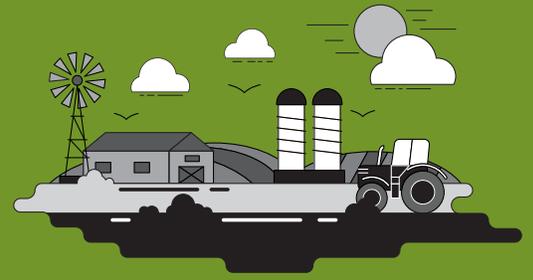


HABLEMOS DE AGRICULTURA



Suicidio en la granja



Cuando comparamos individuos en otras ocupaciones, los granjeros son los más propensos a morir por suicidio.

Las tasas de suicidio entre granjeros son **6 veces** más altas que el promedio nacional.



En los últimos 15 años el **45%** de los suicidios de granjeros y rancheros consistieron en la muerte de **personas de 65 años o mayores**.



Las armas de fuego fueron usadas en el **74%** de los suicidios de granjeros/rancheros y el 50% en suicidios que no tenían que ver con ellos, en 40 estados, 2003-2018.



Si tú crees que alguien está en riesgo inminente, o ya se ha lastimado, llama al 911.

HABLAR DE ELLO

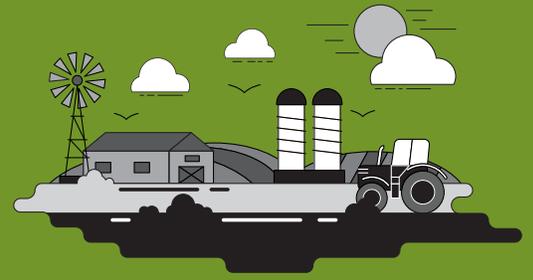
Haz que la salud mental sea parte de tu conversación de seguridad.

Aprende a reconocer las señales de advertencia en ti y en otros.

Llama o envía mensaje al 988. O visita 988lifeline.org.

988
LÍNEA DE PREVENCIÓN DEL SUICIDIO Y CRISIS

HABLEMOS DE AGRICULTURA



Reconoce las señales de advertencia en los granjeros



Los estigmas pueden causar que las personas se sientan avergonzadas de algo que está fuera de su control, y aún peor, prevenir que busquen ayuda. Puedes avisar a los granjeros que busquen ayuda. Cuando un granjero atraviesa problemas, no siempre es obvio.

Señales de advertencia comunes de angustia:

- Cambio de rutina
- Deterioro del cuidado del ganado y el aspecto de la granja
- Incremento de lesiones en la granja
- Estrés por el clima
- Aislamiento
- Desacuerdos con los amigos y la familia
- Abusos problemáticos de sustancias

Combate el estigma:

- Habla abiertamente de la salud mental
- Edúcate y educa a otros en asuntos de salud mental
- Se consciente de no utilizar lenguaje grosero hacia otros
- El trato de la salud física y mental es igual de importante

El suicidio puede ocurrir en personas sin problemas mentales.

**HABLAR
DE
ELLO**

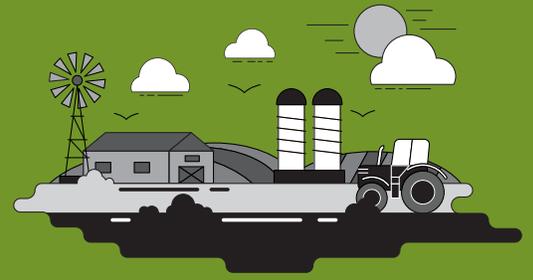
Haz que la salud mental sea parte de tu conversación de seguridad.

Aprende a reconocer las señales de advertencia en ti y en otros.

Llama o envía mensaje al 988. O visita 988lifeline.org.

988
**LÍNEA DE
PREVENCIÓN
DEL SUICIDIO
Y CRISIS**

HABLEMOS DE AGRICULTURA



Comienza la conversación



Hablar de suicidio con alguien, no es que le ponga esa idea en la cabeza. Le permite de hablar al respecto y usualmente es un alivio.

1. **Prepárete:** practica lo que dirás, planifica un buen momento para hablar e identifica los recursos.
2. **Empatiza:** hablar sin juzgar. Reconoce sus sentimientos.
3. **Pregunta directamente sobre el suicidio:** menciona las señales de advertencia que observaste. Si responden que sí, mantén la calma. No los dejes solos y ayúdalos a conseguir ayuda.
4. **Remítelos a recursos:** Ayúdalos a llamar al 988 o al 911 si se trata de una situación de emergencia.

Gracias por compartir esto conmigo.

Qué puedo hacer para ayudar?

Quieres hablar al respecto?

Eso suena muy difícil. Cómo los estás afrontando?

Estás buscando mi perspectiva o prefieres que te escuche?

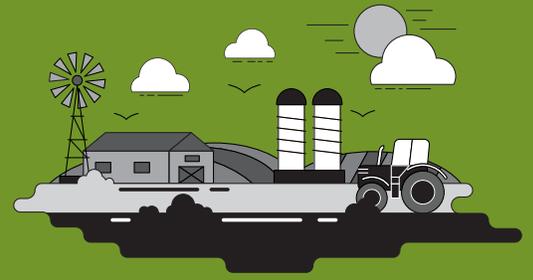
Haz pensando en hacerte daño?

La salud mental es un asunto personal, un asunto familiar y un asunto laboral. **Haz que la salud mental sea parte de la conversación de seguridad en la granja.**



988
LÍNEA DE
PREVENCIÓN
DEL SUICIDIO
Y CRISIS

HABLEMOS DE AGRICULTURA



Recursos para granjeros

Hay muchos lugares para llamar, visitar en línea, y mensajes 24/7 a diario, todos los días, si tú o alguien que conoces están experimentando estrés o pensamientos suicidas.



The Suicide and Crisis Lifeline

Llama el 988 o visita 988lifeline.org para chatear. Servicios disponibles en español.



Iowa Concern Hotline

Llama (800) 447-1985 o visita extension.iastate.edu/iowaconcern



Iowa Farm Bureau

www.iowafarmbureau.com/stress-mental-health-resources



Georgia Farm and Ranch Stress Assistance Project

www.farmandranchstress.com

Southern Ag Exchange Network



Extension

UNIVERSITY OF WISCONSIN-MADISON

Resilient Farms and Families

farms.extension.wisc.edu/farmstress



Farmers Wellness Hotline

farmwellwi.org o llama al (888) 901-2558



North Central
Farm and Ranch
Stress Assistance Center

North and Central Farm and Ranch Stress Assistance Center

farmstress.org



Living Works Suicide Prevention Skills Training

Livingworks.net

