Nemours: Este recurso en línea ayuda a los padres a decidir si el comportamiento de su hijo es solo una fase o un signo de algo más grave.

Alianza Nacional para la Prevención del Suicidio: La Alianza Nacional de Acción para la Prevención del Suicidio (Action Alliance) es la asociación público-privada de la nación para la prevención del suicidio. La Alianza de Acción colabora con más de 250 socios nacionales para impulsar la Estrategia Nacional para la Prevención del Suicidio. Las áreas prioritarias actuales incluyen: transformar los sistemas de salud, transformar las comunidades y cambiar la conversación.



Recurso de la National Alliance on Mental Illness (NAMI):

Ayudar a un ser querido con una enfermedad mental puede ser un desafío, pero saber por dónde comenzar es un primer paso importante. NAMI ofrece a los familiares y cuidadores orientación específica sobre una variedad de problemas, incluyendo cómo ayudar a prevenir el suicidio.

Organización Nacional para las Personas de Color contra el Suicidio: NNOPCAS es la única organización nacional de su clase que aborda el tema de la prevención e intervención del suicidio, específicamente en las comunidades de color. El enfoque principal y la misión es aumentar la educación y la sensibilización sobre el suicidio. NNOPCAS ofrece oportunidades únicas para asociaciones de alcance y esfuerzos educativos de la comunidad dirigidos a comunidades de color en toda la nación.

Ahora importa: Aprenda acerca de la atención plena, la atención plena de las emociones actuales, la acción opuesta y la respiración acelerada. Estas habilidades son parte de la terapia dialéctica conductual o DBT, que se ha demostrado que son útiles para las personas que consideran el suicidio. Estas herramientas no se consideran un reemplazo para el asesoramiento personal. No es necesario que tenga pensamientos suicidas o problemas de salud mental para usar estas herramientas, ya que son útiles para la mayoría de las personas y muchos problemas.

Línea de apoyo al médico: Physician Support Line es un servicio de línea de apoyo nacional, gratuito y confidencial, que cuenta con más de 600 psiquiatras voluntarios para brindar apoyo entre pares a otros médicos y estudiantes de medicina estadounidenses. Llame al 1-888-409-0141 todos los días de 8:00 a. m. a 1:00 a. m. ET.

Rocky Mountain MIRECC for Suicide Prevention: Recursos sobre cómo hablar con niños acerca de algún intento de suicidio en su familia.

Herramientas de planificación de seguridad: El propósito de la Intervención de planificación de seguridad es proporcionar a las personas que experimentan ideas suicidas un conjunto específico de estrategias concretas a usar con el fin de disminuir el riesgo de comportamiento suicida. El plan de seguridad incluye las estrategias de afrontamiento que se pueden usar y las personas o agencias que pueden ser contactadas durante una crisis.

Suicide Awareness Voices of Education (SAVE): SAVE fue una de las primeras organizaciones de la nación dedicadas a la prevención del suicidio. El trabajo de

SAVE se basa en la creencia de que el suicidio es evitable y que todos tienen un papel en la prevención del suicidio. A través de crear conciencia pública, educar a las comunidades y dotar a cada persona con las herramientas adecuadas, sabemos que podemos salvar vidas.

Self-Injury Outreach and Support: Self-Injury Outreach and Support es una organización de divulgación internacional que ofrece una variedad de recursos para las personas que se autolesionan, incluyendo guías, historias y métodos para afrontar el día a día.

Sociedad para la Prevención del Suicidio Adolescente: La Society for the Prevention of Teen Suicide ayuda a los padres y educadores a crear sensibilización sobre el suicidio juvenil y el intento de suicidio a través del desarrollo y fomento de programas de capacitación educativa. El sitio también ofrece recursos para adolescentes que contemplan el suicidio.

StopBullying.gov: StopBullying.gov ofrece información de varias agencias gubernamentales sobre el acoso y el acoso cibernético, quién está en riesgo y cómo puede prevenirse y responderse al acoso.

Suicide Stop: Una fuente de números de emergencia, chats en línea, líneas directas para el suicidio y opciones de terapia, Suicide Stop le da a las personas una variedad de métodos de apoyo.

The Dougy Center - Centro Nacional para Niños y Familias en Duelo: El Dougy Center proporciona apoyo en un lugar seguro donde niños, adolescentes, adultos jóvenes y familias que están en duelo pueden compartir sus experiencias antes y después de una muerte. Brindamos apoyo y capacitación a nivel local, nacional e internacional a personas y organizaciones que buscan ayudar a niños en duelo.

The Jason Foundation: La Jason Foundation, Inc. (JFI) se dedica a la prevención de la "Epidemia Silenciosa" del suicidio juvenil a través de programas educativos y de sensibilización que dotan a jóvenes, educadores/trabajadores con jóvenes y padres de familia con las herramientas y recursos para ayudar a identificar y ayudar a los jóvenes en riesgo.

The Trevor Project: Una línea directa nacional de suicidio confidencial gratuita disponible las 24 horas para jóvenes LGBTQ. Llame al 1-866-488-7386 o envíe un mensaje de texto START al 678678.

The Tyler Clementi Foundation: La Tyler Clementi Foundation nació de la necesidad urgente de atender desafíos de acoso que enfrentan las poblaciones vulnerables, en especial las comunidades LGBT y otras víctimas de entornos sociales hostiles. A través de programas como #Day1, que proporciona herramientas descargables gratuitas personalizadas para diferentes comunidades, la fundación alienta al liderazgo a crear espacios seguros donde las personas pasen de ser espectadores a protagonistas que aceptan la diversidad.

La Línea de crisis para veteranos: La Línea de crisis para veteranos es un recurso gratuito y confidencial que cuenta con personal de respuesta calificado del Departamento de Asuntos de Veteranos (VA). Cualquier persona puede llamar, chatear o enviar mensajes de texto, incluso aquellos que no están registrados ni inscritos en el VA. Llame al 800-273-8255 y presione 1, o envíe un mensaje de texto al 838255.

Aplicación THRIVE: La aplicación Thrive está diseñada por la Society for Adolescent Health and Medicine (Sociedad para la Salud y Medicina de los Adolescentes). Ayuda a guiar a los padres en el inicio de un diálogo importante con sus hijos adolescentes sobre una variedad de temas de salud y bienestar.

Escribir amor en sus brazos: Esta organización sin fines de lucro tiene como objetivo ayudar a las personas que están luchando con la depresión, la adicción, las autolesiones y el suicidio, conectándolos con líneas directas, recursos y comunidades en línea apropiadas a través de su blog y canales sociales. La organización también recauda fondos para invertir directamente en tratamientos y programas de recuperación.

Trans Lifeline: La línea directa de Trans Lifeline es un servicio de apoyo entre pares dirigido por personas trans, para personas trans y para quienes formulan preguntas. Marque 877-565-8860 para EE.UU. y 877-330-6366 para Canadá.