



CONDADO DE SANTA CRUZ

# PREVENCIÓN DEL SUICIDIO

ACTUALIZACIÓN DEL PLAN ESTRATÉGICO

2024



BEHAVIORAL HEALTH  
HEALTH SERVICES AGENCY



# EL PODER DE LAS PALABRAS



Cuando se trata de prevención del suicidio, los términos, frases y palabras que utilizamos pueden tener un impacto significativo en la forma en que se reciben los mensajes. Los mensajes pueden animar a alguien a buscar ayuda y acercarse, o pueden alejar a las personas del apoyo que necesitan. La comunidad de prevención del suicidio está tratando de aclarar las formas en que todos nos referimos a las acciones relacionadas con el suicidio para apoyar mejor el comportamiento de búsqueda de ayuda entre aquellos que están en riesgo. Ayúdenos a cambiar las conversaciones sobre el suicidio y ayúdenos a elevar el nivel de las conversaciones sobre la prevención del suicidio. Cada uno de nosotros puede desempeñar un papel en la promoción de un entorno más solidario, y esto comienza con las palabras que usamos.

Consejos para enviar mensajes eficaces al informar, presentar o hablar sobre el suicidio:

- Proporcionar un recurso para la prevención del suicidio
- Educar a la audiencia sobre las señales de advertencia
- Evitar discutir detalles sobre el método del suicidio
- Explicar la complejidad del suicidio y evitar simplificar demasiado. Es natural querer responder el “por qué” involucrado en un suicidio, pero generalmente no hay un solo evento que sea la “causa” de un intento de suicidio o de la muerte.
- Enfocarse en la prevención y la esperanza mediante el uso de imágenes y palabras que muestren que las personas reciben apoyo, que no sufren solos
- Evitar el lenguaje sensacionalista y las estadísticas que hacen que el suicidio parezca común en general.
- Considerar datos que destaquen la búsqueda de ayuda, como el número de llamadas a la línea de crisis local.

# Cada uno de nosotros puede desempeñar un papel en la promoción de un entorno más solidario

...DIGAN ESTO	PORQUE
murió por suicidio/muerte por suicidio/perdió la vida por suicidio	“cometer” implica que el suicidio es un pecado o un delito, lo que refuerza el estigma de que es un acto egoísta y una elección personal. El uso de frases neutrales como “murió por suicidio” ayuda a eliminar el elemento de vergüenza/culpa.
murió por suicidio/sobrevivió a un intento de suicidio/sobrevivió a un intento de suicidio comportamiento suicida fatal/comportamiento suicida no fatal intento de suicidio fatal/intento de suicidio no fatal	La noción de un suicidio “exitoso” es inapropiada porque enmarca un resultado muy trágico como un logro o algo positivo. De hecho, un intento de suicidio es fatal o no.
creciendo, aumentando	Palabras como “epidemia” pueden provocar pánico, haciendo que el suicidio parezca inevitable o más común de lo que realmente es. Al utilizar términos puramente cuantitativos y con menos carga emocional como “creciente,” podemos evitar inculcar una sensación de fatalidad o desesperanza.
<Nombre> se enfrenta al suicidio / está pensando en suicidarse / ha sufrido pensamientos suicidas / ha experimentado pensamientos suicidas	no queremos definir a alguien por su experiencia con el suicidio; son más que sus pensamientos suicidas

#### Recursos útiles:

- Informar sobre el suicidio para los medios de comunicación – [www.ReportingOnSuicide.org](http://www.ReportingOnSuicide.org)
- Marco para mensajes exitosos, alianza de acción nacional para la prevención del suicidio – [www.SuicidePreventionMessaging.org](http://www.SuicidePreventionMessaging.org)

# TABLA DE CONTENIDOS

## LO QUE HEMOS HECHO

Equipo de concientización sobre el suicidio, Qué funciona para la prevención del suicidio, El problema del suicidio en el condado de Santa Cruz

— 06

## DESARROLLOS

2019 Creación del Plan de Prevención del Suicidio de Santa Cruz, 988 Línea de crisis y suicidio, cambios en los servicios de crisis locales, lucha por una membresía colaborativa de aprendizaje cero, nuevas subvenciones

— 13

## DESAFÍOS

La pandemia y los desastres naturales, transiciones de personal, Proposición 1

— 19

## PROGRESO

Línea de crisis y suicidio, Capacitación, Relaciones Públicas y Medios, Programa para Sobrevivientes de Pérdidas por Suicidio

— 21

## EL CAMINO HACIA ADELANTE

Plan estratégico del condado de Santa Cruz para la prevención del suicidio, objetivos estratégicos, involúcrate, no estás solo

— 29



## DEDICACIÓN

El plan estratégico está dedicado a todos los residentes del condado de Santa Cruz que se han visto afectados por el problema del suicidio, ya sea por muerte, intento de suicidio, seres queridos afligidos, experiencia personal con pensamientos suicidas o para aquellos que brindan atención y apoyo a las personas afectadas por suicidio. Creemos que, juntos, podemos marcar la diferencia y prevenir la tragedia del suicidio en nuestra comunidad mientras nos ayudamos unos a otros a crear una vida que valga la pena vivir.

# INTRODUCCIÓN

## Esperanza

Es una palabra simple pero increíblemente poderosa. Cuando tenemos esperanza podemos lograr cosas extraordinarias. Podemos enfrentar la oscuridad y ser firmes en nuestra determinación de superarla. Es con esperanza, compasión y determinación que desarrollamos y adoptamos nuestro primer [Plan Estratégico para la Prevención del Suicidio](#) para Santa Cruz en septiembre de 2019.

Unos pocos meses después de que marcamos este logro, nuestro mundo cambió. Estábamos implementando avances cuando comenzaron a surgir informes sobre la propagación del coronavirus. En marzo de 2020, nos enfrentamos a la primera gran pandemia en generaciones. La pandemia planteó enormes desafíos a nuestro personal y recursos. También afectó a todas y cada una de las personas de nuestro condado, dejando al descubierto desigualdades que durante mucho tiempo necesitaban ser abordadas y cambiando irrevocablemente nuestras vidas para siempre.

Nuestros esfuerzos locales de prevención del suicidio continuaron abrazando la esperanza y logrando avances. Nuestro plan se guió por los principios de Striving for Zero (Luchando for Cero), el Plan Estratégico para la Prevención del Suicidio de California, que proporcionó el marco para un enfoque integral para la prevención del suicidio. En 2021, nos unimos a la colaboración de aprendizaje estatal Striving for Zero Suicide Prevention (Luchando por Cero--Prevención del Suicidio) y aprendimos sobre las mejores prácticas y modelos para la prevención, intervención y posvención del suicidio.

Durante este tiempo, también recibimos subvenciones del Departamento de Salud Pública de California (CDPH) y la Administración de Servicios de Salud Mental y Abuso de Sustancias (SAMHSA) para apoyar la programación comunitaria de prevención del suicidio que nos ha ayudado a lograr muchos avances hacia las metas y objetivos descritos en nuestro Plan Estratégico. En la culminación del Aprendizaje Colaborativo en febrero de 2024, recibimos el premio Striving for Zero por nuestro Equipo Móvil de Respuesta a Emergencias para Jóvenes (MERTY) y fuimos reconocidos por nuestra iniciativa Construyendo Esperanza y Seguridad y nuestros esfuerzos para apoyar a los afligidos por el suicidio.

Este documento actualiza y refleja el progreso que ha logrado nuestra comunidad y describe el camino a seguir para el condado de Santa Cruz. **Esta actualización del plan es también un llamado a la acción: todos tenemos un papel que desempeñar en la prevención del suicidio.** Se invita a organizaciones e individuos de todo el condado de Santa Cruz a unirse a nuestro esfuerzo colectivo para combatir el suicidio y sus devastadoras consecuencias. Con su compromiso no sólo podemos ayudar a que la esperanza florezca en Santa Cruz, sino que también podemos hacer que esa esperanza se haga realidad.

Atentamente,

Tiffany Cantrell-Warren  
Agencia de Servicios de Salud del Condado de Santa Cruz, Directora de Salud Mental y Tratamiento del Uso de Sustancias

# LO QUE HEMOS HECHO

## **EQUIPO DE CONCIENTIZACIÓN SOBRE EL SUICIDIO**

En 2018, la comunidad formó un Grupo de Trabajo para la Prevención del Suicidio (SPTF para comprender mejor la experiencia local con el suicidio, recopilar y comprender datos, revisar las mejores prácticas y crear un Plan Estratégico de Prevención del Suicidio.

El SPTF estaba formado por una amplia gama de miembros de la comunidad que representaban entornos de atención médica comunitarios y organizaciones religiosas, escuelas, fuerzas del orden, servicios de cuidados paliativos, agencias de salud pública y de salud conductual, veteranos e individuos con experiencia personal de suicidio y pérdida por suicidio. El primer plan integral de prevención del suicidio del condado fue adoptado formalmente por la Junta de Supervisores del Condado el 11 de junio de 2019. Habiendo cumplido la tarea inicial de crear el plan, el Grupo de Trabajo cesó sus actividades poco después, mientras que la División de Salud Mental y Tratamiento del Uso de Sustancias del Condado de Santa Cruz se dedicaba a encontrar los recursos para apoyar la implementación del plan.

El Equipo de Concientización sobre el Suicidio se formó cerca del final de la pandemia de COVID-19 para lanzar la implementación del Plan y coordinar los esfuerzos de prevención del suicidio en toda la comunidad. En 2024, el Equipo trabajó en conjunto para crear esta Actualización del Plan para reflejar el progreso realizado y establecer la dirección a seguir.

### **Contribuyentes del Equipo de Concientización sobre el Suicidio:**

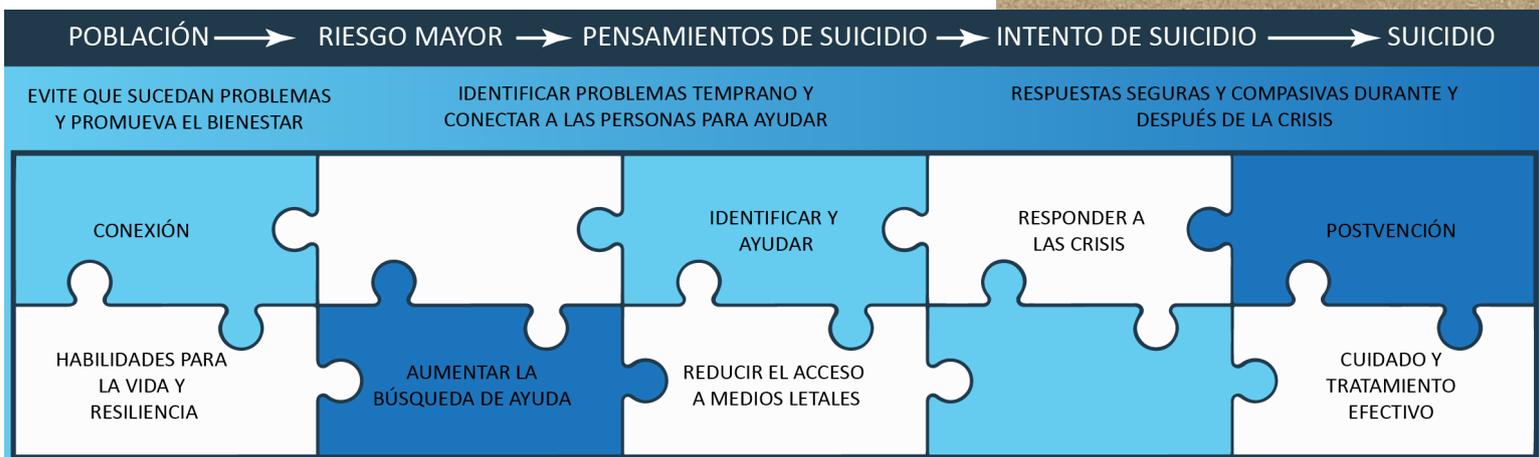
- Andrea Turnbull, Agencia de Servicios de Salud de Santa Cruz – Gerente de Acceso y Prevención del Suicidio/Sobreviviente de Pérdidas por Suicidio
- James Russell, Agencia de Servicios de Salud de Santa Cruz – Director de Servicios de Crisis y Acceso
- Andrea Tolaio, Agencia de Servicios Familiares de la Costa Central –Directora de Servicios de Prevención del Suicidio
- Kimberly Waller, Agencia de Servicios de Salud de Santa Cruz –Coordinadora de Prevención del Suicidio
- Danielle Long, Agencia de Servicios de Salud de Santa Cruz – Gerente de Continuidad de Crisis
- Shelly Barker, Agencia de Servicios de Salud de Santa Cruz – Gerente de Servicios de Salud/Sobreviviente de Pérdidas por Suicidio
- Cynthia Nollenberger, Salud de Santa Cruz Agencia de Servicios –Supervisora de Enlace de Salud Mental
- LaShelle Burch, Asuntos de Veteranos – Equipo de Prevención del Suicidio
- Anna Sutton, Agencia de Servicios de Salud de Santa Cruz – Directora de Enfermería de Salud Pública
- Noah Whitaker, Consultor/Sobreviviente de Pérdida por Suicidio
- Carli Memoli, Consultora
- Sandra Black, Consultora

# LO QUE FUNCIONA PARA LA PREVENCIÓN DEL SUICIDIO

El problema del suicidio es complejo y una prevención eficaz del suicidio requiere una combinación de esfuerzos que trabajen juntos para abordar diferentes aspectos del problema. Un enfoque de salud pública es integral e incluye una variedad de estrategias a nivel poblacional, comunitario e individual para ayudar a prevenir que ocurran problemas y abordar el acceso a una atención efectiva cuando ocurren. Los programas que han adoptado el enfoque de salud pública para la prevención del suicidio han demostrado reducciones en las conductas suicidas, así como otros resultados negativos.

El Plan Estratégico de Santa Cruz para la prevención del suicidio se basa en un enfoque integral que tiene el mayor potencial para reducir el riesgo de suicidio en nuestro condado. El siguiente modelo ayuda a conceptualizar un enfoque de salud pública dentro del contexto de la experiencia suicida de un individuo. Es un marco para combinar estrategias e intervenciones que ayudarían a prevenir el suicidio en cada etapa del camino de la crisis. Este modelo describe componentes y consideraciones importantes para la planificación de la prevención del suicidio.

En el siguiente gráfico, Suicide Crisis Path (El Camino de la Crisis Suicida) se combina con las nueve estrategias adaptadas del Suicide Prevention Resource Center. Cada uno puede avanzar a través de una variedad de actividades posibles (es decir, programas, políticas, prácticas y servicios).



*Based on Suicide Prevention Resource Center Comprehensive Approach to Suicide Prevention and the Suicidal Crisis Path Model developed by Lezine, D.A. & Whitaker, N.J., published in Fresno County's Community-Based Suicide Prevention Strategic Plan, 2018*

Al combinar el Enfoque Integral para la Prevención del Suicidio con la Ruta de la Crisis Suicida, podemos comenzar a identificar qué programas e intervenciones potenciales implementar y cómo pueden ser más efectivos.

Las siguientes nueve estrategias forman un enfoque integral para la prevención del suicidio. Cada uno de ellos puede avanzar a través de una variedad de actividades (es decir, programas, políticas, prácticas y servicios):

- **Mejorar las habilidades para la vida y desarrollar la resiliencia:** desarrollar habilidades para la vida como el pensamiento crítico, el manejo del estrés y el afrontamiento para aumentar los factores de protección y reducir los impactos de factores de riesgo.
- **Promover la conexión y el apoyo social:** promover conexiones y apoyos dentro de las familias y comunidades para limitar el impacto de los factores de riesgo y mejorar la resiliencia.
- **Incrementar la búsqueda de ayuda:** aumentar la comprensión de las personas sobre cuándo comunicarse y su conocimiento de dónde encontrar apoyo; abordar el estigma en torno a la salud mental y el suicidio.
- **Identificar y ayudar a personas en riesgo:** campañas de divulgación, educación, capacitación y mensajes para ayudar a identificar a las personas necesitadas y conectarlas con el apoyo adecuado.
- **Garantizar el acceso a una atención y tratamiento eficaces de salud mental y suicidio:** garantizar que las personas que experimentan pensamientos suicidas tengan acceso a una atención oportuna y eficaz.
- **Responder eficazmente a las personas en crisis:** proporcionar una atención continua a las personas en dificultades para ayudar a garantizar que reciban el nivel adecuado de atención en el entorno menos restrictivo.
- **Apoyar transiciones de atención seguras y crear vínculos organizacionales:** continuidad de la atención y servicios de seguimiento para personas que han sido tratadas por riesgo de suicidio o después de un intento de suicidio.
- **Proporcionar posvención inmediata y a largo plazo:** desarrollar planes y apoyos posvención para brindar atención eficaz y compasiva a las personas afectadas por muertes por suicidio.
- **Reducir el acceso a medios letales y promover la seguridad de los medios:** evitar que las personas que tienen pensamientos suicidas accedan u obtengan medios letales a través de esfuerzos tales como candados para armas y almacenamiento y uso seguro de medicamentos.

# EL PROBLEMA DEL SUICIDIO EN EL CONDADO DE SANTA CRUZ

Un enfoque integral para la prevención del suicidio incluye contar la historia de cómo el suicidio afecta a nuestras comunidades. Los datos son una fuente de información que ayuda a respaldar una comprensión común del problema y nos permite desarrollar objetivos a largo plazo para la prevención del suicidio y establecer prioridades. Otra fuente son las voces de experiencias vividas, como las de aquellos que están desconsolados por una pérdida por suicidio, aquellos que luchan con pensamientos o sentimientos de querer morir y aquellos que han participado en servicios de apoyo. Estas voces, junto con los datos, ayudan a enriquecer nuestra comprensión de un problema y el impacto que tiene en nuestra comunidad.



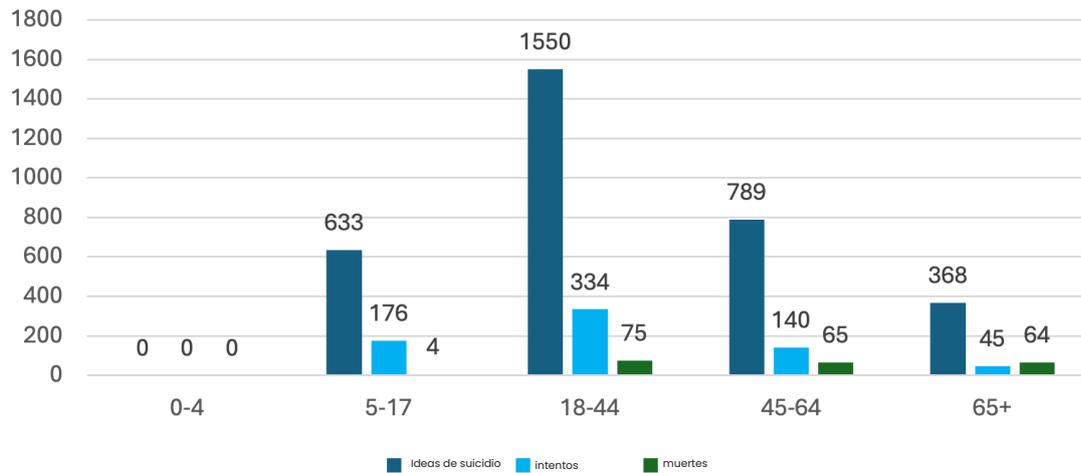
**N** O SE PUEDE CAMBIAR TODO DE UNA VEZ; SIN EMBARGO, INCLUIR LA RECOPIACIÓN, REVISIÓN Y CONSIDERACIÓN DE DATOS EN NUESTRO PROCESO NOS PERMITE:

- Proporcionar contexto a los problemas locales del suicidio
- Disipar conceptos erróneos y crear conciencia sobre cómo esto nos afecta a todos
- Centrar los esfuerzos donde el problema es más grave
- Identificar factores de riesgo y de protección para seleccionar intervenciones
- Persuadir a los financiadores, a los encargados de formular políticas y a tomar decisiones para que inviertan y priorizar los esfuerzos de prevención del suicidio
- Evaluar y medir el cambio a lo largo del tiempo

## LIMITACIONES

Existen limitaciones para los datos de vigilancia sindrómica. En primer lugar, la integridad y la calidad de los datos varían con el tiempo. En segundo lugar, estos hallazgos no son representativos de los residentes del condado de Santa Cruz que buscan atención fuera del estado. En tercer lugar, los datos de vigilancia sindrómica son un sistema de datos casi en tiempo real y en constante cambio, por lo que estos datos no deben considerarse definitivos. En cuarto lugar, existe la posibilidad de una estimación insuficiente o excesiva de la ideación suicida o del intento de suicidio debido a las diferencias en la codificación, los informes y la disponibilidad del texto de la queja principal o de los datos de diagnóstico del alta entre jurisdicciones o a lo largo del tiempo. Por último, estos datos no son representativos de las ideas suicidas o los intentos de suicidio experimentados fuera del servicio de urgencias. Para comprender el alcance completo de los pensamientos y comportamientos relacionados con el suicidio, estos datos deben utilizarse junto con otras fuentes.

## Ideación Suicida, Intentos y Muertes por Edad (2019-2023)



Las conductas suicidas existen en un espectro que incluye pensamientos de querer morir, acciones para intentar morir y la muerte. Los datos de ideación e intento en este gráfico de visitas al departamento de emergencias en Santa Cruz. Los adultos mayores de 65 años experimentaron más muertes por suicidio que intentos. Según los Centros para el Control y la Prevención de Enfermedades, en 2021, 12.3 millones de adultos consideraron el suicidio, 3.5 millones hicieron un plan y 1.7 millones de adultos intentaron suicidarse.

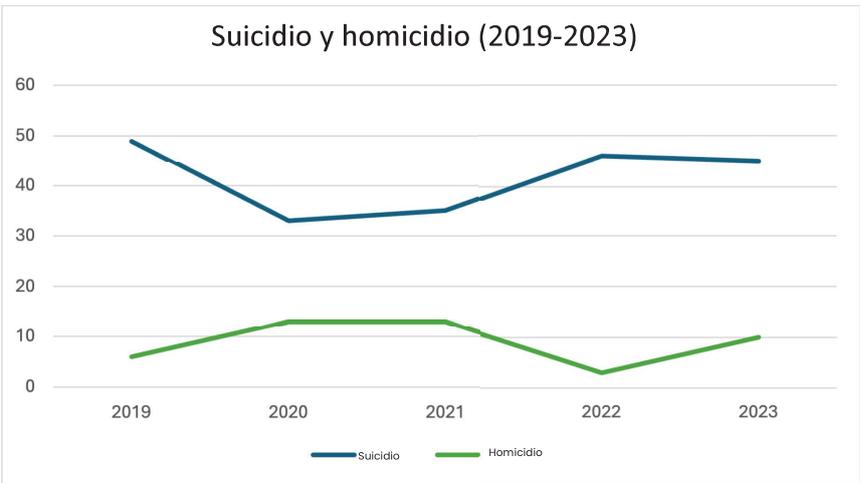
## UNA NOTA SOBRE LAS FUENTES DE DATOS

- Las tablas de datos más actualizadas sobre las causas de muerte relacionadas con la violencia en todo el estado de California, incluido el suicidio, se pueden encontrar aquí: [Recuentos mensuales preliminares de muertes relacionadas con la violencia en todo el estado](#) (PDF). Estos datos muestran recuentos mensuales de muertes utilizando datos de estadísticas vitales preliminares y se actualizan trimestralmente.
- Los datos más recientes sobre mortalidad y autolesiones intencionales están disponibles en [EpiCenter: Datos de lesiones de California en línea](#)
- El [panel de datos del Sistema de notificación de muertes violentas de California](#) se basa en informes forenses y comparte datos que incluyen información sobre factores de riesgo y de protección
- Aunque la [Rama de Prevención de Lesiones y Violencia](#) (IVP, por sus siglas en inglés) no monitorea directamente la salud mental en todo el estado, los datos sobre la necesidad percibida, el acceso y el uso de los servicios de salud mental en adultos y adolescentes y el estado general de la salud mental se pueden encontrar en la [Encuesta de Entrevistas de Salud de California](#) (CHIS) y en el [Sistema de Vigilancia de Factores de Riesgo del Comportamiento](#).
- Además, Santa Cruz Behavioral Health obtiene datos locales en colaboración con Salud Pública, nuestros socios hospitalarios y de atención médica, y puntos de respuesta para 988 Suicide and Crisis Lifeline, entre otros, para obtener una imagen lo más detallada, actualizada y precisa posible de cómo el riesgo, el comportamiento y las pérdidas de suicidio están afectando a los miembros de nuestra comunidad. Parte de este plan incluye desarrollar e implementar un plan para revisar y compartir datos de manera rutinaria, así como para informar los esfuerzos y actividades de planificación.

# Datos del Condado de Santa Cruz

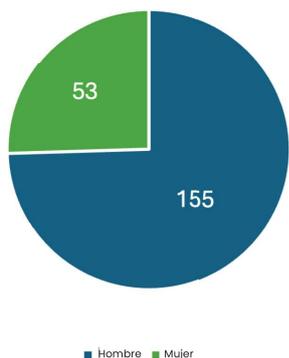


Los datos de este gráfico provienen del forense del condado de Santa Cruz y muestran los cambios anuales en el número de personas que murieron por suicidio. Los dos primeros años de la pandemia parecen haber tenido un efecto desalentador sobre los suicidios. Los datos nacionales de los Centros para el Control y la Prevención de Enfermedades muestran que las tasas casi volvieron a su punto máximo en 2021, pero en Santa Cruz las muertes aún no habían vuelto a los niveles prepandémicos en 2023.



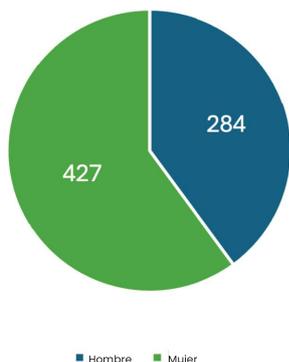
En Estados Unidos, el número de suicidios es casi el doble que el de homicidios. En Santa Cruz, de 2019 a 2023, los suicidios superaron consistentemente a los homicidios. Esta discrepancia a menudo confunde a la gente, ya que la cobertura de los medios tiende a centrarse en los homicidios y con frecuencia pasa por alto los suicidios.

Suicidio por sexo (2019-2023)



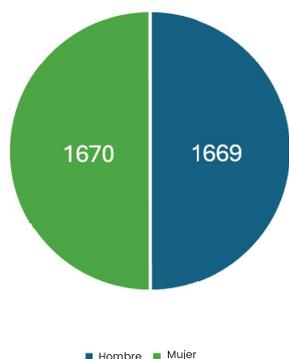
Los datos de los Centros para el Control y la Prevención de Enfermedades muestran que los hombres representan aproximadamente el 80% de las muertes por suicidio en los Estados Unidos. En el condado de Santa Cruz, los hombres representan aproximadamente el 75% de los suicidios. Las mujeres en el condado de Santa Cruz tienen un aumento del 5% por encima del promedio nacional, lo que merece un análisis más detallado.

Intentos de suicidio por sexo (2019-2023)



Las mujeres intentan suicidarse con mucha más frecuencia que los hombres. En Santa Cruz, las mujeres representaron el 60.06% de las visitas al departamento de emergencias por intentos de suicidio, lo que es casi idéntico al nivel nacional, donde el 60.4% de las visitas al departamento de emergencias no fatales fueron realizadas por mujeres (WISQARS: Self-Harm All Causes Nonfatal Emergency Department Visits y tasas por 100,000 años de datos: 2019 a 2022, Estados Unidos, todas las edades, todos los sexos, disposición: todos los casos).

Supuesta ideación suicida según sexo (2019-2023)



La ideación, o pensamientos sobre el deseo de morir, es casi igual entre hombres y mujeres que accedieron a los servicios del departamento de emergencia. Los datos del Instituto Nacional de Salud Mental muestran una relación similar a nivel nacional con hombres y mujeres que tienen tasas casi iguales de ideación suicida.



Actualmente, los datos sobre defunciones se limitan a las categorías masculina y femenina debido a discrepancias entre la identidad de género y los registros legales. Es posible que las personas no binarias no hayan actualizado legalmente su género en sus certificados de nacimiento, y las personas transgénero se registran solo como hombres o mujeres. Si bien las personas no binarias pueden identificarse con una "X", no se registraron muertes de este tipo en Santa Cruz durante este período. Esta cuestión se complica aún más a nivel nacional, ya que no todos los estados permiten cambios legales de género o la selección de un estatus no binario.

# DESARROLLOS

## 988 LÍNEA DE VIDA



El lanzamiento de la transición de la Línea de Prevención del Suicidio y Crisis y Suicidio 988 en 2022 ha provocado aumentos sustanciales en el volumen de llamadas, chats y mensajes de texto a la red Lifeline. La línea de vida 988 brinda conexión inmediata con atención compasiva, de apoyo y accesible para cualquier persona que experimente angustia relacionada con la salud mental. Los contactos de Santa Cruz, Monterey y San Benito son atendidos por los Servicios de Prevención del Suicidio de la Costa Central.

# Proyecto de Innovación Crisis Now:

El Proyecto de Innovación Crisis Now representa un cambio de paradigma en la forma en que abordamos las crisis de salud mental en el condado de Santa Cruz. Este proyecto está diseñado para proporcionar un enfoque más receptivo, eficaz y compasivo para la intervención y prevención de crisis. Los componentes clave del proyecto incluyen:

- **Alguien a quien llamar:** Planificar y avanzar hacia un centro de llamadas regional en conjunto con el 988.
- **Alguien quien responda:** Implementar equipos de crisis móviles las 24 horas del día para brindar asistencia inmediata en el sitio de quienes experimentan una crisis de salud mental.
- **Un lugar al que ir:** Planificar, establecer o modificar instalaciones que ofrezcan un entorno seguro y de apoyo para las personas que necesitan estabilización a corto plazo.



SALUD MENTAL Y TRATAMIENTO DEL USO DE SUSTANCIAS DEL CONDADO DE SANTA CRUZ ESTÁ INTRODUCIENDO **CAMBIOS SIGNIFICATIVOS** EN NUESTROS SERVICIOS LOCALES DE CRISIS.

## **CAMBIOS EN LOS SERVICIOS DE CRISIS LOCALES**

Como parte de un compromiso continuo para mejorar la salud mental y el bienestar de nuestra comunidad, Salud Mental y tratamiento del Uso de Sustancias del Condado de Santa Cruz está introduciendo cambios significativos en nuestros servicios de crisis locales. Para esta transformación es fundamental la integración del Proyecto de Innovación Crisis Now y un mandato estatal para brindar servicios móviles de crisis las 24 horas del día, los 7 días de la semana, los 365 días del año.



## **IMPACTO Y DIRECCIONES FUTURAS DE CRISIS NOW**

Se espera que la implementación del Proyecto de Innovación Crisis Now genere beneficios significativos, que incluyen:

- **Reducción de la carga de los servicios de emergencia:** al brindar intervención de crisis específica, nuestro objetivo es disminuir la dependencia de los departamentos de emergencia y las fuerzas del orden para las crisis de salud mental.
- **Mejores resultados:** la intervención temprana y eficaz es clave para prevenir la escalada de las crisis de salud mental y mejorar los resultados generales.

El primer esfuerzo como parte de este proyecto y en cumplimiento del Aviso de información de salud conductual 23-025 del Departamento de Servicios de Atención Médica, será el lanzamiento de servicios móviles de respuesta a crisis las 24 horas, los 7 días de la semana, los 365 días del año, en el verano de 2024.

Estamos dedicados a la continua mejora de nuestros servicios de crisis y confiamos en que el Proyecto de Innovación Crisis Now será una piedra angular en nuestros esfuerzos por crear una comunidad más segura, saludable y resiliente.

# MEMBRESÍA EN LA COLABORATIVA DE APRENDIZAJE: LUCHANDO POR CERO

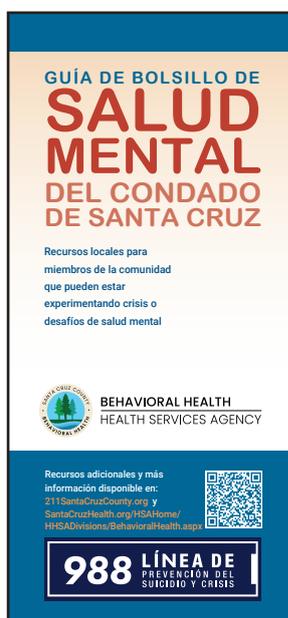
Desde 2021 hasta su finalización en 2024, Santa Cruz ha sido un condado miembro de Striving for Zero (LUCHANDO POR CERO), Planificación Estratégica para la Prevención del Suicidio y Colaborativo de Aprendizaje. Esta iniciativa estatal avanza la planificación e implementación estratégica local en alineación con el Plan Estratégico de California para la Prevención del Suicidio, STRIVING FOR ZERO. La página de recursos para el Colaborativo de Aprendizaje incluye muchos de los recursos que estaban disponibles y utilizados por el Condado para continuar implementando el plan estratégico, así como en la planificación de actividades futuras: [mhsoc.ca.gov/initiatives/suicide-prevention/collaborative/](https://mhsoc.ca.gov/initiatives/suicide-prevention/collaborative/).



## CONSTRUYENDO ESPERANZA Y SEGURIDAD SANTA CRUZ

**A**unque fue una grata sorpresa, la inesperada concesión de la subvención SAMHSA Building Hope and Safety provocó un comienzo más lento y un aumento más largo de lo previsto. A finales de 2021, los socios del programa y el personal del condado habían pasado a otros programas y prioridades después de recibir inicialmente un aviso en 2020 de que su solicitud no tenía prioridad para la financiación. Cuando recibieron la notificación de que el estado de su solicitud había cambiado y el programa podía comenzar a implementarse, los socios y el Condado trabajaron rápidamente para volver a involucrarse, adaptar y ajustar las actividades del programa.

**S**alud Mental y Tratamiento del Uso de Sustancias del Condado de Santa Cruz (SCCBH) recibió una subvención de la Administración de Servicios de Salud Mental y Abuso de Sustancias (SAMHSA) que se lanzó formalmente en enero de 2022 para brindar actividades críticas de prevención del suicidio en respuesta a la pandemia y su impacto en las comunidades locales.



**Building Hope and Safety Santa Cruz financió una variedad de actividades, que incluyen:**

- **Seguimiento rápido:** el programa Rapid Connect de SCCBH proporciona gestión de casos y vinculación de servicios para personas que han intentado suicidarse o están en riesgo de sufrir una crisis suicida.
- **Detección y evaluación:** el personal de salud mental y los socios comunitarios recibieron capacitación en la Escala de Calificación de Gravedad del Suicidio de Columbia y el Plan de Seguridad de Stanley Brown.
- **Capacitación Comunitaria y de Proveedores de Servicios:** se brindaron talleres comunitarios sobre capacitación en habilidades de intervención en caso de suicidio (ASIST), safeTALK (Alerta al suicidio para todos), primeros auxilios en salud mental y asesoramiento sobre acceso a medios letales (CALM).
- **Guía de bolsillo de Salud Mental de Santa Cruz:** se imprimieron y se siguen distribuyendo 30,000 guías de bolsillo que ofrecen recursos de salud mental a todos los miembros de la comunidad.
- **Campañas de educación y concientización pública:** Salud Mental y Tratamiento del Uso de Sustancias del Condado de Santa Cruz se asoció con organizaciones comunitarias locales para organizar múltiples eventos que promovieran el acceso a apoyos y recursos de salud mental para la prevención, intervención y posvención del suicidio.
- **Apoyo a los sobrevivientes de pérdidas por suicidio:** Se produjeron kits de recursos para personas y familias que se han visto afectados por una pérdida por suicidio y se siguen distribuyendo a través de una variedad de canales locales.
- **Servicios mejorados para sobrevivientes de violencia doméstica:** el condado se asoció con Monarch Services para abordar la mayor necesidad de servicios de salud mental para sobrevivientes de violencia doméstica. Todos los participantes en el programa de refugio de emergencia ahora están siendo evaluados de manera rutinaria para detectar riesgo de suicidio y otras necesidades de salud mental y remitidos a apoyos apropiados.
- **Servicios de Telesalud:** Los servicios de Telesalud se ofrecen en las clínicas de Santa Cruz y Watsonville.

El condado produjo recientemente una Guía de bolsillo bilingüe sobre salud mental para aumentar la cantidad de miembros de la comunidad y proveedores de servicios con fácil acceso a recursos de salud mental, prevención del suicidio y pérdidas. Estos se han compartido ampliamente en toda la comunidad; haga [click aquí](#) para obtener la versión actual (pdf de la guía de bolsillo)

## NUEVAS SUBVENCIONES

Desde la adopción del Plan Estratégico de 2019, el condado de Santa Cruz recibió subvenciones de la Administración de Servicios de Salud Mental y Abuso de Sustancias (SAMHSA) y el Departamento de Salud Pública de California (CDPH). Las subvenciones son una forma esencial para que las comunidades se desarrollen y ofrezcan servicios que de otro modo no serían posibles debido a la falta de otros fondos. Las subvenciones tienen una duración limitada y se centran en lograr objetivos específicos.

En enero de 2022, se lanzaron formalmente los programas de subvenciones SAMHSA “Construyendo Esperanza y Seguridad-Santa Cruz” y CDPH “Prevención Integral del Suicidio”. Estas subvenciones impulsaron las actividades del Plan de Prevención del Suicidio.



## ***SUBVENCIÓN INTEGRAL PARA LA PREVENCIÓN DEL SUICIDIO DEL CDPH***

Durante la implementación de Building Hope and Safety Santa Cruz, el condado también fue seleccionado para recibir financiamiento y apoyo a través del Programa Integral de Prevención del Suicidio (CSP) de la Subdivisión de Prevención de Lesiones y Violencia del Departamento de Salud Pública de California (CDPH).

Los criterios de selección incluyeron:

- 1) Tasas locales más altas de muertes por suicidio que el estado en general
- 2) Tasas más altas de visitas al departamento de emergencias por autolesiones que el estado en general
- 3) Participación en el Sistema de Informes de Muertes Violentas de California (CalVDRS) que vincula al forense/médico Informes de examinadores y datos de las fuerzas del orden con estadísticas vitales para comprender mejor las circunstancias que rodean estas muertes.

Además de la financiación, se está brindando capacitación y asistencia técnica a estos condados para apoyar la adopción, implementación y evaluación de estrategias de prevención del suicidio basadas en evidencia, con el objetivo de reducir las tasas de suicidio y autolesiones en esos condados en un diez por ciento. Los socios existentes trabajan juntos para implementar una variedad de actividades de prevención del suicidio en consonancia con las estrategias de nivel 1 y 2 del CDPH.

**ESTRATEGIA DE NIVEL 1: CREAR ENTORNOS PROTECTORES** Reducir el acceso a medios letales entre las personas en riesgo mediante prácticas de almacenamiento seguras.

**ESTRATEGIA DE NIVEL 2: IDENTIFICAR Y APOYAR A LAS PERSONAS EN RIESGO** Dentro del entorno de atención médica, implementar educación para proveedores (como una forma de capacitación en control de acceso). Este es un ciclo de subvenciones de cuatro años que finaliza el 31 de agosto de 2025. Se esperaba que la subvención inicial respaldara la contratación de un Coordinador de Prevención del Suicidio de tiempo completo. Durante el segundo año de la subvención, el Condado solicitó y recibió fondos adicionales para respaldar las Estrategias de Nivel. El Condado desarrolló capacidad para ofrecer Primeros Auxilios de Salud Mental agregando 24 capacitadores, distribuyó cajas de seguridad para almacenamiento y desarrolló esta actualización del Plan Estratégico de Prevención del Suicidio.

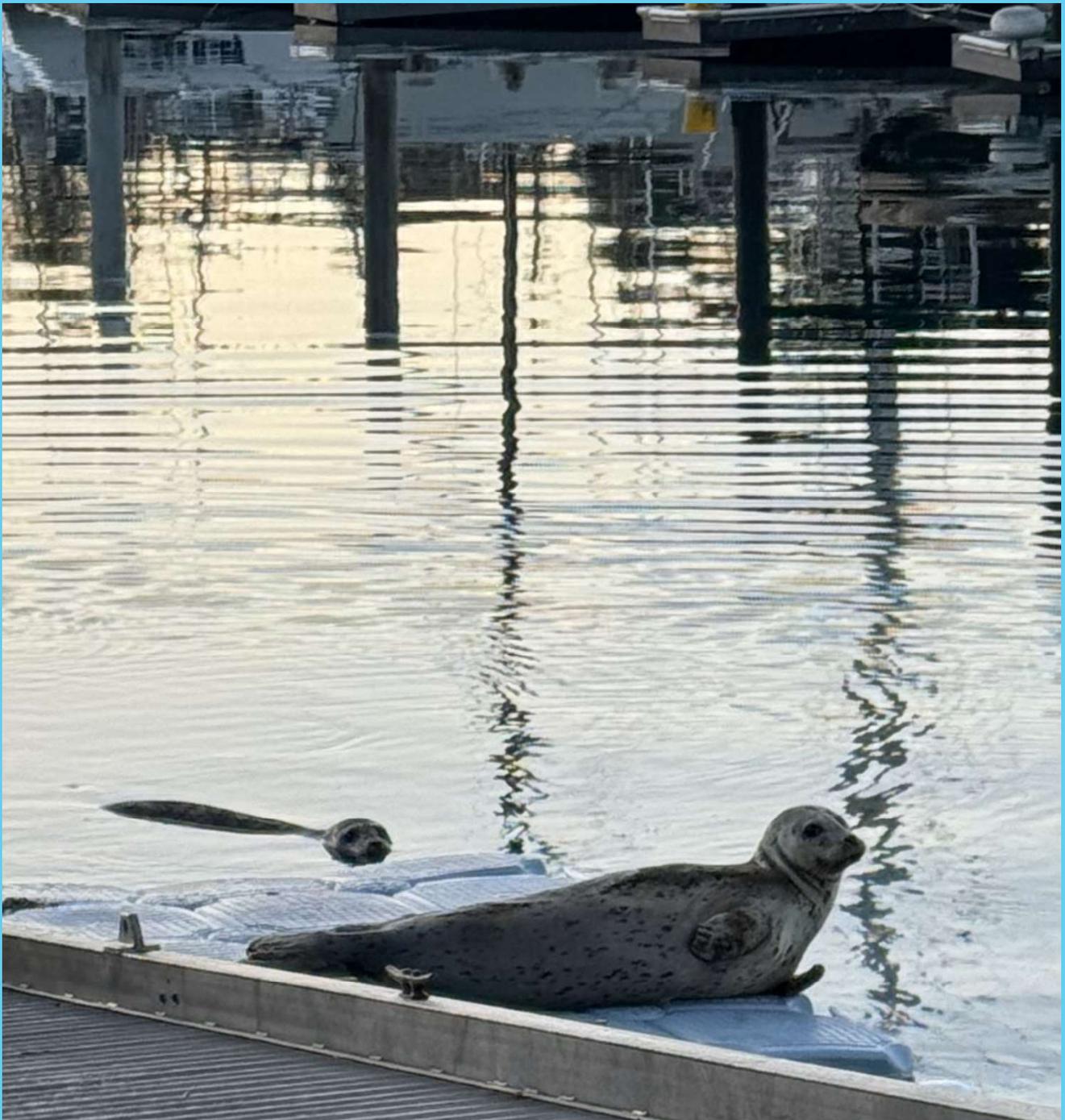
Para más información, visite:

[www.cdph.ca.gov/Programs/CCDPHP/DCDIC/SACB/Pages/Comprehensive-Suicide-Prevention-\(CSP\).aspx](http://www.cdph.ca.gov/Programs/CCDPHP/DCDIC/SACB/Pages/Comprehensive-Suicide-Prevention-(CSP).aspx)



# DESAFÍOS

DESDE 2019 EL CONDADO Y EL MUNDO EXPERIMENTARON UNA PANDEMIA GLOBAL QUE CAUSÓ GRANDES INTERRUPTIONES EN LA PRESTACIÓN DE SERVICIOS. EL CONDADO DE SANTA CRUZ TAMBIÉN SUFRIÓ UN INCENDIO DEVASTADOR Y UNA PÉRDIDA SIGNIFICATIVA DE PERSONAL Y LIDERAZGO COMO RESULTADO DIRECTO DE LA PANDEMIA.



## TRANSICIONES DE PERSONAL

La pandemia duradera tuvo un efecto crítico en los patrones de dotación de personal del Condado. Los líderes clave renunciaron al condado al igual que muchos miembros del personal clínico. La escasez de empleados provocó un aumento de la carga de trabajo en todo el condado, pero finalmente surgieron nuevos líderes para apoyar la implementación continua del Plan de Prevención del Suicidio.

## LA PANDEMIA Y LOS DESASTRES NATURALES

**A** principios de 2020, Santa Cruz, al igual que otras comunidades de Estados Unidos, se encerró ante la pandemia mundial. El condado de Santa Cruz permaneció encerrado por más tiempo que la mayoría de las otras comunidades y pudo mantener las tasas de infección y muerte comparativamente bajas. El confinamiento mantuvo a las personas en sus hogares y la atención se centró en la transición a los servicios de telesalud y en garantizar que los consumidores de atención de salud mental tuvieran acceso fluido a servicios integrales desde sus

hogares. Capacitación para proveedores y comunidad ofrecida a través de las actividades de subvención se transformaron en la plataforma virtual y, después de una curva de aprendizaje, las actividades de subvención pudieron reanudarse.

**E**n agosto de 2020, un rayo cayó y provocó incendios en el complejo de rayos CZU de Santa Cruz, que destruyeron más de 900 viviendas y desplazaron a miles de personas. El incendio duró 37 días y el condado enfrentó dos emergencias. Este desastre adicional causó una destrucción

generalizada. En los años posteriores a los incendios, el mayor riesgo de inundaciones durante la temporada de lluvias provocó posteriores evacuaciones en áreas con daños por incendio a largo plazo y afectan al personal y los servicios del condado en todo el condado.

Además, el impacto de las condiciones extremas de tormenta y los daños significativos a nuestras comunidades a nivel local (que nuevamente requirieron la reasignación del personal del Condado para fines de refugio de emergencia) supusieron un desafío adicional e impactaron la implementación del plan estratégico.

# PROGRESO

## LINEA DE VIDA PARA SUICIDIO Y CRISIS

---

El 15 de julio de 2022, la Agencia de Servicios Familiares de la Costa Central implementó la implementación local de la transición del 1(800) 273-8255 al 9-8-8. En 2023, nuestro centro de llamadas local 9-8-8 experimentó:

- **3,144** llamadas respondidas de residentes de Santa Cruz.
- Aumento del **73 %** en la cantidad de llamadas respondidas durante un período de 12 meses, julio de 2022 – junio de 2023.
- El **98 %** de las llamadas fueron respondidas en menos de 20 segundos.
- La dotación de personal de Lifeline (“Respondedores”) aumentó de **6 a 16 empleados**.
- Comenzó a aceptar mensajes de texto/chat **988**



# PROGRAMA DE SOBREVIVIENTES DE PÉRDIDAS POR SUICIDIO

**A** menudo se pasa por alto el apoyo a quienes se quedan atrás, lo que puede provocar graves complicaciones físicas y mentales. Los Servicios de Prevención del Suicidio de la Costa Central brindan esperanza y atención a quienes luchan mientras continúan experimentando traumas y duelos complicados.

## 93

PAQUETES DE PÉRDIDA DISTRIBUIDOS

## 36

REUNIONES DE GRUPOS DE APOYO PARA SOBREVIVIENTES DE PÉRDIDAS POR SUICIDIO

## LA AYUDA ESTÁ A 3 NÚMEROS DE DISTANCIA

**211** mantiene una base de datos integral de recursos comunitarios y proporciona información y referencias para necesidades esenciales como:

- Alimentos
- Vivienda y refugio
- Servicios de atención médica
- Servicios gubernamentales

**211** también puede conectar a las personas con información y referencias para

- Transporte
- Servicios Legales
- Asesoramiento y Apoyo
- Cuidados posteriores al desastre
- Todo lo demás



**988** proporciona apoyo en caso de crisis para:

- Pensamientos de suicidio
- Crisis de salud mental
- Crisis de abuso de sustancias
- Estrés emocional

El **911** también puede conectar a las personas con información y referencias para

- Emergencias médicas
- Incendios
- Reportando un crimen
- Respuesta ante desastres
- Peligro de vida

# ENFOQUE EN MEDIOS DE SEGURIDAD

La Seguridad de Medios es una de las estrategias más efectivas para la prevención del suicidio. La eficacia de reducir el acceso a medios letales se ha demostrado mediante una amplia gama de intervenciones en múltiples países. Numerosos estudios han mostrado evidencia de que las personas que experimentan pensamientos suicidas busquen medios alternativos; En muchos casos, las tasas generales de suicidio disminuyeron en áreas donde se implementaron rigurosamente estrategias de seguridad de medios. Lea más sobre el apoyo a la investigación sobre la seguridad de los medios en el sitio web [Means Matter](#).

La mayoría de los períodos de crisis suicidas duran muy poco. Las investigaciones han demostrado que el período de deliberación sobre un intento de suicidio es de menos de una hora para la mayoría de las personas. Al poner tiempo y espacio entre una persona y los medios letales, es menos probable que se produzca un intento letal.

**La seguridad de los medios para la prevención del suicidio consiste en limitar el acceso de una persona a los medios, métodos o mecanismos mediante los cuales puede intentar suicidarse.** Las estrategias para promover la seguridad en tiempos de crisis o en anticipación de una crisis incluyen:

1. Ubíquese o a una persona en un ambiente más seguro.
2. Coloque una barrera entre la persona y los medios (por ejemplo, barreras de puente).
3. Aumente la cantidad de tiempo que le toma a usted o a una persona acceder a los medios, por ejemplo, almacenando de forma segura armas de fuego y medicamentos con o sin receta: esto da tiempo para intervenir o para que pase la crisis.

La Lista de verificación de seguridad de medios describe los pasos que todos pueden tomar para mantenerse seguros a sí mismos y a sus seres queridos. Puede encontrar más información y recursos para apoyar los esfuerzos de seguridad en el sitio web Striving for Safety ([strivingforsafety.org](https://strivingforsafety.org)).

## LISTA DE VERIFICACIÓN DE SEGURIDAD DE MEDIOS

**Si le preocupa cómo mantener seguro en casa a usted o a un ser querido que está pensando en suicidarse o ha intentado suicidarse, esta lista de verificación le ofrece un punto de partida.**

- ✓ Conozca las señales de advertencia del suicidio
- ✓ Tenga una conversación sobre la prevención del suicidio
- ✓ Comparta recursos de crisis
- ✓ Mantenga los medicamentos almacenados de manera segura en todo momento
- ✓ Deseche los medicamentos no utilizados, no deseados o vencidos
- ✓ Revise los pasos para responder a una sospecha de sobredosis de drogas
- ✓ Mantenga las armas almacenadas de manera segura
- ✓ Familiarícese con la ley de California al considerar guardar un arma de fuego fuera de casa.
- ✓ Confíe en sus instintos.
- ✓ **Recuerde que no está solo.**

# ENFOQUE EN LA POSVENCIÓN

El impacto de una muerte por suicidio es devastador para las familias, los amigos y otras personas cercanas a la persona que murió, y puede afectar a comunidades enteras. Las muertes por suicidio también pueden ser traumáticas para las personas que quizás no conocían a la persona que murió, pero que se ven afectadas al enterarse de la muerte o porque fueron testigos o se vieron personalmente afectados por la muerte.

Lo que sucede después de una muerte por suicidio puede marcar una enorme diferencia en el camino hacia la curación. La posvención es en sí misma una forma de prevención de futuros suicidios.

La posvención se refiere a una respuesta organizada después de un suicidio para lograr uno o más de los siguientes:

- Facilitar la curación de las personas del dolor y la angustia después de una pérdida por suicidio
- Mitigar otros efectos negativos de la exposición al suicidio
- Prevenir el suicidio entre las personas quienes están en alto riesgo después de la exposición al suicidio.

Los planes de respuesta posteriores a la intervención guían el proceso de movilización de apoyo y curación para aquellos que se ven afectados por la muerte durante un momento estresante. Garantizan que los recursos se ofrezcan de manera oportuna y

también pueden reducir el riesgo de futuros suicidios al monitorear y responder a los signos de angustia a medida que aparecen. *Después del Suicidio Rural: Una Guía para una Respuesta Comunitaria Coordinada Después de la Intervención* describe los elementos clave de un plan comunitario de posvención y proporciona plantillas y herramientas para guiar los pasos que se pueden tomar para promover la curación. Los planes posvención también se pueden desarrollar dentro de entornos específicos. Los ejemplos incluyen *Una Guía del Gerente para la Posvención del Suicidio en el Lugar de Trabajo* y *Después de un Suicidio: Un Conjunto de Herramientas para las Escuelas*.

Los programas de apoyo a la pérdida por suicidio pueden ayudar a aliviar los sentimientos de aislamiento que a menudo ocurren después de perder a alguien por suicidio. Conectarse con otras personas que han experimentado el complicado duelo que sigue a una pérdida por suicidio une a las personas en un proceso de curación, independientemente de si la persona que murió era un amigo o un familiar. Los Servicios de Prevención del Suicidio de la Costa Central ofrecen grupos de apoyo para sobrevivientes de pérdidas por suicidio en el condado de Santa Cruz.

Para obtener más información sobre el apoyo en caso de pérdida por suicidio, llame al **831-459-9373 ext. 5** o envíe un correo electrónico a [sps24hr@fas-cc.org](mailto:sps24hr@fas-cc.org).





# ENFOQUE EN LA FORMACIÓN

---

Desde 2022, con el apoyo de las subvenciones SAMHSA y CDPH, Applied Crisis Training (ACT), SCCBH y los Servicios de Prevención del Suicidio de la Costa Central (SPS), los residentes y médicos del condado han tenido acceso a más de 100 capacitaciones y talleres de la lista a continuación.

---



Muchas de estas capacitaciones se ofrecen de forma continua. Para obtener información sobre cómo asistir a cualquiera de las capacitaciones enumeradas, comuníquese con: [SuicidePrevention@santacruzcountyca.gov](mailto:SuicidePrevention@santacruzcountyca.gov) ■ ■ ■



**Asesoramiento sobre acceso a medios letales (CALM):** transmite habilidades para ayudar a una persona a formular un plan para reducir el acceso a medios letales a través de actividades como el almacenamiento seguro de armas de fuego y medicamentos.

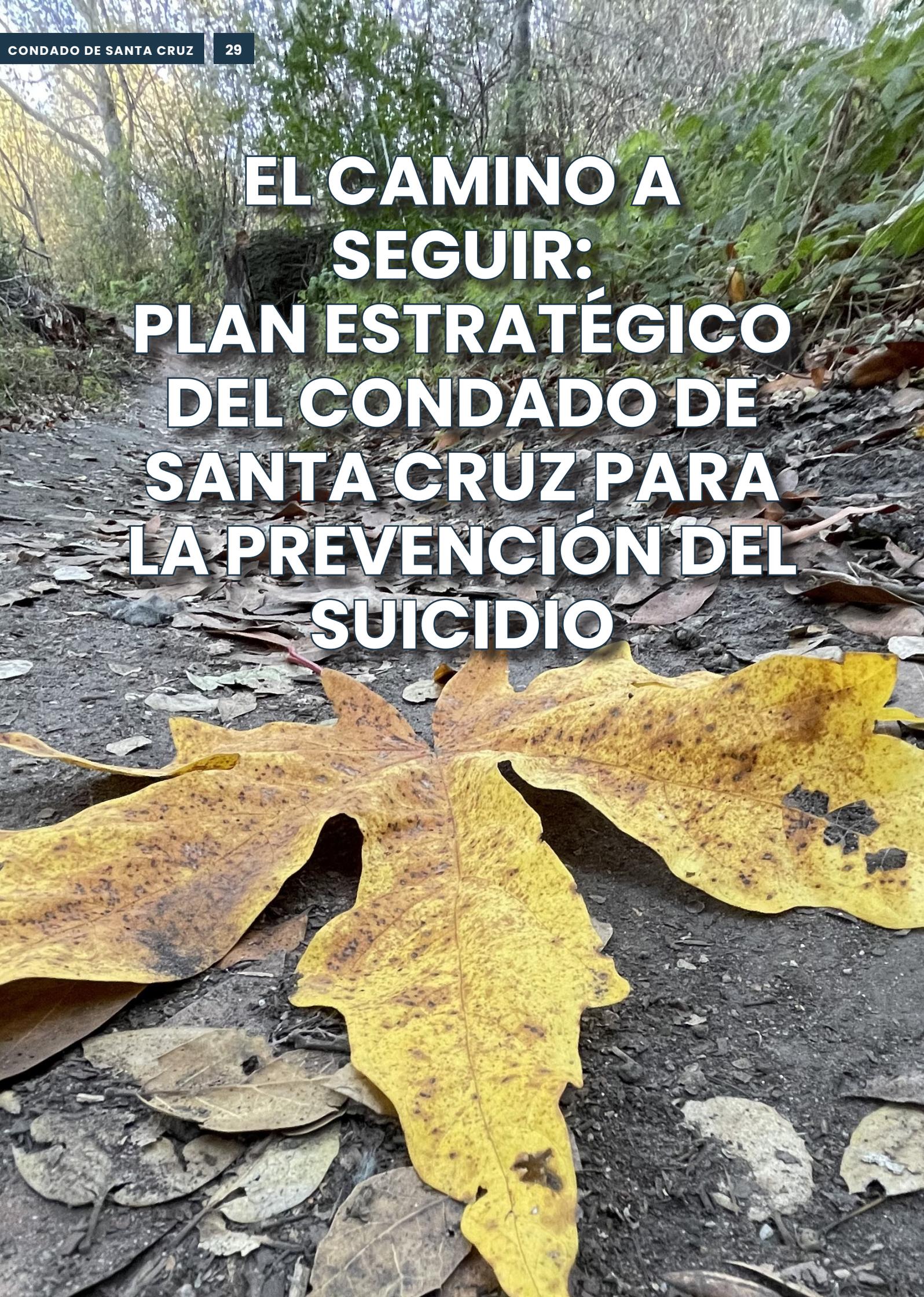
**Capacitación en habilidades de intervención aplicada al suicidio (ASIST):** una capacitación integral de dos días para ayudar a los asistentes a aprender a reconocer el riesgo de suicidio y los equipa con un modelo de acción específico para ayudar a salvar vidas.

**Primeros auxilios para la salud mental (MHFA):** un curso de capacitación de 8 horas para ayudar a aprender sobre los signos y síntomas de angustia psicológica y tácticas para ayudar a las personas que atraviesan una crisis.

**Hablar Seguro (SafeTALK):** un taller de 4 horas para ayudar a los asistentes a estar más alerta ante alguien que esté pensando en suicidarse y a poder conectarlos con más ayuda.

**¡Hablemos de eso!** - es un evento público en persona destinado a crear conciencia y educar a los miembros de la comunidad sobre el suicidio.

**Escala de calificación de gravedad del suicidio de Columbia (C-SSRS) para médicos:** una capacitación para ayudar a los médicos a aprender a utilizar herramientas basadas en evidencia, incluida la detección C-SSRS y el Plan de Seguridad StanleyBrown.

A photograph of a dirt path in a wooded area. The path is covered with fallen leaves and small rocks. In the foreground, several large, yellow, lobed leaves are scattered on the ground. The background shows a dense forest with green and brown foliage.

# **EL CAMINO A SEGUIR: PLAN ESTRATÉGICO DEL CONDADO DE SANTA CRUZ PARA LA PREVENCIÓN DEL SUICIDIO**



## **OBJETIVO ESTRATÉGICO 1: MANTENER Y CONSTRUIR UNA INFRAESTRUCTURA LOCAL PARA LA PREVENCIÓN DEL SUICIDIO**

El suicidio es un problema complejo que requiere soluciones continuas implementadas por muchos sectores de la sociedad. Aunque las agencias de salud mental a menudo tienen la tarea de liderar los esfuerzos de prevención del suicidio, la responsabilidad recae en toda la comunidad. Ninguna agencia o sector puede resolver este complejo problema por sí solo, pero una coalición diversa que sea verdaderamente representativa de la comunidad puede garantizar que la prevención del suicidio reciba la atención que merece, así como brindar retroalimentación y apoyo continuos a las agencias locales existentes y sus esfuerzos.

- Meta 1: Mantener el personal del condado y un grupo asesor para brindar liderazgo y apoyar las asociaciones necesarias para reducir el comportamiento suicida en el condado de Santa Cruz
- Meta 2: Recopilar y revisar anualmente datos para comprender y abordar mejor el problema y el impacto del suicidio en nuestro condado
- Meta 3: Explorar y coordinar financiamiento y otros recursos para la sostenibilidad

## **OBJETIVO ESTRATÉGICO 2: MEJORAR LOS FACTORES DE PROTECCIÓN PROMOVRIENDO EL BIENESTAR Y LA PREVENCIÓN, REDUCIENDO EL ESTIGMA Y GARANTIZANDO QUE MÁS PERSONAS EN EL CONDADO DE SANTA CRUZ SEAN CONSCIENTES Y TENGAN ACCESO A PREVENCIÓN DEL SUICIDIO Y RECURSOS DE SALUD MENTAL**

Un enfoque integral para la prevención del suicidio incluye estrategias para aumentar los factores de protección como la conexión, la resiliencia, el sentido de propósito, sólidas habilidades para la vida y el acceso a servicios y apoyos eficaces cuando surgen problemas. También pueden reducir los efectos de los factores de riesgo de suicidio y ayudar a evitar que las personas sigan el camino de la crisis suicida. Consulte *Enfoque en Capacitación* para más información.

- Meta 1: Desarrollar e implementar un plan coordinado de mensajes públicos, eventos y comunicaciones con los medios (bilingües) que incluyan al 988
- Meta 2: Desarrollar e implementar un plan para continuar ofreciendo educación y capacitación en prevención para miembros de la comunidad y una amplia gama de ayudantes

### **OBJETIVO ESTRATÉGICO 3: INTERVENCIÓN - AUMENTAR LA IDENTIFICACIÓN TEMPRANA DEL RIESGO DE SUICIDIO; PROMOVER LA CONEXIÓN A SERVICIOS BASADOS EN EL ENTORNO APROPIADO Y MENOS RESTRICTIVO DISPONIBLE**

La identificación temprana de la ideación suicida ayuda a conectar a las personas con los servicios y apoyos antes de que ocurra una crisis y a aliviar la necesidad de intervenciones más intensivas o a más largo plazo. Se pueden ofrecer estrategias como capacitación, detección y evaluación de riesgos en una variedad de entornos comunitarios con los que las personas están familiarizadas, como escuelas, centros comunitarios, atención médica y organizaciones religiosas.

- Meta 1: Formalizar el uso de Columbia (C-SSRS) y el Plan de Seguridad Stanley-Brown dentro de la salud mental
- Meta 2: Crear un mapa del sistema de recursos de crisis en apoyo a la implementación de Crisis Now
- Meta 3: Desarrollar y difundir recursos de apoyo para personas que ha realizado un intento de suicidio para ayudar a reducir el riesgo de intentos adicionales
- Meta 4: Aumentar la efectividad del tratamiento para personas que sufren pensamientos graves de autolesión al brindar capacitación en todo el condado a profesionales de salud conductual sobre la Evaluación y Manejo Colaborativo del Suicidio (CAMS), un enfoque basado en evidencia.



### **OBJETIVO ESTRATÉGICO 4: SEGURIDAD DE MEDIOS: CREAR ENTORNOS SEGUROS REDUCIENDO EL ACCESO A MEDIOS LETALES Y UTILIZANDO ENFOQUES DE REDUCCIÓN DE DAÑOS**

Reducir el acceso a medios letales es la estrategia de prevención del suicidio más basada en evidencia. Numerosos estudios han demostrado que cuando los medios letales son menos disponibles o menos letales, las tasas de suicidio mediante ese método disminuyen y, con frecuencia, las tasas de suicidio en general disminuyen. Restringir o reducir el acceso a medios letales por parte de personas en riesgo inminente de suicidio consiste en ayudar a la persona a mantenerse segura hasta que esté en un lugar mejor. Consulte Enfoque en Medios de Seguridad para obtener más información.

- Meta 1: Asociarse con propietarios de tiendas de armas y campos de tiro locales y agencias policiales locales para aumentar la concientización sobre los esfuerzos de prevención del suicidio, las señales de advertencia y los recursos disponibles
- Meta 2: Difundir información a través de los departamentos de salud locales a los socios comunitarios sobre los recursos disponibles para la prevención de sobredosis, métodos y medicamentos para contrarrestar la sobredosis, como naloxona para la sobredosis de opioides
- Meta 3: Distribuir información y herramientas sobre seguridad de medios a proveedores y miembros de la comunidad

## **OBJETIVO ESTRATÉGICO 5: POSTVENCIÓN: MEJORAR LA DISPONIBILIDAD Y ACCESIBILIDAD DE SERVICIOS Y APOYOS OPORTUNOS PARA LAS PERSONAS QUE HAN EXPERIMENTADO UNA PÉRDIDA POR SUICIDIO**

Lamentar el suicidio de un amigo o un ser querido es diferente a lamentar otros tipos de pérdidas. Las personas pueden sentirse solas y no saber a quién acudir en busca de apoyo. Movilizar apoyo oportuno y eficaz para las personas afectadas por una muerte por suicidio promueve la curación e incluso puede reducir el riesgo de suicidios posteriores. Consulte *Enfoque en la Posvención* para más información.

- Meta 1: Distribuir kits como paquetes de extensión local para sobrevivientes de suicidio (“LOSS” por sus siglas en inglés) para apoyar a aquellos en duelo por suicidio a través de la colaboración con socios comunitarios
- Meta 2: Desarrollar un equipo de respuesta LOSS
- Meta 3: Aumentar la capacidad de los proveedores locales para apoyar a los sobrevivientes de pérdidas por suicidio a través de capacitación y recursos especializados



# PARTICIPE

## LLAMADO A LA ACCIÓN

---

Esperamos que todos los miembros de la comunidad analicen este plan, descubran dónde encajan y se sientan inspirados para tomar medidas y participar.

- Servicios de Prevención del Suicidio de la Costa Central y Voluntario de la Línea de Crisis 988 | Servicios de Prevención del Suicidio [suicidepreventionservicecc.org/es](https://suicidepreventionservicecc.org/es)
- Centro de Voluntarios del Condado de Santa Cruz [scvolunteercenter.org](https://scvolunteercenter.org)
- Alianza Nacional sobre Enfermedades Mentales (NAMI) del condado de Santa Cruz [namiscc.org](https://namiscc.org)
- Fundación Americana para la Prevención del Suicidio [afsp.org/volunteer-with-afsp/](https://afsp.org/volunteer-with-afsp/)
- El Proyecto Trevor [www.thetrevorproject.org/volunteer/](https://www.thetrevorproject.org/volunteer/)
- Revise el documento de los CDC [Términos preferidos para comunidades y grupos de población seleccionados](#)



## Las estrategias que todos podemos tomar incluyen:

- Compartir la Línea de Vida en Crisis de Suicidio 988 con familiares, amigos, compañeros de trabajo y la comunidad.
- Aprender a reconocer las señales de advertencia de suicidio y responder de manera útil.  
Recurso de la Fundación Americana para la Prevención del Suicidio: [Factores de Riesgo, factores protectores, y señales de advertencia](#)
- Asista a una capacitación o taller para aprender más y desarrollar sus habilidades para ayudar.
- Done recursos o tiempo a organizaciones o eventos locales que estén ayudando.
- Sea voluntario o ayude con esfuerzos y eventos locales.
- Comparta mensajes y recursos seguros y eficaces en las redes sociales.
- Utilice prendas, cintas, prendedores, pegatinas, imágenes de perfil, fondos de Zoom, etc. con mensajes y recursos de apoyo a la salud mental.
- Utilice un lenguaje compasivo y centrado en la persona cuando hable sobre el suicidio y la salud mental. Evite el uso de términos que impliquen criminalidad, como “suicidio cometido” o connotaciones positivas “suicidio exitoso” que sean estigmatizantes. Trate de utilizar términos como “murió por suicidio” que sean neutrales y trate el suicidio de manera similar a otras causas de muerte.
- Vea y comparta mensajes inspiradores de jóvenes en [directingchange.ca.org](https://directingchange.ca.org)
- Hable para compartir su propia historia y normalice la conversación sobre la salud mental y nuestras experiencias con el suicidio.

# LÍNEAS DIRECTAS

## Línea Nacional de Prevención del Suicidio

Línea directa confidencial gratuita disponible las 24 horas, los 7 días de la semana. Cualquier persona que experimente una crisis de salud mental puede llamar. Los servicios se brindan en varios idiomas.

Llame al **988** para hablar con un consejero o visite: [988lifeline.org/es/home/](https://988lifeline.org/es/home/)

## Línea de Crisis para Veteranos

Apoyo confidencial en crisis las 24 horas, los 7 días de la semana, a través de mensajes de texto, chat y teléfono para veteranos.

Marque **988** y presione **1**, envíe un mensaje de texto al **838255**, o visite [veteranscrisisline.net](https://veteranscrisisline.net) para acceder al chat.



## The Trevor Project

Línea directa confidencial gratuita, chat en línea y servicio de mensajes de texto que brinda apoyo a miembros de la comunidad LGBTQ.

Llame al **866-488-7386** o visite [thetrevorproject.org](https://thetrevorproject.org) para utilizar el chat de texto.

## Trans Lifeline

Una línea de vida organizada y operada por personas trans, Trans Lifeline brinda apoyo totalmente anónimo y confidencial a personas trans, así como a familiares y amigos.

Llame al **(877) 565-8860** o visite [translifeline.org/es/](https://translifeline.org/es/) para hablar con un consejero.

## Línea de Crisis de Monarch Services

Los defensores capacitados brindan apoyo confidencial a cualquier persona que experimente violencia doméstica, busque recursos o información o cuestione aspectos no saludables de su(s) relación(es). Confidencial, disponible 24 horas al día, 7 días a la semana.

Llame al **(888) 900-4232** para hablar con un consejero.

# APOYO PARA EL DUELO Y LA PÉRDIDA

**SI HA PERDIDO A ALGUIEN POR SUICIDIO,  
HAY AYUDA. A CONTINUACIÓN SE  
ENCUENTRAN RECURSOS CON LOS QUE  
PUEDE CONTACTAR PARA CONECTARSE CON  
LOS SERVICIOS DE APOYO AL DUELO.**

## **La Agencia de Servicios Familiares de la Costa Central para Sobrevivientes de Pérdidas por Suicidio**

FSA ofrece un grupo de apoyo entre pares para quienes están en duelo por una pérdida por suicidio. También pueden proporcionar referencias a recursos comunitarios para asesoramiento y otros servicios de apoyo al duelo. Obtenga más información en: [www.suicidepreventionservicecc.org/](http://www.suicidepreventionservicecc.org/) Llame al (831) 459-9373 x5 o envíe un correo electrónico a [sps24hr@fsa-cc.org](mailto:sps24hr@fsa-cc.org)

**Hospice de Santa Cruz County** brinda apoyo para el duelo está disponible para las familias de hospicio y cualquier miembro de la comunidad que esté en duelo o anticipe la muerte de un ser querido. Encuentre grupos de apoyo sin cita previa en [hospicesantacruz.org/grief-support/](http://hospicesantacruz.org/grief-support/). Para obtener información sobre cómo programar una cita o registrarse en un grupo de apoyo, llame al (831) 430-3000 o envíe un correo electrónico a [duelosupport@hospicesantacruz.org](mailto:duelosupport@hospicesantacruz.org)

## **GriefShare**

Una red de grupos de apoyo para el duelo que brinda apoyo de manera estructurada con videos de seminarios de expertos, reflexión personal y estudio personal. Los grupos de apoyo que se ofrecen son para quienes están en duelo por la muerte de un familiar o amigo. Visite [www.griefshare.org](http://www.griefshare.org) para encontrar grupos de apoyo cerca de usted.

# APOYO Y CONSEJERÍA EN SALUD MENTAL/ GRUPOS DE APOYO

## **ASESORÍA - APOYO INDIVIDUAL Y FAMILIAR**

### **Agencia de Servicios Familiares de la Costa Central (FSA)**

Proporciona asesoramiento, servicios de prevención del suicidio y grupos de apoyo a residentes de la Costa Central  
Llame al: **(831) 423-9444**

Obtenga más información en [fsa-cc.org](http://fsa-cc.org)

### **Cabrillo College**

Disponible para los estudiantes de Cabrillo, los Servicios de Salud Estudiantil brindan apoyo en caso de crisis, asesoramiento a corto plazo y referencias a ayuda comunitaria. Llame al **(831) 479-6435** o envíe un correo electrónico a [healthservices@cabrillo.edu](mailto:healthservices@cabrillo.edu) para programar una cita. [cabrillo.edu/student-health-services](http://cabrillo.edu/student-health-services)

### **Santa Cruz Community Health**

Atiende las necesidades de atención primaria de salud de hombres, mujeres y niños independientemente de su situación económica. Ofrece atención primaria, servicios pediátricos, educación sobre salud mental, inscripción en cobertura de salud, programas de acceso a alimentos y más. Llame al **(831) 427-3500** para programar una cita.

### **Lighthouse Counseling**

Un programa proporcionado por Janus of Santa Cruz que brinda servicios de terapia asequibles para individuos, parejas y familias.

Llame al **(831) 462-1060** (inglés y español) para obtener más información, o visite

[lighthousecounselingsvc.com](http://lighthousecounselingsvc.com)

### **The Diversity Center**

Brinda servicios de salud mental de alta calidad que afirman LGBTQ+ a jóvenes, familiares, adultos, personas mayores y residentes LGBTQ+ del condado de Santa Cruz.

Llame al **(831) 322-4870** o visite

[diversitycenter.org/mhservices](http://diversitycenter.org/mhservices)

### Carelon Behavioral Health

Atención y asesoramiento de salud mental para beneficiarios de Medi-Cal. Llame sin cargo las 24 horas del día, los 7 días de la semana **(855) 765-9700**

### Pajaro Valley Prevention and Student Assistance, Inc.

Recursos para familias de PVUSD, que ofrecen asesoramiento, servicios para trastornos por uso de sustancias, servicios de salud mental y servicios de apoyo familiar.

Consulte [www.pvpsa.org](http://www.pvpsa.org), llame al **(831) 728-6445** o envíe un correo electrónico a [admin@pvpsa.org](mailto:admin@pvpsa.org)

### Shine a Light Counseling Center

Organización sin fines de lucro comprometida con brindar terapia asequible. Shine a Light ofrece opciones de escala móvil y acepta Medi-Cal y pagos de compensación a las víctimas. Solicite una cita en:

[www.shinealight.info/espanol/](http://www.shinealight.info/espanol/)

o llame al **(831) 996-1222**

### Salud Para La Gente

Salud brinda una variedad de servicios de atención médica que incluyen salud conductual y atención médica general. Llame al **(831) 728-0222** para conocer la disponibilidad de citas. Obtenga más información en [splg.org](http://splg.org)

## CONSEJERÍA DE PARES - GRUPO DE APOYO

### NAMI: Alianza Nacional sobre Enfermedades Mentales

Servicios de salud mental y conductual asequibles y accesibles, apoyo comunitario y grupos de apoyo entre pares. Deje un mensaje al **(831) 427-8020**. Uno de los voluntarios capacitados de NAMI devolverá la llamada y ayudará a localizar los recursos adecuados. Más información en [namiscc.org](http://namiscc.org)

### MHCAN - Mental Health Client Action Network

Centro de bienestar dirigido por pares para personas que viven con enfermedades mentales y problemas de adicción.

[www.mhcan.org](http://www.mhcan.org)

Llame al **(831) 469-0462**

## RECURSOS SOBRE VIOLENCIA DOMÉSTICA

### Servicios Monarch:

Servicios bilingües Servicios de apoyo para sobrevivientes de violencia doméstica y asesoramiento en crisis, incluidas sesiones individuales.

Llame al **(888) 900-4232** para obtener una línea de crisis bilingüe las 24 horas, los 7 días de la semana.

Obtenga más información en [monarchsc.org](http://monarchsc.org)

### UCSC CARE- Recursos de Apoyo y Educación

Apoyo y recursos para estudiantes de UCSC que son sobrevivientes de agresión sexual, violencia doméstica/de citas, y acecho. CARE es confidencial y no comparte información con nadie sin permiso explícito.

Llame al **(831) 502-2273** o envíe un correo electrónico a [care@ucsc.edu](mailto:care@ucsc.edu) Formulario de solicitud disponible en [care.ucsc.edu](http://care.ucsc.edu)

### Walnut Avenue Family and Women's Center

Centro de apoyo para familia y mujeres sobrevivientes de violencia doméstica, que incluye defensa, información, grupos de apoyo, alojamiento de emergencia y más.

Llame al **(831) 426-3062** para programar una cita. Si necesita ayuda inmediata, llame al **(866) 2MY-ALLY (269-2559)**. Visite [www.wafwc.org](http://www.wafwc.org) para más información.

### Línea Nacional de Violencia Doméstica

Los defensores de la línea directa nacional contra la violencia doméstica están disponibles las 24 horas del día, los 7 días de la semana para discutir una relación y ayudar a determinar si podría ser abusiva. Llame al **(800) 799-SAFE (7233)**, envíe un mensaje de texto con la palabra "Inicio" al **88788**, o chatee en línea en [espanol.thehotline.org/](http://espanol.thehotline.org/)

# SI USTED O ALGUIEN QUE CONOCE ESTÁ EXPERIMENTANDO UNA CRISIS DE SALUD MENTAL, SOLICITE APOYO:

---

- Llame al **988** para hablar con un consejero capacitado las 24 horas, los 7 días de la semana
- Vaya a la sala de emergencias del hospital más cercano
- Llame al **911** para servicios de emergencia
- Trevor Lifeline para LGBTQ+ al **(866) 488-7386**
- Llame a Trans Lifeline al **(877) 565-8860**
- Llame a la Línea de Crisis para Veteranos al **988 y presione '1'**
- Llame o envíe un mensaje de texto al **1-833-TLC-MAMA (1-833-852- 6262)** de apoyo a las mamás y sus familias antes, durante y después del embarazo

Salud Mental y Tratamiento del Uso de Sustancias del  
Condado de Santa Cruz ofrece servicios bilingües  
(inglés/español).





Si no está en peligro inmediato pero necesita apoyo en caso de crisis, comuníquese con la línea directa de Servicios de Salud Mental de Santa Cruz, disponible las 24 horas, los 7 días de la semana, al **(800) 952-2335**, quien evaluará la hospitalización en caso de una crisis psiquiátrica. Servicios de Salud Mental y Tratamiento del Uso de Sustancias del Condado de Santa Cruz ofrece los siguientes servicios:

**Servicios de Crisis Sin Cita Previa:**

**(800) 952-2335** - servicios de intervención y evaluación de crisis para adultos y niños.

**Equipo Móvil de Respuesta a Emergencias (MERT):**

**(800) 952-2335** - Responde a sitios para estabilizar y apoyar a adultos y niños que experimentan crisis de salud mental.

**Enlace de Salud Mental:**

A través del despacho **911**: Médicos de salud mental apoyan a las personas que interactúan con las autoridades.

**Estabilización de Crisis:**

**(831) 600-2800** - servicios de evaluación, intervención y derivación de crisis en un entorno cerrado por hasta 24 horas para adultos y niños. Disposiciones para atención hospitalaria cerrada o recursos comunitarios.

**Centro de Salud Psiquiátrica:**

**(831) 600-2800** - Centro de tratamiento hospitalario psiquiátrico cerrado con 16 camas para adultos que experimentan una crisis grave de salud mental. Tratamiento y atención las 24 horas.



SALUD MENTAL Y TRATAMIENTO  
DEL USO DE SUSTANCIAS  
AGENCIA DE SERVICIOS DE SALUD

# NO ESTÁ SOLO

Todo el mundo necesita ayuda a veces y existen múltiples opciones para encontrar ayuda para nosotros o para otra persona. Si usted o un ser querido está en crisis o está pensando en suicidarse, hay ayuda y apoyo disponibles.

