



NEWS RELEASE

Michelle Pemberton
Planning & Grants Specialist
(970) 522-3741 x1239
michellep@nchd.org

Enero 8, del 2021

INFORMACIÓN INMEDIATA

Recursos de prevención del suicidio disponibles en el noreste de Colorado

Sterling, Colo. - 8 de Enero de 2021: El bienestar mental y la prevención del suicidio son problemas clave de salud pública. Según el conjunto de datos de información de salud de Colorado, el suicidio es la principal causa de muerte entre los jóvenes de Colorado de 10 a 24 años. Los recientes suicidios en nuestra región son un recordatorio de que todos podemos participar en la prevención del suicidio.

Nuestra cultura a menudo se siente incómoda al hablar de salud mental y / o suicidio y, a menudo, existe un estigma asociado con pedir ayuda. El suicidio es complejo y rara vez es el resultado de una sola causa. A menudo, hay una variedad de circunstancias que incluyen problemas de relación, dificultades financieras, dolor crónico, intimidación o sentirse aislado, que contribuyen a que alguien se sienta suicida. También puede haber o no diagnósticos de salud

mental subyacentes. Una respuesta común al suicidio es simplificar demasiado la causa.

La vida es a veces desafiante para todos nosotros y nadie sale ileso de la vida. La resiliencia o la capacidad de recuperarse de las dificultades está influenciada por varios factores de riesgo, así como por factores protectores en la vida de un individuo. Los proveedores de salud mental locales, tanto públicos como privados, no pueden prevenir el suicidio por sí solos. La prevención requerirá que toda la comunidad esté dispuesta a ser parte de la solución. La gente debe tener conversaciones difíciles y alguien debe escuchar. Los adolescentes necesitan hablar con adultos en quienes puedan confiar; un padre, mentor u otros adultos en roles de liderazgo. Es importante que los jóvenes, adolescentes y adultos tengan al menos una persona de confianza en su vida y todos tenemos el potencial de ser un buen oyente para alguien en peligro.

El primer paso para ser parte de la prevención del suicidio es aprender las señales de advertencia o los factores de riesgo del suicidio, así como aprender las habilidades para responder y los recursos disponibles cuando alguien está luchando. Las señales de advertencia pueden incluir una pérdida de interés en actividades que alguna vez disfrutaron, alejarse de amigos o familiares o evitar actividades sociales.

Los recursos locales para la prevención del suicidio incluyen a Centennial Mental Health Center (CMHC), que brinda oportunidades de capacitación en prevención

del suicidio basadas en pruebas y alcance comunitario a las comunidades del noreste de Colorado. Los entrenamientos que se ofrecen incluyen Primeros Auxilios de Salud Mental (MHFA) para adultos, adolescentes o jóvenes, Entrenamiento de Habilidades de Intervención de Suicidio Aplicado (ASIST), More Than Sad y varios otros. Para obtener más información, puede comunicarse con Maranda Miller al 970-522-4549 extensión 3085 o marandam@centennialmhc.org.

Los recursos adicionales disponibles incluyen Colorado Crisis Services, que ofrece una línea de apoyo personal y confidencial (844-493-TALK (8255) o puede enviar un mensaje de texto TALK al 38255. Si tiene una inquietud urgente sobre usted o la seguridad de un amigo, puede informar a Safe2Tell al 1-877-542-7233 o descargue su aplicación en <http://sefe2tellco.org>.

Finalmente, el Departamento de Salud del Noreste de Colorado (NCHD) tiene el programa Life Source que brinda terapia de salud mental profesional para jóvenes de 19 años o menos que corren el riesgo de suicidio. El objetivo de este programa es eliminar las barreras financieras y sociales para el tratamiento de las familias que no tienen seguro o tienen seguro insuficiente y no pueden pagar para que sus hijos reciban la ayuda que necesitan. Si usted o un ser querido se beneficiaría del programa NCHD Life Source, o para obtener información sobre cómo puede apoyar este programa, comuníquese con Sherri Yahn al 970-522-3741 extensión 1242 o sherry@nchd.org.

###