

Presentando el Proyecto Hable

(SPEAK, por sus siglas en inglés)



Hable es un kit de información dirigido al público, a proveedores de servicios de salud y a educadores con el fin de ayudarlos a entender la terrible frecuencia y los daños que causa el suicidio, y así descubrir maneras y métodos que nos ayuden a prevenirlo.



SPEAK
**Suicide
Prevention
Education
Awareness
Kit**

Estado de Nueva York
David A. Paterson
Gobernador

Oficina de Salud Mental
Michael F. Hogan, Ph.D.
Comisionado

New York State
omh
Office of Mental Health

Muchas personas se muestran asombradas con tan solo conocer la prevalencia actual del suicidio en nuestra nación. Es alarmante que cada año, en nuestro país, mueren más personas por suicidio que por homicidio. El suicidio constituye la undécima (11ma) causa principal de muerte entre los Estadounidenses, y es la tercera causa de muerte en los jóvenes entre 15 y 24 años de edad. De acuerdo al Federal Center for Disease Control (Centro Federal para el Control de Enfermedades), murieron más adolescentes y adultos jóvenes por suicidio en 1999 que de cáncer, enfermedades del corazón, SIDA, efectos congénitos, trombos y enfermedades crónicas del pulmón, todas combinadas.

El suicidio es un reto serio a la salud mental pública. La buena noticia es que el suicidio se puede prevenir si la gente sabe qué cosas debe observar y cuándo hablar. Con éste fin, la Oficina de Salud Mental del Estado de Nueva York está distribuyendo el Kit para la Prevención, Educación y Concientización sobre el Suicidio (SPEAK, Suicide Prevention, Education and Awareness Kit). Además, está lanzando un programa a nivel del estado de educación y concientización pública, como parte de un esfuerzo más amplio de prevención en el Estado de Nueva York.

Las investigaciones han demostrado que los esfuerzos de prevención del suicidio y las intervenciones tempranas, tienen éxito en salvar vidas. El programa Hable está diseñado para ofrecerles a los neoyorquinos la información que necesitan para ayudarse a sí mismos, a sus amigos, a sus seres amados, sus vecinos y a los demás.

Hemos recopilado el conocimiento científico disponible y actualizado sobre la prevención del suicidio, los factores de riesgo y las señales de advertencia, incluyendo recursos e información sobre cómo buscar ayuda y cómo ayudar a los demás. Hemos compilado el Kit para la Prevención, Educación Concientización e Información sobre el Suicidio para que se distribuya esta información a través del estado.

Exhortamos a todos los neoyorquinos a que se familiaricen con las señales de riesgo y advertencia del suicidio. Hable si tiene problemas, y escuche atentamente a los seres queridos que le hablan cuando están sufriendo. Hay ayuda disponible, el tratamiento es efectivo y puede salvar vidas. Al aprender cuándo, dónde y cómo hablar y buscar ayuda para sí mismo o para los demás, podemos tomar los primeros pasos en la prevención del suicidio en el Estado de Nueva York.



¿Qué es el Proyecto Hable?

Hable es un programa de educación y concientización pública a nivel estatal, y parte de un esfuerzo más amplio de prevención en el Estado de Nueva York. Incluye información que tiene como objetivo ayudarle a crear conciencia sobre la realidad del suicidio, ayudarle a familiarizarse con las señales de advertencia, y mostrarle cómo ayudar a alguien que pueda estar considerando el suicidio. Al hablar, podemos ayudar a salvar vidas en Nueva York.

¿Por qué Nueva York necesita un programa como el proyecto Hable?

Las estadísticas sobre el suicidio son asombrosas:

- Aproximadamente 1,300 neoyorquinos se quitan la vida cada año, y se estima que por cada muerte por suicidio, hay entre 8 a 25 intentos de suicidio. (Depto. de Salud del Estado de Nueva York)
- El número de neoyorquinos que perdieron su vida a causa del suicidio durante los años del 2000 y 2001 excede el número de neoyorquinos que perdieron su vida en el desastre del World Trade Center (las Torres Gemelas) (Depto. de Salud e Higiene Mental del Estado de Nueva York)
- Aproximadamente 150,000 adolescentes neoyorquinos intentan suicidarse cada año, y 70 morirán como resultado. (Centro para el Control de Enfermedades)

Presentando el Proyecto Hable

- El suicidio, es ahora, la tercera causa principal de muerte entre neoyorquinos jóvenes entre las edades de 15 a 24 años. (Centro Nacional para Estadísticas de Salud)
- En el Estado de Nueva York y en la nación, las muertes por suicidio superan las muertes por homicidio. (Depto. de Salud de Nueva York, Instituto Nacional de Salud Mental)
- La tasa de suicidio en adolescentes se ha casi triplicado desde 1950. (Centro del control de Enfermedades del Centro Nacional para la Prevención y Control de Lesiones)
- El promedio, a nivel nacional, es un suicidio entre envejecientes cada 90 minutos. (Tomado del Programa de Estrategia Nacional para la Prevención del Suicidio)

Como puede observar, el suicidio es un reto serio a la salud mental pública. Pero la buena noticia es que el suicidio se puede prevenir. Mediante el reconocimiento de la magnitud y las dimensiones del suicidio, el aprendizaje de las señales de advertencia y de cuándo hablar para obtener ayuda, usted puede ser parte de la solución para la prevención. Al hablar, podemos salvar vidas.

¿Qué incluye el Kit?

El Kit para la Prevención, Educación y Concientización sobre el Suicidio incluye información para ayudar a todos a entender la terrible frecuencia y daños que causa el suicidio, y así descubrir maneras y métodos que nos ayuden a



prevenirlo. Contiene información sobre el suicidio y su prevención; los factores de riesgo y las señales de advertencia; recursos sobre cómo buscar ayuda para sí mismo o para los demás; y mucha más información, inclusive un afiche. Además de información específica sobre los hombres y la depresión; las mujeres y la depresión; envejecientes, la depresión y el suicidio; depresión en los adolescentes y el suicidio; realidades sobre el suicidio; línea de ayuda a nivel estatal, y mucho más.

¿Para quién es el proyecto Hable? ¿Cómo puedo utilizar el Kit?

El Kit para la Prevención, Educación y Concientización sobre el Suicidio es para todos. El Kit contiene información que cada cual puede utilizar para ayudar a sus familiares y seres queridos, amigos, colegas y semejantes.

¿Qué debo hacer si sospecho que alguien necesita ayuda?

Si un amigo o ser querido aparenta tener problemas, anime a la persona a hablar con alguien que le pueda ayudar, como el médico de familia, el consejero de la escuela, el líder religioso, el terapeuta, o el personal de la línea de crisis.

Si alguien es suicida, no se debe dejar solo. Trate de hacer que esa persona busque la ayuda de un médico o de la sala de emergencia del hospital más

Presentando el Proyecto Hable

cercano, o llame al 911. Es también importante limitar el acceso de esa persona a armas de fuego, medicinas, u otros métodos letales de suicidio.

¿Además de la prevención del suicidio, tiene el programa Hable otras metas?

La meta principal de la campaña de educación y concientización de Hable es reducir el suicidio en el Estado de Nueva York. Pero el programa tiene como segunda meta importante, el reducir el estigma asociado con la obtención de ayuda para tratar problemas emocionales o de salud mental. El estigma frecuentemente acompaña la enfermedad mental, muchas personas tratan de ocultar sus síntomas y evitan obtener tratamiento por temor a la vergüenza. Es importante que todos lo neoyorquinos sepan que las enfermedades mentales pueden ser tratadas con éxito y que la recuperación es posible. Pero necesitamos hablar antes que el proceso de recuperación pueda ocurrir.

Para mayor información, escriba o llame a la Oficina de Salud Mental (Office of Mental Health, Community Outreach & Public Education Office, 44 Holland Ave., Albany, New York 12209) o llame gratis al 1-866-270-9857 (inglés solamente), o solicite un Kit a través del correo electrónico de SPEAK www.speakny.org.

NATIONAL
SUICIDE
PREVENTION
LIFELINE™

Con la ayuda viene la esperanza
I-800-273-TALK
www.suicidepreventionlifeline.org
Ayuda disponible, 24-7, para tí
o para alguien que te preocupa

First printed May 2004, revised March 2007

SPANISH