



ADA Live! Episodio 121: Apoyo y recursos para la concientización y prevención del suicidio

Fecha de emisión: 6 de septiembre de 2023

Huéspedes:

Lauren Anzaldo - Miembro de la Coalición de Prevención del Suicidio

EscaRosa, Equipo de Apoyo a Veteranos

Rachelle Burns - Presidenta de la Coalición para la Prevención

del Suicidio de Escorosa **Anfitrión:** Barry Whaley, Director de Proyecto del

Centro ADA del Sureste **Grabación:** adalive.org/episodes/episode-121

Lauren Anzaldo Hola, soy Lauren Anzaldo.

Rachelle Burns Hola, soy Rachel Burns y estás escuchando ADA en vivo.

4 Wheel City: Yo. Muy bien. Vamos a rodar. Vamos.

Barry Whaley

Hola a todos, en nombre del Southeast ADA Center, el Burton Blatt Institute de la Universidad de Syracuse y la red nacional de ADA, quiero darle la bienvenida a este episodio de ADA Live. Soy Barry Whaley. Soy el director de proyectos en Southeast ADA Center. Audiencia oyente. Si tiene preguntas sobre la Ley de Estadounidenses con Discapacidades, puede usar nuestro foro en línea en cualquier momento en ADA Live.org. O puede llamar al Centro ADA del Sureste al 404-541-9001. Y esas llamadas son gratuitas y confidenciales. Septiembre es el mes de concientización y prevención del suicidio. Según los Centros para el Control y la Prevención de Enfermedades o los CDC. Las tasas de suicidio han aumentado

Aproximadamente el 36% entre 2020-21 suicidio fue responsable de 48,183 muertes en 2021. Eso es aproximadamente una muerte cada 11 minutos. El número de personas que piensan o intentan suicidarse es aún mayor. Según los CDC en 2021, se estima que 12 punto 3 millones de adultos estadounidenses pensaron seriamente en el suicidio. Tres millones y medio planean intentar suicidarse, y 1,7 millones en realidad intentaron suicidarse.

Nuestros invitados para este episodio son Rachel Burns. Ella es la presidenta de la Coalición de Prevención del Suicidio de Escorosa en el condado de Santa Rosa, Florida, y Lauren Anzaldo. Es miembro de la Coalición de Prevención del Suicidio EscaRosa, Equipo de Apoyo a Veteranos, en el condado de Santa Rosa, Florida. Hoy vamos a aprender más sobre la prevención y concientización sobre el suicidio, y cómo podemos ayudar a aquellos que necesitan nuestro apoyo. Así que quiero darle la bienvenida al programa Rachel y Lauren. Gracias. Hola. Hola. Así que Rachel, déjame seguir adelante y comenzar contigo. Y les pedimos a ambos que sean nuestros invitados hoy para hablar sobre la prevención y concientización sobre el suicidio porque es un tema muy importante para nosotros, tanto el Centro ADA del Sureste como el Instituto Burton Blatt en los últimos años han sido tocados personalmente por el suicidio. Así que por favor cuéntenos más sobre su grupo, la Coalición para la Prevención del Suicidio EscaRosa.

Rachelle Burns

Gracias. La Coalición es 100% organización voluntaria 501 C, tres de las partes interesadas locales de los condados de Escambia y Santa Rosa en Florida, donde provienen de una variedad de orígenes, incluyendo atención médica, salud mental, socorristas, organizaciones de servicio a veteranos, organizaciones de servicio juvenil, distritos escolares, miembros locales de colegios y universidades, otras organizaciones comunitarias sin fines de lucro y, lo que es más importante, aquellos con experiencia vivida.

La coalición comenzó en 2008 adolescente que incorporamos en 2021. Y realmente surgió del trabajo que estaba haciendo en Pensacola State College, que tenía una subvención para la prevención del suicidio y noté una necesidad en la comunidad. Y, entonces, reunimos a tantas partes interesadas como pudimos y dijimos: Miren,

necesitamos hacer algo por la comunidad y trabajar juntos para aprovechar nuestros recursos y poder.

Barry Whaley Eso es fantástico. Así que es un espectro muy amplio de personas que están involucradas en que todos son voluntarios. Eso es fantástico. Sí. Lauren, quiero dirigirme a ti ahora que eres miembro del Equipo de Apoyo a Veteranos de la Coalición para la Prevención del Suicidio EscaRosa. Sé que hay una gran presencia de veteranos en el área de Pensacola. y el condado de Santa Rosa.

¿Le contarías a nuestra audiencia un poco más sobre el trabajo que haces?

Lauren Anzaldo

Definitivamente. Y sí, hay una gran presencia de veteranos y múltiples bases aquí en el Panhandle de Florida y el área de Pensacola, Milton Okaloosa y algunos de los alrededores. Entonces, dentro de la Coalición para la Prevención del Suicidio, tenemos un grupo de trabajo para veteranos. Así que tenemos múltiples grupos de trabajo que se centran en diferentes trabajos importantes dentro de la prevención del suicidio. Y el Grupo de Trabajo de Veteranos se enfoca específicamente en los servicios y la conciencia para la prevención del suicidio en relación con los miembros del servicio, los veteranos y sus familias que tienen un mayor riesgo de suicidio en comparación con otras poblaciones en situaciones similares. Así que dentro de ese esfuerzo, así como en mi, mi trabajo profesional. Buscamos trabajar con organizaciones y entidades para ayudar a implementar estrategias que se relacionen con la prevención del suicidio. Y hablaré, pienso un poco más sobre esto. Pero uno de ellos se llama mapeo de crisis interset, donde observamos a nuestra comunidad y observamos oportunidades, brechas, y tratamos de enfocarnos en proyectos que podamos implementar, como identificar a los miembros del servicio, veteranos y sus familias para poder servirlos más directamente y proporcionar servicios culturalmente competentes y específicos de la población para esa población. Así que eso es solo un indicio de algunas de las cosas que hacemos.

Barry Whaley

Sí, gracias, Lauren. Lauren, así que quiero quedarte contigo por un minuto. Entonces, ¿dices que las personas que son veteranos están en mayor riesgo? ¿Por qué?

Lauren Anzaldo Es difícil identificar una razón cuando observamos el riesgo de suicidio, observamos una constelación de factores de riesgo, cosas como la exposición al suicidio, la muerte de otros seres queridos, los problemas de salud mental, el abuso de sustancias, otras experiencias de vida, los problemas de salud física. Y vemos que algunos de estos factores de riesgo están presentes en un porcentaje más alto entre los veteranos que en otras poblaciones.

Barry Whaley

Así que Rachel, quiero volver a ti. Entonces, para nuestra audiencia, ¿podría explicarnos qué es el comportamiento suicida? ¿Qué buscamos?

Rachelle Burns

Entonces, el tipo de comportamiento suicida generalmente definido es cualquier comportamiento en un individuo en el que pueden estar pensando en hablar o actuar sobre pensamientos de quitarse la vida. Algunas señales de advertencia para los adultos que pueden estar en riesgo de suicidio pueden incluir que hablen sobre morir o querer morir, pueden incluir que hablen sobre sentirse atrapados, o tener un dolor insoportable, o hablar sobre ser una carga para los demás. También puede involucrar comportamientos como actuar imprudentemente, un mayor uso de alcohol o drogas, puede incluir cambios de humor extremos o algo como retirarse de los demás donde pueden haber estado más comprometidos anteriormente.

Barry Whaley

Así que Warren, si pudiéramos volver a usted, ¿cuáles son algunos de los otros problemas o factores que pueden llevar a las personas a considerar el suicidio?

Lauren Anzaldo

Fuera de esos factores de riesgo. Y Rachel acaba de hablar sobre las señales de advertencia. Y algunos de ellos son obviamente más estáticos y pueden durar un período de tiempo, mientras que otros factores de riesgo y situaciones pueden surgir y ocurrir en un corto período de tiempo, vemos especialmente el riesgo en torno a la soledad, en torno a la pérdida de propósito, en no sentirse conectado con los demás. Así que a veces estos sentimientos han persistido durante mucho tiempo. Pero a veces son provocados por una situación particular, como la pérdida de una relación o la pérdida de un trabajo que pone a una persona en crisis. Y debido a que vemos que los pensamientos y acciones suicidas pueden ocurrir muy rápidamente, a menudo, la persona puede comenzar a pensar en suicidarse o terminar con su vida. Y en realidad pueden tomar medidas dentro de cinco o 10 minutos para hacerlo. Y, entonces, cuando hablamos de prevención, y de construir prevención en nuestras instituciones y nuestras comunidades, buscamos realmente aumentar ese tiempo y espacio entre una persona y algo que pueden usar para dañarse a sí mismos cuando surgen esas crisis. Porque la acción puede llegar tan poco tiempo después, cuando esa persona se siente desesperada o sola y no ve ninguna otra opción. Muchas cosas pueden, pueden resultar en esos sentimientos. Pero sí vemos que esos sentimientos pueden disiparse, ya sabes, pueden disiparse a veces tan rápido como surgieron. Y, entonces, realmente queremos tomar medidas en esos momentos a medida que esas crisis brotan, para asegurarnos de que esas personas sepan que pueden comunicarse con alguien que no tienen una sustancia o un arma muy cerca donde luego pueden hacerse daño. Así que esos son algunos de los factores que contribuyen o podrían estar en su lugar cuando alguien está pensando en el suicidio y las formas de abordarlos.

Barry Whaley

Entonces, estos factores, si entiendo lo que estás diciendo se manifiestan con el tiempo, se vuelven más intensos, pero luego puede haber algún tipo de evento que conduzca a algún tipo de decisión espontánea. ¿Es justo decirlo?

Lauren Anzaldo

Ciertamente, cada situación es única. Pero sí, esa es una circunstancia común que ocurre. Así que una persona tiene tal vez esos factores de riesgo en su lugar. Tal vez han estado exhibiendo algunas de las señales de advertencia que Rachel expuso. Pero luego hay un evento o tal vez un grupo de eventos que suceden, que se convierten en ese punto de inflexión. Ya veo.

Barry Whaley

Derecha. Bien, gracias. Saben, obviamente, los últimos tres años han sido extraordinarios para todos nosotros. Y ciertamente la pandemia se convierte en un factor aislado que puede conducir a esto. Pero, ¿por qué vemos el suicidio? ¿Especialmente cuando miramos estos números de los CDC? ¿Por qué el suicidio es un problema tan creciente y grave?

Porque ciertamente, el problema comenzó mucho antes de la pandemia. Sí

Rachelle Burns

Definitivamente lo hizo. Así que el suicidio es realmente un tema complejo. Y creo que ese es un punto realmente importante para nosotros. Porque, como humanos, y particularmente en nuestra cultura, nos gustan las respuestas fáciles. Y queremos la respuesta a la pregunta de por qué, y queremos ser capaces de dividirlo en tal vez una o dos piezas. Pero el suicidio es realmente complejo. Y también requiere más investigación. Por lo tanto, no tenemos una respuesta muy rápida o específica de por qué está creciendo y por qué se ha convertido en un problema que ha aumentado con el tiempo, particularmente en los últimos 10 años más o menos. Pero hay algunos factores que parecen estar surgiendo como contribuyentes al aumento general de las tasas de suicidio. Y uno de esos factores es que parece haber un aumento en el estado de ánimo y los trastornos afectivos, particularmente entre los adolescentes. Y luego las complejidades de la vida que han ocurrido, a medida que nuestras naciones particularmente desarrolladas se vuelven más complejas y las presiones de la sociedad agregan estrés a los individuos. Hay desafíos financieros, conflictos relacionales, problemas de vivienda, desafíos de salud mental que no se abordan,

desafortunadamente, debido al estigma a veces, o tal vez a la falta de atención de salud mental asequible o accesible. Y luego esto también se combina con una especie de falta o tal vez una reducción en la resiliencia y las habilidades de afrontamiento. Entre los individuos, en particular, estamos viendo de generaciones anteriores, que esas habilidades de afrontamiento y resiliencia no se enseñan o aprenden de la misma manera. Y retomando particularmente lo que Lauren estaba diciendo, hay un gran enfoque en este momento en la importancia de la conexión, y cómo la falta de conexión y la soledad y sentirse aislado en nuestros medios sociales, cultura conectada, pero no necesariamente cultura conectada personalmente realmente ha impactado la tendencia de las personas a sentirse solas y aisladas. y no tienen las conexiones y la resiliencia que necesitan para enfrentar los desafíos. Lo siento, no hay una respuesta fácil a eso. Y la investigación aún no se ha puesto al día con la experiencia. Pero es un tema complejo. Y ninguna muerte por suicidio tiene exactamente el mismo conjunto de síntomas. Como Lauren mencionó anteriormente, solo buscaremos elementos compartidos, cosas que podamos abordar en una especie de nivel de salud pública, así como a nivel individual.

Barry Whaley

Entonces, en resumen, cuando observamos el crecimiento de las tasas de suicidio desde 2000, ahora los números proporcionados por el CDC, parece seguir el cambio cuántico en la tecnología y la complejidad de la sociedad en el siglo 21. Entonces, lo que estás diciendo es que esta complejidad es un factor que contribuye al aislamiento y la falta de estrategias de afrontamiento. Sí, interesante. Derecha. Así que Lauren, usted había mencionado a los veteranos hace unos minutos, ¿hay además de los veteranos, otros grupos que pueden estar en mayor riesgo de suicidio?

Lauren Anzaldo

Absolutamente, y Rachel también tocó a los adolescentes. Vemos, por ejemplo, que la población indígena americana como representación de sus números de población, tiene una de las tasas de suicidio más altas de nuestro país, tanto los veteranos como las poblaciones rurales, los jóvenes jóvenes de color, en particular, ha habido un aumento entre las muertes por suicidio entre los jóvenes de color y las personas que

se identifican con la comunidad LGBTQ plus, Estas son todas las poblaciones, donde vemos tasas aumentadas o más altas en comparación con otras personas de esa y otras poblaciones. Y, por supuesto, cuando los identificamos, sabemos que estos no son grupos discretos, una persona puede ser un joven de color, que es LGBTQ en una comunidad rural, y estos, todas estas poblaciones, ya sabes, coexisten dentro de esa persona. Entonces vemos que eso podría aumentar el riesgo, ya sabes, exponencialmente basado en pertenecer a esas diferentes comunidades. Lo importante cuando miramos esto es que lo común aquí no es que haya nada inherente en ninguno de estos grupos de personas que son perfectas tal como son. Y ya sabes, este tipo de cosas. No hay nada en esa identidad. Aparte del hecho de la marginación, el estigma, la dificultad para acceder a la atención, estos son algunos de los puntos en común sobre esas poblaciones. Así que no es una situación genética ni nada de eso. Se trata de esos mismos factores de riesgo, esa conectividad, ese aislamiento, el acceso a la atención médica y la capacidad de acceder a eso y el estigma que a veces se asocia con hablar e identificarse con esas poblaciones.

Barry Whaley

Estoy pensando en identidades interseccionales. Y una cosa de la que tengo curiosidad, y no sé si tiene un comentario sobre esto, pero las personas que tienen discapacidad adquirida, ¿las personas con discapacidad adquirida también estarían en mayor riesgo de suicidio?

Lauren Anzaldo

Definitivamente familiarizado con ese concepto. No puedo hablar de eso. No he visto investigaciones particulares con respecto a la discapacidad adquirida, así que no puedo hablar inteligentemente de eso.

Barry Whaley

Bien. Gracias, Lauren. Quiero agradecer a Lauren y Rachel. Para esta importante información, vamos a tomar un descanso en una audiencia de escucha en vivo. Si

tiene preguntas sobre este tema, o cualquier otro tema en vivo de ADAAA, puede enviar su pregunta en línea en ADALive.org. O llame al Centro ADA del Sureste al 404-541-9001. Ahora queremos hacer una pausa para una palabra de este episodio, patrocinador de la Coalición para la Prevención del Suicidio de EscaRosa.

Voz en off

La Coalición de Prevención del Suicidio EscaRosa existe para eliminar el suicidio en nuestra comunidad Escambia en los condados de Santa Rosa en Florida. Somos un grupo de partes interesadas dedicadas que trabajan juntas para transformar nuestra comunidad a través de la sensibilización sobre la prevención del suicidio, el aumento de conocimientos y habilidades, y la implementación de intervenciones estratégicas. La Coalición es 100% dirigida e impulsada por voluntarios. Nuestro trabajo se dirige a poblaciones específicas en riesgo, como veteranos y jóvenes, y estamos decididos a detenerlo nada menos que erradicar el suicidio de nuestra comunidad. El suicidio es prevenible y la prevención del suicidio es responsabilidad de todos. Para obtener más información y asistencia, llame a Rachel Burns con la Coalición para la Prevención del Suicidio de Esca Rossa al 1-850-712-8173. O visite su sitio web en www.suicidepreventionescarosa.org/

Barry Whaley

Hola a todos. Bienvenido. Soy muy Whaley con el Centro SE ADAAA. Nuestros invitados en este episodio de ADAAA en vivo son Rachel Burns, copresidenta de la Coalición de Prevención del Suicidio Eska Rosa. Y Lauren anzaldo, miembro de la Coalición para la Prevención del Suicidio EscaRosa, equipo de apoyo a veteranos en el condado de Santa Rosa, Florida. Porque septiembre es el mes de concientización y prevención del suicidio. Hemos estado hablando con Lauren y Rachel sobre las personas que están en riesgo de sufrir el impacto del suicidio. Así que quiero comenzar con otra pregunta muy importante, Rachel, ¿cómo puedo saber si alguien se siente suicida o tiene esos pensamientos suicidas? ¿Qué busco? Sí, eso es

Rachelle Burns

Una gran pregunta. Entonces, mencioné anteriormente, mencioné que hay algunas señales de advertencia que podemos aprender y observar en nuestros seres queridos o aquellos que conocemos a aquellos que conocemos, las señales de advertencia para adultos y jóvenes son similares, pero hay algunas diferencias. En los adultos, podríamos ver a alguien luchando con sentirse como una carga, sentirse atrapado, tener un mayor uso de drogas o alcohol, posiblemente regalar posesiones personales y decir que ya no las necesitará.

Algo por el estilo. En la juventud, tiende a haber una sensación más pronunciada de desesperanza y un cambio en los comportamientos. Pueden volverse más agitados o más retraídos, o más enojados. Y no necesariamente se puede saber si alguien se siente suicida solo por esos comportamientos. Pero si notas esos comportamientos y sientes cierta inquietud, entonces es muy probable que necesites dar el siguiente paso.

Barry Whaley

Lo que te estoy escuchando decir es que siempre es mejor errar por el lado de la precaución de que si vemos estas ideas, estas manifestaciones, es mejor hacer algo que no hacer nada. Sí, absolutamente. Así que Lauren, soy, si estoy preocupada, tal vez un ser querido, tal vez un amigo o habiendo pensado Suicidio, ¿qué debo hacer? Pozo

Lauren Anzaldo

Definitivamente. Dirígete a esa persona y más temprano que tarde. Entonces, si estás observando o escuchando algunas de esas señales de advertencia, o simplemente tienes esa sensación incómoda, notas que alguien no está actuando como solía hacerlo, y sientes que algo está pasando con ellos, tan pronto como sea posible. Únete a esa persona, siéntate, habla con ella, envíale un mensaje de texto, como sea que te estés comunicando, o dependiendo de, ya sabes, cómo están situados para ti en ese momento, para decir, estoy preocupado, estoy viendo estas cosas. Estoy escuchando estas cosas y sé lo más específico que puedas de lo que estás notando,

y que te preocupes, sé directo, pero sé cariñoso. Y no te detengas en la primera, ya sabes, respuesta si esa persona dice que estoy bien, estamos tan aclimatados en nuestra sociedad para responder esa pregunta, ¿cómo estás? Estoy bien, ¿cómo estás? Estoy bien. Lo decimos todo el día. Estoy bien. Puede hacernos sentir mejor decir, oh, está bien, están bien. Y ya sabes, puedo seguir con mi día. Pero no es tan simple, que queremos, ya sabes, perseguir eso y compartir, caramba, ya sabes, esto es lo que estoy viendo y, y recoger esas cosas. E incluso, ya sabes, usa sus palabras que estás escuchando que están diciendo que están cansados, que no sienten que puedan continuar, que se sienten desesperados. Pero te oigo decir que te sientes desesperado. Y cuando dices eso, ¿estás pensando en el suicidio, realmente haciendo esa pregunta? Es una de las razones por las que creo que un programa como este es tan importante, porque una persona necesita pensar en lo que haría antes de que surja esa situación y tener un plan y saber cómo ayudar a esa persona, sea lo que sea que pregunte sobre el suicidio, ¿estás pensando en lastimarte a ti mismo? ¿Está pensando en morir alguna de esas cosas, son incómodos, pero es importante preguntar, y escuchar, y estar listo para lo que esa persona pueda decirle, y estar preparado para hacer lo que sea lo correcto, ya sea llevar a esa persona al médico a un hospital, llamar a la línea de crisis, llamar al EMS, Ya sabes, cualquiera que sea esa respuesta apropiada es estar preparado para actuar y responder, y escuchar.

Barry Whaley

Así que lo que te estoy escuchando decir es que seas directo, correcto y cariñoso. Pero probablemente no deberíamos ser confrontacionales. ¿Cómo logramos ese equilibrio de ser directos y tratar de obtener ayuda para alguien? ¿A diferencia de cuándo hemos ido demasiado lejos? ¿Cómo medimos eso, Lauren?

Lauren Anzaldo

Hmm, ese es un buen punto. Muchas personas se sienten incómodas con esta conversación, pueden sentir que han intentado hablar con su ser querido o su amigo o familia.

miembro, y no obtuvo la respuesta que esperaban. Y siento que es porque la gente pone esa defensa. Y dirán que estoy bien, o ya sabes, déjame en paz o lo que sea, porque realmente no están pensando con claridad. Y es posible que no estén en el mejor lugar o abiertos o listos para buscar ayuda. Pero uno, dejar esa puerta abierta, hacerle saber a esa persona que estás ahí para ellos, ofrecer recursos, definitivamente no ser confrontativo, ser cariñoso, ser empático, respetuoso, escuchar lo que están diciendo y lo que necesitan, cuando intentan ofrecer algo que se ajuste a lo que están dispuestos a hacer. Pero también, ciertamente, si han hecho algo o ya se han lastimado a sí mismos, o si tienen un arma, o están almacenando medicamentos o algo así, el tiempo para hablar puede haber cesado, ya sabes, necesitamos ayuda inmediata. Porque esa persona puede estar, ya sabes, realmente en el precipicio en ese momento, queremos llevarlos a un hospital, queremos llevarlos a profesionales. Pero si es alguien que vemos luchando, queremos mantener esa puerta abierta, queremos señalar, hacerles saber que somos una persona segura, si no ha llegado a ese punto, que puedan hablar con nosotros. Y se trata del tono de voz. Se trata de nuestro lenguaje corporal, se trata de ese genuino cuidado y preocupación por esa persona. Así que no es una conversación para mencionar tal vez en medio de una discusión o estamos peleando con esta persona. Queremos hacerlo en un momento en el que realmente nos dirigimos a ellos y les digamos: "Oye, esto es lo que estoy viendo". Esto es lo que estoy notando. Y siento que algo está pasando. Y quiero ayudar a la persona con la que estás hablando a creer que tiene que confiar en ti. Y eso puede ser difícil dependiendo de a qué haya llegado esa relación debido a esos factores de riesgo y factores estresantes que habían estado en su lugar. Todavía es importante hacer esa conexión.

Barry Whaley

Entiendo. Sí. Muy buenos puntos. Gracias. Rachel, anteriormente en el programa, nos contaste sobre el trabajo de la Coalición para la Prevención del Suicidio Eska Rosa. Hablemos un poco más sobre la prevención y respuesta al suicidio, lo que realmente existe está involucrado en la prevención del suicidio.

Rachelle Burns

Así que creo que es bueno pensar en la prevención del suicidio como una especie de continuo, que hay una amplia variedad de cosas que podemos hacer. Y creo que la gente podría sorprenderse. Incluso le digo a la gente que mira, a veces una simple sonrisa y preguntarle a alguien, cómo estás y tomarte el tiempo para escuchar, puede ser prevención del suicidio, estás mostrando cuidado y compasión, como Lauren acaba de mencionar, especialmente si estás preocupado por alguien. Pero luego están el tipo de cosas quizás más tradicionales en las que pensamos en el tipo de campo de la prevención, podría ser algo así como campañas de marketing para promover la salud mental positiva, proporcionando recursos de salud mental o recursos de crisis, o ayudando a aumentar la búsqueda de ayuda al reducir el estigma para reducir las barreras para aquellos que podrían necesitar acceso a ayuda. Podría ser algo así como proporcionar candados de armas y educación a los propietarios de armas de fuego para reducir el acceso a medios letales para aquellos que pueden estar en riesgo de suicidio. Puede ser aumentar el acceso a los servicios de salud mental, o promover conexiones saludables con otras personas, enseñar habilidades de afrontamiento y resiliencia, hay un montón de cosas que pueden considerarse prevención del suicidio. Creo que lo importante es que todos sepan que todos podemos hacer algo para ayudar a prevenir el suicidio.

Barry Whaley

Lauren, ¿hay otros proyectos o programas con los que trabaja la Coalición para la Prevención del Suicidio EscaRosa para abordar específicamente las necesidades de prevención y respuesta al suicidio, a los veteranos u otros grupos?

Lauren Anzaldo

Absolutamente. Mencioné anteriormente brevemente el proyecto de mapeo de intercepción de crisis. Así que la coalición fue seleccionada por SAMSA, el Abuso de Sustancias y Mental

Administración de Servicios de Salud para un proyecto que se ha realizado en muchas comunidades de todo el país, donde las partes interesadas, proveedores, veteranos y otros grupos se reúnen y realmente realizan una evaluación de nuestra comunidad. Y ese es el proceso de mapeo. Y nos fijamos en lo que sucede en una crisis. ¿Dónde están los lugares donde la gente busca atención? ¿Cómo se acercan y le hacen saber a alguien que algo está pasando, miramos esa evaluación de nuestra comunidad? Y observamos las brechas en áreas en las que necesitamos enfocarnos y donde sentimos que podemos hacer una diferencia al implementar algunas de esas cosas que Rachel acaba de describir en ese continuo. Y hemos hecho lo que hemos hecho, hicimos la evaluación, miramos eso. Y actualmente estamos en nuestra fase de acción de ese proyecto. Así que identificamos múltiples objetivos. Entonces, un ejemplo de uno de estos es algo que se llama la campaña de hacer la pregunta. Así que sabemos que no podemos ayudar a una persona en riesgo si no nos damos cuenta de que está en riesgo. Y a menudo, los miembros del servicio de veteranos y sus familias, no son fácilmente identificables. No llevan uniforme, tal vez ya no están activos, o, ya sabes, vienen y se presentan en nuestra escuela, nuestro negocio o nuestro hospital, y no los reconocemos, saben que son veteranos. Y entonces, simplemente preguntando, ¿usted o alguien de su familia ha servido en el ejército? Esa es la campaña de hacer la pregunta. Y luego, cuando sean cuales sean esas respuestas, escuchamos sí, hago que mi cónyuge me sirva, ya sabes, soy miembro de la familia de un veterano o yo mismo soy un veterano, entonces podríamos orientar la información de manera más precisa y apropiada. Así que ese es uno de los objetivos de nuestro proyecto de mapeo de intercepción de crisis. Es una campaña de varios años. Y actualmente estamos trabajando en nuestra comunidad local para que algunos de nuestros sistemas de atención médica más grandes implementen la pregunta, como práctica estándar, a cualquier persona que venga para registrarse, y a ese sistema de salud se le preguntaría sobre su servicio militar, y luego se proporcionarían recursos específicos para militares y familiares y veteranos. Y ese es un ejemplo de uno de los proyectos que tenemos aquí en nuestra área.

Barry Whaley

Eso es interesante. Sí, gracias. Mencioné al principio del programa que el Centro ADA del Sureste y el Instituto Burton Blatt, muchos de nosotros hemos sido tocados personalmente por el suicidio. Afecta a muchas personas, ¿verdad? miembros de la familia, amigos, compañeros de trabajo, compañeros de clase, cualquiera que conociera a la persona o la amara y Rachel, ¿cómo podemos involucrarnos más con los programas de prevención del suicidio?

Rachelle Burns

Hay muchas maneras de involucrarse en la prevención del suicidio. Para que las personas puedan ofrecer su tiempo como voluntarios, pueden unirse a un grupo local, como nuestra coalición, hay muchos grupos locales en varias áreas del país. Algunas de ellas son organizaciones de base. Algunos de ellos son capítulos de organizaciones nacionales que abordan la prevención del suicidio. Si no tiene que donar a esas organizaciones, entonces es realmente creo que es importante que las personas averigüen qué está sucediendo en su área en términos de prevención del suicidio y vean dónde podrían conectarlo. Y si no están seguros de comunicarse con esa organización, y hágales saber qué recursos tienen y cómo podrían existir.

Barry Whaley

Entonces, septiembre, como mencionamos, como mes de concientización y prevención del suicidio, ¿hay actividades importantes, que debemos tener en cuenta en las cosas en las que nuestros oyentes podrían estar involucrados este mes? Sí, como

Rachelle Burns

Mencioné que cada comunidad probablemente tendrá sus propias actividades en septiembre. Entonces, al conectarse con un grupo local de prevención del suicidio, probablemente podrían decirle lo que están haciendo. Por ejemplo, tenemos algunos eventos en nuestra área,

estamos participando con otra organización que está teniendo una caminata, se llama una caminata fuera de la oscuridad con la Fundación Americana para la Prevención del Suicidio, tenemos la oportunidad de tener una mesa en nuestro mercado local en el área del centro de Pensacola, donde podremos proporcionar información sobre prevención del suicidio y recursos de salud mental. Así que esas son algunas cosas que estamos haciendo en nuestra área. Y estoy diciendo que hay muchas áreas que tienen actividades de prevención del suicidio durante todo el mes de septiembre. También hay eventos y actividades nacionales, si no hay nada cerca de usted. Así, por ejemplo, en el Día Mundial de Prevención del Suicidio, la Asociación Internacional para la Prevención del Suicidio ha alentado en el pasado a las personas a poner algo en su ventana en casa, como una vela eléctrica que se puede mostrar en la noche del Día Mundial de Prevención del Suicidio. También existe la oportunidad de usar los colores de prevención del suicidio de púrpura y verde azulado, en su ropa o en un sitio web o en su oficina o lo que sea, solo para mostrar apoyo al Mes de Prevención del Suicidio.

Barry Whaley

Muy bueno saberlo. Gracias, Rachel y Lauren, quiero agradecerles por acompañarnos en este podcast. Apreciamos lo que han compartido con nosotros hoy sobre el trabajo que ambos están haciendo para educar al público sobre la concientización y prevención del suicidio. Entonces, ¿la última palabra es para ambos, ¿qué pensamiento final o recursos desean compartir con nosotros?

Rachelle Burns

Creo que lo más importante que realmente me gustaría compartir es recordar que hay esperanza para usted o para un ser querido, y que hay ayuda disponible. Y que incluso si no tiene a alguien cerca con quien hablar, hay un número nacional 988 fácil de recordar que está disponible las 24 horas del día, los 7 días de la semana. Así que nadie tiene que sufrir solo.

Lauren Anzaldo

Y aprovechando lo que Rachel dijo, también, que cada uno de nosotros, que conoces, se movió para involucrarnos en este tema. Hay diferentes formas en que podemos invertir nuestro tiempo, pequeño o grande, dependiendo de cuál sea nuestra disponibilidad. Es importante para los oyentes que ustedes saben, es maravilloso que tengamos un programa como este donde la gente puede educarse a sí misma. Hay una muy buena posibilidad en su comunidad o a nivel nacional en línea o en persona de que haya capacitación adicional que pueda encontrar un programa de capacitación que esté ampliamente disponible y la base de evidencia se llama capacitación QPR o Preguntar, persuadir, referir a menudo es gratuita, disponible a veces en persona, sus universidades, sus sistemas de salud o en línea. Así que definitivamente hay oportunidades para aprender más y continuar participando. El VA ofrece un programa llamado señales SAV, como en reconocer las señales de advertencia, a como un preguntar o hacer la pregunta sobre pensamientos suicidas, y es para validar la experiencia, así que poder escuchar y saber, y ser de apoyo. Y luego E es Acelerar y Fomentar la atención. Así que tienen dos E básicamente, que dependiendo de la respuesta, es posible que deba acelerar a la persona que recibe ayuda o alentarla a vincularse con un proveedor de salud conductual o hablar con su pasado o algo así. Por lo tanto, son múltiples, múltiples oportunidades para una mayor capacitación y una mayor exploración de este tema. Pero solo tomarse el tiempo para escuchar un podcast como este es un excelente paso en esa dirección y estoy agradecido por la oportunidad.

Barry Whaley

Quiero agradecerles a ambos nuevamente por compartir toda esta gran información. Oyentes. También quiero agradecerles por acompañarnos en este episodio sobre prevención y concientización sobre el suicidio. Y como recordatorio, puede acceder a todos los episodios de ADA Live con transcripciones y recursos accesibles de audio archivados en nuestro sitio web ADAlive.org. Puedes escuchar ADA en vivo en el canal ADA live SoundCloud. Busque soundcloud.com barra diagonal Um ADA en vivo. También puede descargar ADA en vivo a su dispositivo móvil e ir a su aplicación de podcast y buscar ADA en vivo. Si tiene preguntas sobre la Ley de

Estadounidenses con Discapacidades, puede usar nuestro foro en línea en cualquier momento [live.org](https://www.live.org) de la ADA. O puede comunicarse con su Centro Regional de ADA al 800-949-4232. Esas llamadas son gratuitas y confidenciales. ADALive es un programa en el Southeast ADA Center, el Burton Blatt Institute de la Universidad de Syracuse, y está en colaboración con el centro de investigación y capacitación de rehabilitación de políticas de empleo inclusivo para discapacitados. Nuestra productora es Celestia Ohrazda con Cheri Hofmann, Mary Morder, Marsha Schwanke, Chase Coleman y yo, soy Barry Whaley. Nuestra música es de la ciudad de cuatro ruedas el movimiento para la mejora. También lo invitamos a sintonizar nuestro podcast complementario Derechos de las personas con discapacidad hoy para discusiones en profundidad sobre importantes casos judiciales que dieron forma a los derechos de las personas con discapacidad y la Ley de Estadounidenses con Discapacidades. Puede obtener más información en [Disability Rights today.org](https://www.DisabilityRightsToday.org) Gracias por estar aquí y nos vemos en el próximo episodio.

Ciudad de 4 ruedas

música música cont.

Ciudad de 4 ruedas:

Ellos mirando. No quieren que seamos parte de la ciudad, hombre. Pusieron todos estos pasos, hombre. Todas estas restricciones no podemos superar. Todas estas tiendas inaccesibles. Ciudad de 4 ruedas. No nos quieren aquí. Sobreviviremos y vamos a hacer nuestro propio lugar. Nuestro propio mundo. La ciudad de las 4 ruedas-

[Fin de la transcripción]

Descargo de responsabilidad: El contenido de esta publicación se desarrolla bajo una subvención del Instituto Nacional de Investigación sobre la Discapacidad, la Vida Independiente, y la Rehabilitación (NIDILRR grant #90DP0090-01-00). NIDILRR es un Centro dentro de la Administración para la Vida Comunitaria (ACL, por sus siglas en inglés), Departamento de Salud y Servicios Humanos (HHS, sigla en inglés). El contenido de esta publicación no representa necesariamente la política de NIDILRR, ACL, HHS, y usted no debe asumir el respaldo del Gobierno Federal.

La información, los materiales y / o la asistencia técnica proporcionados por el Centro ADA del Sureste están destinados únicamente como una guía informal y no son una determinación de sus derechos o responsabilidades legales bajo la Ley, ni vinculantes para ninguna agencia con responsabilidad de cumplimiento bajo la ADA. El Centro ADA del Sureste no garantiza la exactitud de ninguna información contenida en este documento.

Cualquier enlace a información que no sea del Centro ADA del Sureste se proporciona como cortesía, y no tiene la intención ni constituye un respaldo de los materiales vinculados. El Centro ADA del Sureste proporciona estos enlaces como cortesía y no respalda, asume responsabilidad ni ejerce control de la organización ni responde por la exactitud o accesibilidad de los contenidos del destino del enlace. La información está destinada únicamente como orientación informal y no es una determinación de derechos o responsabilidades legales bajo la ADA, ni vinculante para ninguna agencia con responsabilidad de cumplimiento bajo la ADA.

Contacto para más información o asistencia:

Southeast ADA Center

Correo electrónico: ADAsoutheast@syr.edu

ADAsoutheast@syr.edu Teléfono:

404-541-9001