

Spanish | Español

MULTICULTURAL



Apoyo al suicida

Camino hacia la recuperación



Una guía de bolsillo para planificar su propio autocuidado o para poder apoyar a alguien que lo necesite.

SUICIDIO: El suicidio es una muerte trágica que ocurre cuando una persona termina con su propia vida de manera voluntaria e intencional.

Señales de advertencia

Comentarios sobre el suicidio



Hablar sobre sentirse atrapado



Conducta imprudente



Cambios de humor



Depresión posparto



Aislamiento social



Expresar dificultades con el sueño



Aumento repentino del consumo del tabaco, alcohol y drogas



**EL SUICIDIO ES
COMPLEJO Y NO
TIENE UNA ÚNICA
CAUSA**



PLANIFICACIÓN DE SU RECUPERACIÓN

Prepare un plan de seguridad

Elabore su plan en el sitio web de Lifeline beyondnow.lifeline.org.au o descargue la aplicación en sus dispositivos Android o Apple.

Pasos para un plan de seguridad

Paso 1: Identifique las señales de advertencia

Identificar las señales desencadenantes ayuda a planificar con anticipación y a estar preparado(a). (Escriba algunas de las señales de advertencia que ha tenido).

1 |

4 |

2 |

5 |

3 |

6 |



Paso 2: Asegure su espacio

Deshágase de las cosas que lo(a) puedan hacer sentir tentado(a) de usarlas cuando sienta impulsos suicidas.



Guarde los
objetos
filosos.



Dele su
medicación a
alguien para que
la cuide.

Paso 3: Tome nota de los motivos por los que vivir

Cuando uno siente impulsos suicidas, es fácil olvidar las cosas por las que vivir. Tales como mascotas, el cumpleaños de un ser querido, sus pasatiempos.



Paso 4: Qué puede hacer para su bienestar

Haga cosas que le alejen los pensamientos suicidas, como tener atención plena [mindfulness], ir a caminar, leer un libro, buscar ayuda.



Paso 5: Conéctese con personas y lugares

Haga una lista de las personas con quienes podría pasar tiempo o los lugares que le traen buenos recuerdos.



Paso 6: Sistema de apoyo fuerte

Tener un conjunto de personas fiables y confiables puede ayudarlo(a) a mantenerse a salvo y a sentirse mejor.



Haga una lista de los amigos/familiares en los que más confía:

<u>Nombre</u>	<u>Número</u>
	
	
	

<u>Nombre</u>	<u>Número</u>
	
	
	

Step 7: Póngase en contacto con los servicios

Si es una amenaza para la vida / Ambulancia	000
Lifeline (servicio las 24 horas/ los 7 días de la semana)	13 11 14
Suicide Call Back Service	1300 659 467
Multicultural Hub Canberra	02 6100 4611
Companion House	02 6251 4550
Kids Helpline	1800 629 354
Beyond Blue	1300 224 636
Head to Health Canberra	1800 595 212
Standby Support After Suicide	1300 727 247



MULTICULTURAL



Multicultural Hub Canberra es un proveedor líder de servicios para inmigrantes, refugiados y personas que solicitan asilo, y forma parte de una red de Centros Multiculturales en Canberra y en el sudeste de NSW, entre los que se incluyen Queanbeyan, Goulburn y Cooma.

Nuestro entusiasta equipo de personal trabaja estrechamente con nuestros clientes en una amplia gama de programas, que incluye el apoyo a inmigrantes y refugiados recién llegados, servicios para la juventud, empleo, servicios para las mujeres, servicios para los hombres, servicios de consejería, etcétera.

“Usted tiene más coraje de lo que cree, es más fuerte de lo que parece, y más inteligente de lo que piensa”.



 info@mhub.org.au  www.mhub.org.au

 180 London Circuit,
city  02 6100 4611

Financiado por

phn
ACT

An Australian Government Initiative

**Capital
Health
Network**

Partnering for better health