



Afrontar pensamientos suicidas durante la pandemia de COVID-19

La pandemia de COVID-19 puede afectar su bienestar mental y emocional y el de sus seres queridos. Además de la pandemia COVID-19, también somos una ciudad que se enfrenta a la injusticia e inequidad racial, y que trabaja para enfrentar décadas de trauma histórico experimentado por las comunidades negras y otras comunidades de color. Es natural sentirse abrumado, triste, ansioso y asustado. El distanciamiento físico puede sentirse como un aislamiento para todos y puede ser aún más difícil para las personas que lidian con pensamientos de suicidio. Muchas personas también están experimentando dificultades financieras, aislamiento social y la muerte de amigos y familiares debido a COVID-19. Estas crisis de salud pública que se superponen son factores estresantes importantes que pueden afectar el bienestar mental y emocional. Las reacciones a estas crisis (incluyendo las señales de advertencia de que alguien puede estar pensando en el suicidio), las estrategias de respuesta y los lugares donde alguien busca apoyo pueden variar según los diferentes grupos raciales, étnicos, culturales, regionales y religiosos. A continuación se presentan algunas sugerencias y recursos para la prevención del suicidio.

Si piensa en el suicidio, o conoce a alguien que lo haga, existen consejeros disponibles para escucharle y apoyarle las 24 horas del día, los 7 días de la semana. Póngase en contacto con NYC Well llamando al 888-692-9355 o chateando en nyc.gov/nycwell.

Si usted o alguien que conoce corre el riesgo inmediato de hacerse daño, o está en peligro inmediato debido a una condición de salud u otra situación, llame al 911.

Si tiene pensamientos suicidas:

Crear o actualizar un plan de seguridad para el suicidio

- Un plan de seguridad para el suicidio es un conjunto de instrucciones escritas para recordarle qué hacer en el futuro si o cuando piense en hacerse daño. Es una lista de pasos que puede seguir hasta que se sienta seguro.
- Puede crear o actualizar un plan de seguridad para el suicidio con la ayuda de un ser querido o de una persona de confianza. Si aún no tiene un plan de seguridad para el suicidio, puede usar este [modelo de plan de seguridad](#) como guía o visitar nyc.gov/nycwell y hacer clic en "Crisis Services" (Servicios de Crisis) y luego en "Safety Plan" (Plan de seguridad).
- Comparta su plan de seguridad completo o actualizado con las personas con las que se sienta cómodo al pedir apoyo emocional o con las que esté en contacto frecuente.

Busque apoyo para la salud mental en su casa o en cualquier otro lugar

- Si los sentimientos negativos se vuelven abrumadores, busque apoyo y ayuda. Puede contactar con NYC Well, una línea de ayuda confidencial 24 horas al día, 7 días a la semana,

que cuenta con consejeros capacitados. Los consejeros de NYC Well proporcionan asesoramiento breve y derivaciones en más de 200 idiomas. Para recibir atención, llame al 888-692-9355 o chatee en nyc.gov/nycwell.

- El sitio web de [NYC Well](https://nyc.gov/nycwell) también proporciona una serie de [aplicaciones](#) de bienestar y apoyo emocional que pueden ayudarle a hacer frente a la situación: Visite nyc.gov/nycwell y haga clic en "App Library" (Biblioteca de aplicaciones).
- Para obtener información adicional sobre el estrés y la ansiedad, incluyendo consejos para hacer frente a la situación y mantenerse conectado, así como información sobre el dolor y la pérdida, visite el sitio web COVID-19 del Departamento de Salud de la Ciudad de Nueva York (NYC): [COVID-19: Coping and Emotional Well-Being](#) (COVID 19: superación y bienestar emocional).
- La línea de ayuda de apoyo emocional COVID-19 del Estado de Nueva York (NYS, por sus siglas en inglés), en el 844-863-9314, está disponible de 8 a. m. a 10 p. m., 7 días a la semana. La línea telefónica cuenta con profesionales que están allí para escuchar, apoyar y derivarle a servicios de atención.

Si ha tenido pensamientos suicidas o ha intentado suicidarse en el pasado, incluso si se siente bien ahora, cuídese más durante este momento.

Cuide su cuerpo

- Manténgase físicamente activo al moverse más o sentarse menos. Además, duerma lo suficiente, coma bien y evite las cantidades excesivas de alcohol, drogas no recetadas y cafeína.
- Para información general sobre COVID-19, visite nyc.gov/health/coronavirus o cdc.gov/covid19.

Cuide su mente y manténgase conectado

- Ponga un límite a la cantidad de medios que ve y lee, incluyendo redes sociales, noticias locales o nacionales.
- Conéctese y hable con sus seres queridos, amigos y familiares a través del teléfono o de videoconferencias.

Si conoce a una persona que podría estar pensando en el suicidio:

Conozca las señales de advertencia y póngase en contacto con sus seres queridos

- Preste atención en la manera en que una persona habla y se comporta. Esto puede ayudarle a reconocer cuando alguien puede estar pensando en el suicidio. Las señales de advertencia pueden incluir:
 - Hablar sobre la muerte o el suicidio
 - Mostrar sentimientos de desesperanza o de impotencia
 - Decir que son una carga

- Evitar a los amigos y la familia
- Pérdida de interés en las actividades
- Mostrar cambios de humor extremos
- Regalar pertenencias
- Despedirse de la familia y los amigos
- Tenga en cuenta que las señales de advertencia de que alguien puede estar pensando en el suicidio pueden presentarse de forma diferente en los distintos grupos raciales, étnicos, culturales, regionales y religiosos. Por ejemplo, hablar sobre los problemas de salud mental y los pensamientos suicidas puede ser menos común y menos aceptado en algunas culturas y comunidades. El distanciamiento físico puede hacer que las señales de advertencia sean más difíciles de observar. Póngase en contacto con sus seres queridos para ver cómo lo están afrontando, especialmente aquellos con antecedentes de suicidio, depresión, ansiedad u otra enfermedad mental, o aquellos que han experimentado una pérdida reciente.
- Los adultos que proporcionan apoyo juegan un papel fundamental en la vida de los jóvenes que corren el riesgo de suicidarse. Para obtener más información, consulte la página web en inglés [Prevención del suicidio](#) del Departamento de Salud de la Ciudad de Nueva York o visite [nyc.gov/health](#) y busque "Suicide Prevention" (Prevención del suicidio). La página incluye consejos y recursos, incluyendo cómo apoyar a la juventud lesbiana, gay, bisexual, transgénero o queer (LGBTQ).

Escuche y no tenga miedo de hablar sobre el suicidio

- Sea un buen oyente. No es necesario ser un experto en salud mental para hablar con alguien sobre sus preocupaciones, el estrés y el miedo. Para obtener más información sobre cómo escuchar de manera activa, consulte la página [Cómo ayudar a amigos o familiares en caso de crisis](#) de NYC Well.
- No tenga miedo de preguntarle a alguien si está pensando en suicidarse. Un concepto erróneo común es que hablar de suicidio le dará a alguien la idea de hacerse daño a sí mismo. Esto no es cierto. Al hacer esta pregunta, le está dando a alguien la oportunidad de abrirse y permitir que usted le ayude.

Sugíérales que busquen apoyo profesional para la salud mental o ayúdeles a buscar apoyo.

- Si alguien que conoce necesita apoyo, él o ella puede:
 - Visitar [NYC Well](#), llamar al 888-692-9355 o chatear en [nyc.gov/nycwell](#). [El personal del NYC Well está disponible 24 horas al día, siete días a la semana, y puede proporcionar asesoramiento breve y derivaciones para la atención en más de 200 idiomas.](#)
 - Visitar el sitio web COVID-19 del Departamento de Salud de NYC: [COVID-19: Coping and Emotional Well-Being](#) (COVID 19: superación y bienestar emocional).

El Departamento de Salud de NYC cambiar las recomendaciones según evolucione la situación. 8.20.20