

## Formas de cuidarse:



- Haga ejercicio, coma bien e intente dormir de 7 a 9 horas por noche.
- Manténgase en contacto con su familia y amigos a través de cartas o llamadas telefónicas.

- Pruebe técnicas de relajación como la respiración profunda o la meditación.
- Realice actividades que le ayuden a sentirse tranquilo y concentrado.
- Hable con un consejero o personal de salud mental cuando lo necesite.
- Aprenda habilidades que puedan ayudarle en su futuro.
- Encuentre una rutina diaria que funcione para usted.



## Apoye a sus compañeros

Si cree que alguien puede estar en peligro de suicidarse - **Comúniqueselo inmediatamente a un miembro del personal del DOC.**

- Formas en las que puede ayudar a un compañero en apuros:
- Preste atención.
  - Fíjese si alguien parece triste, enfadado o desesperanzado.
- Demuestre que le importa.
  - Ofrézcase a hablar, pero no les fuerce si no están preparados.
- Escuche sin juzgar.
  - No tiene que ser un experto para ofrecer apoyo.
- Pregunte directamente - Está bien preguntar: "¿Estás pensando en hacerte daño?".
  - Esto no les meterá la idea en la cabeza.
- Anímelos a buscar ayuda.
  - Sugiera hablar con el personal de salud mental
- Respete su intimidad.
  - No comparta sus preocupaciones con otras personas a menos que estén en peligro.



# MANUAL DE CONCIENCIA CIÓN Y PREVENCIÓN DEL SUICIDIO



## Señales de advertencia

Busque estas señales, especialmente si son nuevas, empeoran o están relacionadas con un acontecimiento doloroso:

- Hablar de querer morir o sentirse desesperanzado
- Hacer un plan para acabar con su vida
- Sentirse atrapado o con un dolor insoportable
- Creer que es una carga para los demás

- Consumir más alcohol o drogas
- Actuar de forma ansiosa, imprudente o retraída
- Dormir demasiado o muy poco
- Mostrar grandes cambios de humor o enfado extremo

**No está solo** - La salud mental es importante y hay ayuda disponible.

# Usted importa

Su salud mental es importante, esté donde esté. Cuidarse puede facilitarle las cosas. No está solo, y hay ayuda disponible.

## Existe Ayuda disponible



- **Llame al 988 para hablar con un profesional entrenado que se preocupe por usted.**
- **Rellene un Kite de salud mental para hablar con el personal de salud mental del DOC.**

## Obteniendo Ayuda de Salud Mental o Psiquiatría

### Rutinario

Los Servicios de Urgencia Llenarán un Kite de Servicios de Salud si usted:

- Desea iniciar una atención de salud mental.
- Necesita una cita más pronto.
- Tiene preocupaciones, pero no hay peligro inmediato para usted mismo.



### Tratamiento Psiquiátrico

Tratamiento psiquiátrico Rellenará un kite de psiquiatría si:

- Quiere informarse sobre los medicamentos para la salud mental.
- Tiene efectos secundarios de los medicamentos actuales.
- Necesita cambios en su medicación.

### Servicios de Emergencia

Informe a un miembro del personal de que tiene una Emergencia de Salud Mental si:

- Tiene pensamientos suicidas o de hacerse daño.
- Siente que está en peligro en este momento

# Su salud mental es lo primero

Entrar en un centro penitenciario es duro. Puede sentirse estresado, desesperado o ansioso - pero no está solo. El personal de salud mental del DOC puede ayudarle.



**Si tiene ganas de hacerse daño o suicidarse, hable con un miembro del personal inmediatamente y dígame que tiene una Emergencia de Salud Mental.**

Si cree que otra persona está en peligro, **avise al personal inmediatamente.** La seguridad es nuestra prioridad en el DOC.

*Reconocer estos comportamientos es el primer paso hacia el cambio. Usted merece apoyo, y hay ayuda disponible -- ya sea a través del personal de salud mental, compañeros de confianza o programas estructurados. Su vida importa, y hay formas de curarse sin hacerse daño.*

# Nuestro compromiso con usted



El Departamento de Correcciones cree que cada vida importa. El suicidio se puede prevenir

y estamos trabajando para mejorar la atención a la salud mental, el acceso al apoyo y la educación para todos en nuestras instalaciones.

**Si necesita ayuda, póngase en contacto con nosotros. Usted es importante, y su vida importa.**

## Autolesiones y conductas de riesgo

Consumir drogas o alcohol puede ser una forma de autolesionarse, aunque no lo parezca. Las sustancias no arreglan los problemas - dañan su cuerpo y su mente, haciéndole la vida más difícil.

Otros tipos de autolesiones incluyen:

- Comportamiento imprudente - meterse en peleas, apostar o correr riesgos peligrosos.
- No cuidarse - saltarse comidas, ignorar la higiene o evitar la ayuda médica. Aislarse - alejar a las personas que quieren apoyarle.
- Hábitos perjudiciales - beber en exceso, autosabotearse o tomar decisiones que aumentan el sufrimiento.

## Formas de cuidarse:



- Haga ejercicio, coma bien e intente dormir de 7 a 9 horas por noche.
- Manténgase en contacto con su familia y amigos a través de cartas o llamadas telefónicas.

- Pruebe técnicas de relajación como la respiración profunda o la meditación.
- Realice actividades que le ayuden a sentirse tranquilo y concentrado.
- Hable con un consejero o personal de salud mental cuando lo necesite.
- Aprenda habilidades que puedan ayudarle en su futuro.
- Encuentre una rutina diaria que funcione para usted.



## Apoye a sus compañeros

Si cree que alguien puede estar en peligro de suicidarse - **Comúniqueselo inmediatamente a un miembro del personal del DOC.**

- Formas en las que puede ayudar a un compañero en apuros:
- Preste atención.
  - Fíjese si alguien parece triste, enfadado o desesperanzado.
- Demuestre que le importa.
  - Ofrézcase a hablar, pero no les fuerce si no están preparados.
- Escuche sin juzgar.
  - No tiene que ser un experto para ofrecer apoyo.
- Pregunte directamente - Está bien preguntar: "¿Estás pensando en hacerte daño?".
  - Esto no les meterá la idea en la cabeza.
- Anímelos a buscar ayuda.
  - Sugiera hablar con el personal de salud mental
- Respete su intimidad.
  - No comparta sus preocupaciones con otras personas a menos que estén en peligro.



# MANUAL DE CONCIENCIA CIÓN Y PREVENCIÓN DEL SUICIDIO

## Señales de advertencia

Busque estas señales, especialmente si son nuevas, empeoran o están relacionadas con un acontecimiento doloroso:

- Hablar de querer morir o sentirse desesperanzado
- Hacer un plan para acabar con su vida
- Sentirse atrapado o con un dolor insoportable
- Creer que es una carga para los demás

- Consumir más alcohol o drogas
- Actuar de forma ansiosa, imprudente o retraída
- Dormir demasiado o muy poco
- Mostrar grandes cambios de humor o enfado extremo

**No está solo** - La salud mental es importante y hay ayuda disponible.



# Usted importa

Su salud mental es importante, esté donde esté. Cuidarse puede facilitarle las cosas. No está solo, y hay ayuda disponible.

## Existe Ayuda disponible



- **Llame al 988 para hablar con un profesional entrenado que se preocupe por usted.**
- **Rellene un Kite de salud mental para hablar con el personal de salud mental del DOC.**

## Obteniendo Ayuda de Salud Mental o Psiquiatría

### Rutinario

Los Servicios de Urgencia Llenarán un Kite de Servicios de Salud si usted:

- Desea iniciar una atención de salud mental.
- Necesita una cita más pronto.
- Tiene preocupaciones, pero no hay peligro inmediato para usted mismo.



### Tratamiento Psiquiátrico

Tratamiento psiquiátrico Rellenará un kite de psiquiatría si:

- Quiere informarse sobre los medicamentos para la salud mental.
- Tiene efectos secundarios de los medicamentos actuales.
- Necesita cambios en su medicación.

### Servicios de Emergencia

Informe a un miembro del personal de que tiene una Emergencia de Salud Mental si:

- Tiene pensamientos suicidas o de hacerse daño.
- Siente que está en peligro en este momento

# Su salud mental es lo primero

Entrar en un centro penitenciario es duro. Puede sentirse estresado, desesperado o ansioso - pero no está solo. El personal de salud mental del DOC puede ayudarle.



**Si tiene ganas de hacerse daño o suicidarse, hable con un miembro del personal inmediatamente y dígame que tiene una Emergencia de Salud Mental.**

Si cree que otra persona está en peligro, **avise al personal inmediatamente.** La seguridad es nuestra prioridad en el DOC.

*Reconocer estos comportamientos es el primer paso hacia el cambio. Usted merece apoyo, y hay ayuda disponible -- ya sea a través del personal de salud mental, compañeros de confianza o programas estructurados. Su vida importa, y hay formas de curarse sin hacerse daño.*

# Nuestro compromiso con usted



El Departamento de Correcciones cree que cada vida importa. El suicidio se puede prevenir

y estamos trabajando para mejorar la atención a la salud mental, el acceso al apoyo y la educación para todos en nuestras instalaciones.

**Si necesita ayuda, póngase en contacto con nosotros. Usted es importante, y su vida importa.**

## Autolesiones y conductas de riesgo

Consumir drogas o alcohol puede ser una forma de autolesionarse, aunque no lo parezca. Las sustancias no arreglan los problemas - dañan su cuerpo y su mente, haciéndole la vida más difícil.

Otros tipos de autolesiones incluyen:

- Comportamiento imprudente - meterse en peleas, apostar o correr riesgos peligrosos.
- No cuidarse - saltarse comidas, ignorar la higiene o evitar la ayuda médica. Aislarse - alejar a las personas que quieren apoyarle.
- Hábitos perjudiciales - beber en exceso, autosabotearse o tomar decisiones que aumentan el sufrimiento.