



## **Afrontar pensamientos de suicidio durante la pandemia de COVID-19**

La emergencia de salud pública debido al COVID-19 puede haber afectado, y podría seguir afectando, su bienestar mental y emocional y el de sus seres queridos. Es normal sentirse abrumado, triste, ansioso y asustado. Muchas personas experimentan estrés financiero, la pérdida de amigos y familiares por el COVID-19, y otros factores de estrés significativos que pueden afectar el bienestar mental y emocional. A continuación, se incluyen algunas sugerencias y recursos para prevenir el suicidio.

**Si está pensando en el suicidio, o conoce a alguien que lo está haciendo, los terapeutas están disponibles para escucharlo y ayudarlo las 24 horas del día, los 7 días de la semana. Comuníquese con NYC Well por teléfono llamando al 888-692-9355, por mensaje de texto enviando la palabra "WELL" al 65173 o por chat en [nyc.gov/nycwell](https://nyc.gov/nycwell).**

**Si usted o alguien que conoce está en riesgo inmediato de lastimarse o en peligro inmediato por una afección de salud u otra situación, llame al 911.**

### **Si tiene pensamientos de suicidio:**

#### **Cree o actualice un plan de seguridad contra el suicidio**

- Un plan de seguridad contra el suicidio es una lista escrita de instrucciones para recordarle qué hacer en el futuro si piensa en lastimarse. Es una lista de pasos que puede seguir hasta sentirse seguro.
- Puede trabajar con alguien que quiere o en quien confía para crear o actualizar un plan de seguridad contra el suicidio. Si todavía no tiene uno, puede usar esta [Plantilla de Plan de Seguridad](#) como guía. Visite [nyc.gov/nycwell](https://nyc.gov/nycwell) y haga clic en "Crisis Services" (Servicio para crisis) y luego en "Safety Plan" (Plan de seguridad).
- Comparta su plan de seguridad completo o actualizado con las personas que se sienta cómodo pidiendo apoyo emocional o con quienes está en contacto frecuente.

#### **Solicite apoyo de salud mental**

- Si las sensaciones negativas se tornan abrumadoras, solicite apoyo y ayuda. Puede comunicarse con NYC Well, una línea de ayuda confidencial, disponible las 24 horas del día, los 7 días de la semana, que cuenta con terapeutas capacitados. Los terapeutas de NYC Well brindan un asesoramiento breve y derivaciones a otros profesionales en más de 200 idiomas. Para recibir atención, llame al 888-692-9355, envíe un mensaje de texto con la palabra "WELL" al 65173 o chatee en [nyc.gov/nycwell](https://nyc.gov/nycwell).

- El sitio web de [NYC Well](#) también ofrece varias [aplicaciones](#) de bienestar y apoyo emocional que pueden ayudarlo a sobrellevar la situación: Visite [nyc.gov/nycwell](#) y haga clic en "App Library" (Biblioteca de aplicaciones).
- Para obtener información adicional sobre estrés y ansiedad, inclusive consejos para sobrellevar la situación y mantenerse conectado, al igual que información sobre duelos y pérdidas, visite la página web [COVID-19: Afrontar la situación y bienestar emocional](#) del Departamento de Salud y Salud Mental de la Ciudad de Nueva York (Departamento de Salud de NYC)
- La línea de apoyo emocional NY Project Hope está disponible de 8 a. m. a 10 p. m. durante los siete días de la semana llamando al 844-863-9314. La línea de apoyo cuenta con profesionales dispuestos a escuchar, ayudar o derivarlo a profesionales para que reciba atención. Visite [nyprojecthope.org](#) para obtener recursos, asesoramiento grupal en línea y más.

**Si tuvo pensamientos de suicidio o intentó suicidarse en el pasado, incluso si ahora se siente bien, cuídese más durante este tiempo.**

**Cuide su cuerpo**

- Vacúnese contra el COVID-19. Vacunarse es la mejor línea de protección que tenemos. Para obtener más información, visite [nyc.gov/covidvaccine](#).
- Manténgase físicamente activo, duerma lo suficiente, aliméntese de manera adecuada y evite beber alcohol en exceso, medicamentos no recetados y cafeína.
- Para obtener información general sobre el COVID-19, visite [nyc.gov/health/coronavirus](#) o [cdc.gov/covid19](#). Para acceder a actualizaciones en tiempo real, envíe un mensaje de texto con la palabra "COVIDESP" al 692-692. Pueden aplicarse cargos de mensajería y datos.

**Cuide su mente y manténgase conectado**

- Establezca un límite respecto de la cantidad de medios de comunicación que mira y lee, incluso de redes sociales y noticias locales o nacionales.
- Manténgase en contacto con sus seres queridos, amigos y familiares por teléfono o videochat, y personalmente cuando se sienta cómodo.

**Si conoce a una persona que podría pensar en el suicidio:**

**Conozca los signos de alerta y póngase en contacto con sus seres queridos**

- Preste atención a la manera en que la persona habla y se comporta. Esto puede ayudarlo a reconocer cuando alguien podría pensar en el suicidio. Los signos de alerta pueden incluir:
  - Hablar sobre la muerte o el suicidio
  - Demostrar sentimientos de desesperanza
  - Decir que es una carga
  - Evitar a los amigos y familiares

- Perder interés en actividades
- Exhibir cambios de humor repentinos
- Desprenderse de posesiones
- Despedirse de familiares y amigos
- El distanciamiento físico puede dificultar más la observación de los signos de alerta. Póngase en contacto con sus seres queridos regularmente para ver cómo afrontar la situación, en especial, aquellos con antecedentes de suicidio, depresión, ansiedad u otra enfermedad mental, o quienes hayan sufrido una pérdida reciente.
- Los adultos contenedores desempeñan un papel fundamental en la vida de los jóvenes que están en riesgo de suicidarse. Para obtener más información, consulte la página web de [prevención del suicidio](#) del Departamento de Salud de NYC o visite [nyc.gov/health](http://nyc.gov/health) y busque "Suicide Prevention" (Prevención del suicidio). La página incluye consejos y recursos, por ejemplo, cómo apoyar a jóvenes lesbianas, gays, bisexuales, transgénero o variable (LGBTQ).

### **Escuche y no tenga miedo de hablar sobre el suicidio**

- Sea un buen oyente. No tiene que ser un experto en salud mental para hablar con alguien sobre sus preocupaciones, estrés y miedos. Para obtener más información sobre cómo escuchar de manera activa, consulte "[Helping Friends or Family in Crisis](#)" (Cómo ayudar a amigos o familiares en caso de crisis) de NYC Well. Visite [nyc.gov/nycwell](http://nyc.gov/nycwell) y haga clic en "Crisis Services" (Servicios para crisis), y luego en "Helping Friends or Family in Crisis" (Cómo ayudar a amigos o familiares en caso de crisis).
- No tenga miedo de preguntarle a una persona si piensa en el suicidio. Una concepción errónea común es que hablar sobre el suicidio dará a una persona la idea de lastimarse. **Esto no es verdad.** Al preguntar, le da la oportunidad de abrirse y de poder ayudarla.

### **Sugiera que solicite apoyo profesional de salud mental o ayude a la persona a que se contacte con servicios de apoyo**

- Cuando conoce a alguien que necesita ayuda, esa persona puede:
  - Hablar con su proveedor de atención de salud y consultar los recursos disponibles.
  - Contactarse con un terapeuta capacitado llamando al 888-692-9355, enviando un mensaje de texto con la palabra "WELL" al 65173 o chateando en línea en [nyc.gov/nycwell](http://nyc.gov/nycwell).
  - Visitar la página web [COVID-19: Afrontar la situación y bienestar emocional](#) del Departamento de Salud de NYC.
  - Llamar a la línea de apoyo emocional NY Project Hope al 844-863-9314 o visitar [nyprojecthope.org](http://nyprojecthope.org) para obtener más información.

**El Departamento de Salud de NYC puede modificar las recomendaciones a medida que la situación evoluciona.**

9.17.21