

Semana de Prevención del Suicidio – Día 1 **Suicidio y el Lugar de Trabajo**

- Suicidio es la 10ma causa de muerte en los Estados Unidos.
- Ahora hay más muertes por suicidio cada año que las causadas por accidentes automovilísticos.
- Una persona muere por suicidio cada 11 minutos. Una persona intenta el suicidio cada 26 segundos.
- El Medio oeste tiene mayor incidencia de suicidio que el promedio nacional.
- Más de la mitad de la población conoce a alguien que ha muerto por suicidio.

La salud mental forma parte del diálogo sobre seguridad.



Llama 800-628-9454
Text HELLO to 741741

24/7 Free & Confidential



HEALTHIER WORKFORCE
CENTER of the MIDWEST



Semana de Prevención del Suicidio – Día 1 **Suicidio y el Lugar de Trabajo**

- Suicidio es la 10ma causa de muerte en los Estados Unidos.
- Ahora hay más muertes por suicidio cada año que las causadas por accidentes automovilísticos.
- Una persona muere por suicidio cada 11 minutos. Una persona intenta el suicidio cada 26 segundos.
- El Medio oeste tiene mayor incidencia de suicidio que el promedio nacional.
- Más de la mitad de la población conoce a alguien que ha muerto por suicidio.

La salud mental forma parte del diálogo sobre seguridad.



Llama 800-628-9454
Text HELLO to 741741

24/7 Free & Confidential



HEALTHIER WORKFORCE
CENTER of the MIDWEST



Semana de Prevención del Suicidio – Día 2

Reduce el Estigma

- Muchos factores contribuyen hacia el suicidio como son los problemas de relación, una crisis pasada o venidera, problemas de uso de sustancias y/o problemas de salud física.
- El estigma puede causar que la gente se sienta avergonzada de algo fuera de su control y les puede prevenir buscar ayuda.
- Normalizando las conversaciones sobre suicidio y la salud mental ayuda a reducir el estigma, facilitando así que la gente busque ayuda.
- Podemos combatir el estigma al ver la salud mental igual de importante que la salud física.

Necesitamos hablar de ello.



Llama 800-628-9454
Text HELLO to 741741

24/7 Free & Confidential



HEALTHIER WORKFORCE
CENTER of the MIDWEST



Semana de Prevención del Suicidio – Día 2

Reduce el Estigma

- Muchos factores contribuyen hacia el suicidio como son los problemas de relación, una crisis pasada o venidera, problemas de uso de sustancias y/o problemas de salud física.
- El estigma puede causar que la gente se sienta avergonzada de algo fuera de su control y les puede prevenir buscar ayuda.
- Normalizando las conversaciones sobre suicidio y la salud mental ayuda a reducir el estigma, facilitando así que la gente busque ayuda.
- Podemos combatir el estigma al ver la salud mental igual de importante que la salud física.

Necesitamos hablar de ello.



Llama 800-628-9454
Text HELLO to 741741

24/7 Free & Confidential



HEALTHIER WORKFORCE
CENTER of the MIDWEST



Semana de Prevención del Suicidio – Día 3

Reconoce las señales de alerta

Este consiente y ponga atención a las siguientes **señales de alerta:**

- **Habla de sentirse** atrapado, ser una carga para otros, no tener razón para vivir, dolor insuperable, querer matarse.
- **Estados de ánimo como** depresión, ira, ansiedad, humillación, irritabilidad, pérdida de interés.
- **Comportamiento como** actuando imprudente, aislandose de otros, despidiendose, regalando lo que posee, cambios en el habito del sueño, buscando maneras de matarse.

**Si ve estas señales en un compañero de trabajo,
intervenga o diga algo.**



Llama 800-628-9454
Text HELLO to 741741

24/7 Free & Confidential



HEALTHIER WORKFORCE
CENTER of the MIDWEST



Semana de Prevención del Suicidio – Día 3

Reconoce las señales de alerta

Este consiente y ponga atención a las siguientes **señales de alerta:**

- **Habla de sentirse** atrapado, ser una carga para otros, no tener razón para vivir, dolor insuperable, querer matarse.
- **Estados de ánimo como** depresión, ira, ansiedad, humillación, irritabilidad, pérdida de interés.
- **Comportamiento como** actuando imprudente, aislandose de otros, despidiendose, regalando lo que posee, cambios en el habito del sueño, buscando maneras de matarse.

**Si ve estas señales en un compañero de trabajo,
intervenga o diga algo.**



Llama 800-628-9454
Text HELLO to 741741

24/7 Free & Confidential



HEALTHIER WORKFORCE
CENTER of the MIDWEST



Semana de Prevención del Suicidio – Día 4

Inicie una Conversación

Si sospecha que su compañero de trabajo esta en problemas:

- **PREGUNTE** - Usando lenguaje para no juzgar, pregunte directamente sobre suicidio.
- **ESTE PRESENTE**- Escuchele, dejele saber que esta verdaderamente preocupado y tómele en serio.
- **MANTENGALOS A SALVO** - Creen un plan de seguridad juntos.
- **AYUDELOS A CONECTARSE** - Hagales llegar a ayuda profesional, como lo es el National Suicide Prevention Hotline o el personal de emergencia.

Asegureles que se preocupan por ellos y estan presentes para ayudarlos.



Llama 800-628-9454
Text HELLO to 741741

24/7 Free & Confidential



HEALTHIER WORKFORCE
CENTER of the MIDWEST



Semana de Prevención del Suicidio – Día 4

Inicie una Conversación

Si sospecha que su compañero de trabajo esta en problemas:

- **PREGUNTE** - Usando lenguaje para no juzgar, pregunte directamente sobre suicidio.
- **ESTE PRESENTE**- Escuchele, dejele saber que esta verdaderamente preocupado y tómele en serio.
- **MANTENGALOS A SALVO** - Creen un plan de seguridad juntos.
- **AYUDELOS A CONECTARSE** - Hagales llegar a ayuda profesional, como lo es el National Suicide Prevention Hotline o el personal de emergencia.

Asegureles que se preocupan por ellos y estan presentes para ayudarlos.



Llama 800-628-9454
Text HELLO to 741741

24/7 Free & Confidential



HEALTHIER WORKFORCE
CENTER of the MIDWEST



Semana de Prevención del Suicidio – Día 5

Resumen

- Suicidio es la 10ma causa de muerte en los Estados Unidos. Algunas industrias (construcción, agricultura y transporte) tienen mayor incidencia que otras.
- Debemos confrontar el estigma asociado con la salud mental y suicidio al incluirlo en nuestras conversaciones sobre seguridad.
- Reconoce las señales de alerta de suicidio e interviene (inicia una conversación) o habla (reportalo a supervisión).

Recuerda: hablando sobre suicidio NO le pone la idea en la cabeza de alguien.

No estas solo: estamos en estos juntos.



Llama 800-628-9454
Text HELLO to 741741



HEALTHIER WORKFORCE
CENTER of the MIDWEST

24/7 Free & Confidential



Semana de Prevención del Suicidio – Día 5

Resumen

- Suicidio es la 10ma causa de muerte en los Estados Unidos. Algunas industrias (construcción, agricultura y transporte) tienen mayor incidencia que otras.
- Debemos confrontar el estigma asociado con la salud mental y suicidio al incluirlo en nuestras conversaciones sobre seguridad.
- Reconoce las señales de alerta de suicidio e interviene (inicia una conversación) o habla (reportalo a supervisión).

Recuerda: hablando sobre suicidio NO le pone la idea en la cabeza de alguien.

No estas solo: estamos en estos juntos.



Llama 800-628-9454
Text HELLO to 741741



HEALTHIER WORKFORCE
CENTER of the MIDWEST

24/7 Free & Confidential

