Señales de alerta

- Esté atento a estas señales, especialmente si son nuevas, empeoran o están relacionadas con un acontecimiento doloroso:
- Hablar de querer morir o sentirse desesperanzado.
- Hacer planes para quitarse la vida.
- Consumir más alcohol o drogas.
- Mostrar ansiedad, imprudencia o retraimiento.
- Dormir demasiado o muy poco.
- Mostrar grandes cambios de humor o ira extrema.
- Aislarse de las personas que se preocupan por usted.
- Mentir diciendo que se siente «bien» o «de acuerdo».
- Sentir la necesidad de ocultar los sentimientos negativos

Apoya a tus compañeros

Si crees que alguien puede estar en peligro de suicidarse, avisa al personal inmediatamente. Formas en las que puedes ayudar a un compañero que está pasando por dificultades:

- Presta atención. Fíjate si alguien parece triste, enfadado o desesperanzado.
- Demuestra que te preocupas.
  - Ofrécete a hablar, pero no le obligues si no está preparado.
- Escucha sin juzgar. No es necesario ser un experto para ofrecer apoyo.
- Pregunta directamente: está bien preguntar «¿Estás pensando en hacerse daño?» Esto no le dará ideas.
- Anímele a buscar ayuda.
  - Sugiérale que hable con el personal de salud mental.
- Respete su privacidad.
  - No comparta sus preocupaciones con otras personas a menos que esté en peligro.

Formas de cuidarse

- Haga ejercicio, coma bien e intente dormir entre 7 y 9 horas cada noche.
- Mantenga el contacto con su familia y amigos.

- Pruebe técnicas de relajación como la respiración profunda o la meditación.
- Realice actividades que le ayuden a sentirte tranquilo y concentrado.
- Pida cita para hablar con un terapeuta especializado en salud mental o póngase en contacto con el personal de reingreso.
- Aprenda habilidades que le puedan ayudar en el futuro.
- Escriba sus pensamientos en un diario.

- Encuentre una rutina diaria que le funcione.

Department of Corrections
WASHINGTON STATE

MANUAL DE CONCIENCIACIÓN Y PREVENCIÓN DEL SUICIDIO PARA EL REINGRESO

600-HA006s (R. 01/2026)

Su salud mental es lo primero

La reincorporación puede suponer una gran transición para la mayoría. Es normal sentirse abrumado y pedir ayuda. No está solo. Su salud mental es importante, independientemente de la etapa de la vida en la que se encuentre. Cuidarse a sí mismo puede ayudarle a que las cosas sean más fáciles. **Si alguna vez siente ganas de hacerse daño o suicidarse, hable con alguien inmediatamente.**

Recursos gratuitos

- La línea de ayuda 988 Crisis Lifeline es gratuita, confidencial y está disponible las 24 horas del día, los 365 días del año. Cualquier persona puede utilizar la línea 988 Lifeline para obtener ayuda llamando o enviando un mensaje de texto al «988». También hay líneas de ayuda especiales disponibles:
  - Pulsa 1 para la línea de veteranos
  - Pulse 2 para la línea en español
  - Pulse 4 para la línea para nativos y fuertes
- Línea de ayuda para personas transgénero: 877-565-8860
- Centro de intoxicaciones de Washington: 800-200-1222
- Envíe «HEAL» al 741741 para comunicarse con la línea de texto para crisis

Consejos para empezar con la salud mental o la psiquiatría

- **Concierte una cita con un profesional de la salud mental inmediatamente,** idealmente durante la primera semana después de salir. **No espere a** que se produzca una crisis para buscar ayuda.

- **Lleve los documentos de alta** (medicamentos, diagnósticos, notas del tratamiento) a su nuevo proveedor.
- **Active su seguro médico** (como Medicaid/Apple Health) para que su atención y sus medicamentos estén cubiertos.
- **Lleve su identificación y** sus **recetas** a la primera visita.
- **Pregunte sobre la renovación de medicamentos** para que no se le acaben.
- **Pida ayuda con el transporte si la necesita:** es posible que haya disponibles pases de autobús, traslados o telesalud.
- Acuda a sus citas y pida recordatorios si eso le ayuda a mantenerse al día.
- **Sepa dónde acudir en caso de crisis,** incluyendo llamar al 988 Suicide & Crisis Lifeline.

- **Manténgase en contacto con** personas que le **apoyen y** le ayuden a seguir comprometido con su atención médica.

Reconocer las conductas autolesivas y de riesgo

Reconocer estos comportamientos es el primer paso: usted merece apoyo y hay ayuda disponible, ya sea a través de profesionales de la salud mental capacitados, compañeros o programas estructurados. Su vida importa y hay formas de sentirse mejor que no implican daño.

El consumo de drogas o alcohol puede ser una forma de autolesión, aunque no lo parezca. Las sustancias no solucionan los problemas, sino que dañan tu cuerpo y tu mente, y pueden hacerte la vida más difícil.

Otros tipos de autolesiones incluyen:

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