

Publicación 1 del blog - Prevención del suicidio durante el COVID-19: signos de alerta de suicidio

El estrés y el aislamiento social que ocasionó la pandemia de coronavirus han sobrecargado enormemente la salud mental de las personas. Esta pandemia también puede haber expuesto a las personas con riesgos de salud mental previos a un mayor riesgo de suicidio. Existen numerosas [señales de alerta](#) que sugieren que una persona puede estar teniendo pensamientos suicidas, entre las que se incluyen las siguientes:

- Hablar acerca de querer morir o matarse.
- Buscar una manera de matarse, como hacer una búsqueda en línea o comprar un arma.
- Hablar acerca de sentirse desamparado o no tener motivos para vivir.
- Hablar acerca de sentirse atrapado o de sentir un dolor insoportable.
- Hablar acerca de ser una carga para otros.
- Aumentar el consumo de alcohol o drogas.
- Actuar de manera ansiosa o con agitación; comportarse de manera imprudente.
- Dormir demasiado poco o mucho.
- Aislarse o sentirse aislado.
- Mostrar ira o hablar acerca de buscar revancha.
- Mostrar cambios de ánimo extremos.

[\(Señales de alerta en español\)](#)

Si usted o una persona que conoce muestra alguno de estos signos de alerta, no dude en pedir ayuda de inmediato. Estos recursos están disponibles las 24 horas del día, los 7 días de la semana:

- Llame a los [Servicios de emergencia](#) del Consejo de Servicios Comunitarios al 703-573-5679.
- Envíe un mensaje de texto con la palabra "CONNECT" al 855-11 para comunicarse con [PRS CrisisLink](#).
- Llame a [PRS CrisisLink](#) al 703-527-4077.
- Llame a la Línea Nacional de Prevención del Suicidio: 1-800-273-TALK (8255)
- **En una situación que pone en peligro inmediato una vida, llame al 911.**

Si desea servicios adicionales, el Consejo de Servicios Comunitarios de Fairfax - Falls Church (Community Services Board, CSB) ofrece "[Asistencia desde la distancia](#)" para personas de todas las edades que tienen una enfermedad mental, trastornos de consumo de sustancias y/o discapacidades del desarrollo.

Durante este tiempo, CSB ha hecho una transición principalmente a servicios de telesalud a través de Zoom for Healthcare, por teléfono o video. CSB ofrece lo siguiente:

- Terapia individual
- Administración de casos/coordinación de apoyo
- Terapia grupal (a través de telesalud)
- Servicios de psiquiatría
- Servicios de enfermería
- Servicios de farmacia
- Servicios de emergencia
- Servicios de desintoxicación

- Centros de acogida para personas sin hogar
- Tratamiento residencial
- Estabilización ante crisis

Puede obtener una copia para imprimir del folleto de Asistencia desde la distancia en [inglés](#), [español](#), [árabe](#), [farsi](#), [coreano](#) o [vietnamita](#). Antes de visitar una ubicación de CSB en persona, llame por adelantado, si es posible. Se puede comunicar con el Servicio de ingreso y referencia de CSB al 703-383-8500, de lunes a viernes, de 9 a. m. a 5 p. m.

El suicidio se puede prevenir y con la ayuda viene la esperanza. Para obtener más información acerca de la prevención del suicidio y la salud mental durante el COVID-19, visite los siguientes enlaces.

<https://www.fairfaxcounty.gov/community-services-board/prevent-suicide>

<https://www.fairfaxcounty.gov/community-services-board/prevent-suicide/warning-signs>

<https://www.fairfaxcounty.gov/covid19/wellness-resources>

<https://www.fairfaxcounty.gov/community-services-board/>.

Publicación 2 del blog - Prevención del suicidio durante el COVID-19: recursos para grupos específicos

La pandemia de coronavirus ha sobrecargado enormemente la salud mental de las personas. Esta pandemia también puede haber expuesto a las personas con riesgos de salud mental previos a un mayor riesgo de suicidio. Fairfax County ofrece muchos recursos personalizados para la prevención del suicidio para las personas de nuestra comunidad. A continuación se brindan algunos recursos para jóvenes, adultos mayores, militares, veteranos y sus familias y profesionales de la salud.

Si usted o una persona que conoce corre riesgo de suicidio, no dude en pedir ayuda de inmediato. Estos recursos están disponibles las 24 horas del día, los 7 días de la semana:

- Llame a los [Servicios de emergencia](#) del Consejo de Servicios Comunitarios al 703-573-5679.
- Envíe un mensaje de texto con la palabra "CONNECT" al 855-11 para comunicarse con [PRS CrisisLink](#).
- Llame a [PRS CrisisLink](#) al 703-527-4077.
- Llame a la Línea Nacional de Prevención del Suicidio: 1-800-273-TALK (8255)
- **En una situación que pone en peligro inmediato una vida, llame al 911.**

Recursos para jóvenes: mientras aprenden de manera remota, los niños pueden estar lidiando con su salud mental. Si necesita apoyo adicional para el bienestar de su hijo/a durante este año escolar, comuníquese directamente con el personal de apoyo de la escuela de su hijo/a, lo que incluye un consejero escolar, psicólogo escolar o trabajador social escolar. Puede encontrar la información de estos miembros de personal en el sitio web de la escuela.

- Recursos de las escuelas públicas de Fairfax County
 - [Salud mental y resiliencia](#)
 - [Información sobre servicios de emergencia y recursos de salud mental](#)
 - [Servicios de asesoramiento escolar](#)
 - [Servicios de psicología escolar](#)
 - [Servicios de trabajo social escolar](#)
- [Servicios para niños, jóvenes y familias de CSB](#) ofrece asesoramiento, medicamentos, respuesta ante crisis, apoyos de recuperación y otros servicios para niños y jóvenes (y sus familias) con inquietudes de salud mental y trastornos de consumo de sustancias.
- Para jóvenes LGBTQ, el [Proyecto Trevor](#) ofrece apoyo en crisis las 24 horas del día, los 7 días de la semana. Llame a la línea de ayuda TrevorLifeline al 1-866-488-7386, envíe un mensaje de texto con la palabra "START" al 678-678, o converse en línea en thetrevorproject.org.
- Capacitación en línea para la prevención del suicidio en jóvenes
 - Para obtener más información acerca de cómo ayudar a una persona joven que puede estar en riesgo, tome uno de los [cursos de capacitación gratuitos en línea de CSB](#). La capacitación para la prevención del suicidio en jóvenes de Fairfax County incluye diez cursos breves.

Recursos para adultos mayores: si usted es adulto mayor y la depresión se convierte en su nueva normalidad, es importante que sepa que la depresión NO es una parte normal del envejecimiento. Si

crea que es posible que esté deprimido, es importante que sepa que puede conseguir ayuda, que el tratamiento funciona y que la gente sí se recupera.

- A fin de promover el bienestar mental, la [Agencia del Área sobre el Envejecimiento](#) conecta a los adultos mayores a través de una amplia gama de actividades artísticas y culturales, clases de gimnasia y oportunidades significativas de voluntariado.
- Si le preocupa que usted o una persona que conoce siente depresión, llame al [Consejo de Servicios Comunitarios](#) para obtener orientación y recursos.

Recursos para militares, veteranos y sus familias:

- [Recursos para militares del CSB de Fairfax County](#)
- LÍNEA DE CRISIS PARA VETERANOS: un recurso confidencial sin cargo disponible para todas las personas, aun si no están registradas con el Departamento de Asuntos del Veterano o inscritos en la atención médica del Departamento de Asuntos del Veterano.
 - www.veteranscrisisline.net para conversar en línea
 - 1-800-273-8255 y presione 1
 - Envíe un mensaje de texto al 838-255
 - Para usuarios TTY: utilice su servicio de transmisión preferido o marque 711, y luego 1-800-273-8255.
- DEPARTAMENTO DE SERVICIOS DE VETERANOS DE VIRGINIA: asiste a miembros del servicio militar, veteranos con licencia con o sin honores y sus familias con recursos como atención médica, empleo, educación, vivienda, apoyo entre pares y servicios de reingreso.
 - www.dvs.virginia.gov
 - 1-877-185-1299
 - Aplicación móvil: Virginia Veterans
 - Aplicación móvil: [COVID Coach](#)
 - Educación acerca de cómo sobrellevar la pandemia
 - Herramientas para el cuidado personal y para mejorar el bienestar emocional
 - Seguidores para controlar su ánimo y medir su crecimiento hacia el logro de sus objetivos personales
 - Gráficos para visualizar el progreso en el tiempo
- MILITARY ONE SOURCE: ofrece recursos sociales, educativos y psicológicos para miembros del servicio militar, veteranos y familias.
 - www.militaryonesource.mil
 - 1-800-342-9647

Recursos para profesionales de la salud: si usted es médico, enfermero u otro profesional de la atención médica, tome uno de los [cursos gratuitos en línea de CSB](#) para mejorar sus habilidades para identificar la depresión y el riesgo de suicidio y otras inquietudes de salud mental.

Para obtener más información acerca de la prevención del suicidio, visite los siguientes enlaces.

<https://www.fairfaxcounty.gov/community-services-board/prevent-suicide>