



# PLAN ESTRATÉGICO PARA LA PREVENCIÓN DEL SUICIDIO DEL CONDADO DE VENTURA

DRAFT

2023 – 2028

# Tabla de contenidos

Obtenga ayuda ahora .....	1
Dedicatoria.....	2
Carta de introducción .....	3
Cómo utilizar este plan .....	4
Es complicado y es posible: prevención del suicidio, intervención y posvención .....	12
Resumen: objetivos y metas estratégicas .....	17
<b>Objetivo estratégico 1:</b> una prioridad continua: mantener recursos locales y apoyar la prevención del suicidio y la planificación estratégica .....	19
<b>Objetivo estratégico 2:</b> promover los factores protectores .....	21
<b>Objetivo estratégico 3:</b> crear entornos seguros .....	23
<b>Objetivo estratégico 4:</b> reconocer y conectar .....	23
<b>Objetivo estratégico 5:</b> que las personas reciban apoyo con el manejo de los pensamientos y sentimientos sobre el suicidio .....	23
<b>Objetivo estratégico 6:</b> que los individuos y las comunidades reciban apoyo después de una pérdida por suicidio.....	24
<b>Objetivo estratégico 7:</b> apoyar los esfuerzos de prevención del suicidio juvenil .....	26
Pasos por seguir .....	27
Recursos adicionales .....	28
Agradecimientos .....	29

## ¡No está solo!

Por favor, recuerde que no está solo y que la ayuda está disponible a través de recursos locales y nacionales. Todos necesitamos ayuda a veces y tenemos múltiples opciones para encontrar ayuda para nosotros mismos o para alguien más. Visite [www.wellnesseveryday.org/preventing-suicide](http://www.wellnesseveryday.org/preventing-suicide) para obtener información adicional.

### OBTENGA AYUDA AHORA

Si usted o alguien que le importa está en crisis o pensando en suicidarse, hay ayuda y apoyo disponibles:

#### Crisis y derivación del Condado de Ventura

Recursos locales y equipo móvil de respuesta a crisis  
1-866-998-2243

#### Servicios de Tratamiento por Consumo de Sustancias:

1-844-385-9200  
Las 24 horas del día, los 7 días de la semana.

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



#### Línea directa de Prevención del Suicidio:

Marque 988 desde cualquier teléfono en los EE. UU.  
Llame al: 1-800-273-8255  
Línea gratuita TTY: 1-800-799-4889  
Gratuitas, confidenciales, las 24 horas del día, los 7 días de la semana.

[www.988lifeline.org](http://www.988lifeline.org)



#### Línea de Crisis para Veteranos

Llame al 1-800-273-8255 y presione 1  
24 horas al día, 7 días a la semana.

[www.veteranscrisisline.net](http://www.veteranscrisisline.net)



#### Línea de texto de crisis

Envíe un mensaje de texto HELLO a 741741.  
O envíe un mensaje por WhatsApp (+1 443-787-7678)  
Apoyo 24/7 gratuito.

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



#### The Trevor Project

Apoyo confidencial y ayuda para jóvenes LGBTQ+  
Llame al: 1-866-488-7386

Envíe un texto al: 678-678

[www.thetrevorproject.org/get-help](http://www.thetrevorproject.org/get-help)



#### Recursos adicionales:

- Para obtener apoyo emocional que no sea de emergencia, llame a la Línea de Salud Mental al: 1-855-845-7415 o conéctese con ellos a través del chat web en: [mentalhealthsf.org/peer-run-warmline](http://mentalhealthsf.org/peer-run-warmline)
- Para obtener recursos locales del Condado de Ventura llame al 2-1-1 o envíe su código postal al 898211.
- Para los adolescentes, llame a la LÍNEA PARA ADOLESCENTES al 310-855-4673 o envíe el mensaje de texto HEARME al 839863.
- Para personas transgénero, llame a la Línea directa para Trans al 877-565-8860.
- Para el personal encargado de hacer cumplir la ley, llame a COPLINE al 800-267-5463.
- Para otros socorristas, llame a la línea de ayuda de bomberos/emergencias médicas al 888-731-FIRE (3473).

## Dedicatoria

El plan estratégico está dedicado a todos los residentes del Condado de Ventura que han sido conmovidos por el tema del suicidio, ya sea por muerte, intento de suicidio, seres queridos en duelo, experiencia personal con pensamientos suicidas, o para aquellos que brindan atención y apoyo a las personas afectadas por el suicidio. Creemos que, juntos, podemos marcar la diferencia y prevenir la tragedia del suicidio en nuestra comunidad.

## Agradecimientos

Hace varios años, el Consejo de Prevención del Suicidio del Condado de Ventura participó en el desarrollo de una declaración de visión, declaración de misión y objetivos del consejo. Uno de los objetivos principales identificados fue crear un Plan Estratégico de Prevención del Suicidio en todo el condado.

Desde entonces, el Consejo de Prevención del Suicidio y el subcomité del Plan Estratégico contra el Suicidio han ayudado a dar forma a las metas, los objetivos y las estrategias de este plan. Varios miembros del comité y el Departamento de Servicios de Salud Mental de Salud de Ventura County Behavioral Health organizaron y facilitaron foros comunitarios y grupos de enfoque, proporcionaron datos utilizados en este plan y ayudaron con la redacción de este documento. Al hacerlo, consideraron las experiencias individuales, las tendencias mostradas en los datos locales y las prácticas basadas en la evidencia que se sabe que ayudan. El Departamento de Ventura County Behavioral Health agradece sinceramente a todos aquellos que contribuyeron con hacer realidad este Plan Estratégico contra el Suicidio.

Muchas gracias por su dedicación a esta causa y por su tenacidad durante este proceso. Su aporte y espíritu de colaboración han hecho posible este proceso.

## Una nota sobre el lenguaje

El Plan Estratégico contra el Suicidio del Condado de Ventura valora las experiencias vividas y las opciones de todas las personas, independientemente de su edad, sexo, identidad de género, orientación sexual, raza, etnia, religión, discapacidad, ubicación geográfica o circunstancia socioeconómica. Para reflejar esta visión, se hizo un esfuerzo concertado para usar un lenguaje inclusivo y personal en el Plan. La terminología contemporánea basada en la evidencia se utiliza para transmitir respeto y empoderamiento y para reducir el estigma que enfrentan las comunidades y poblaciones afectadas desproporcionadamente por el suicidio.

A pesar de estos esfuerzos, la terminología o el lenguaje específicos pueden ser involuntariamente ofensivos o estigmatizantes para algunos individuos o poblaciones. El lenguaje es subjetivo, y el significado y uso del lenguaje cambia con el tiempo. Este enfoque está destinado a ayudar a los usuarios del Plan Estratégico contra el Suicidio a identificar estos cambios sociales en la terminología preferida y a comunicarse de una manera que refleje su visión de una respuesta comunitaria colectiva, inclusiva y respetuosa.

# Juntos podemos marcar la diferencia

Estimados residentes del Condado de Ventura:

Este plan estratégico se basa en la idea de que un enfoque integral para la prevención del suicidio nos ayudará a avanzar hacia una meta de menos (e incluso cero) suicidios en el Condado de Ventura. El plan fue desarrollado por un subcomité del Consejo de Prevención del Suicidio del Condado de Ventura y tuvo aportes de partes interesadas y miembros de la comunidad. Las estrategias identificadas son apropiadas para nuestra comunidad y, por lo general, están alineadas con *Striving for Zero: Plan Estratégico de California para la Prevención del Suicidio 2020–2025*. El Consejo de Prevención del Condado de Ventura incluye una amplia variedad de personas de nuestra comunidad que se dedican a reducir los suicidios ofreciendo ayuda y esperanza a personas de todas las culturas, los géneros y los grupos socioeconómicos a lo largo de su vida.

El propósito del Consejo es promover la ayuda y la esperanza a todas las personas en riesgo o afectadas por el suicidio, con el entendimiento de que esto afecta cada una de nuestras vidas. Esto implica trabajar juntos y tomar medidas para:

- Crear conciencia sobre los desafíos de salud mental y el impacto de los pensamientos y sentimientos suicidas.
- Reducir el estigma, los desafíos o las barreras para obtener ayuda y encontrar apoyo.
- Asegurarnos de que nuestra comunidad sepa cómo encontrar recursos para sí mismos o para los demás.
- Aprender juntos y promover oportunidades educativas y de capacitación para nuestra comunidad.
- Pensar diferente y apoyar actividades creativas y no tradicionales para prevenir el suicidio y apoyar a los miembros de la comunidad que están luchando por encontrar esperanza y sanación.

Al pensar en el futuro y apoyar a las personas incluso antes de que comience una crisis, durante una crisis y después de una crisis, podemos lograr los mejores resultados y desarrollar una red de seguridad sólida que evite que las personas se escabullan por las grietas.

Ver un cambio real en esta área depende del apoyo de toda nuestra comunidad, de agencias gubernamentales, organizaciones formales, proveedores comunitarios, pares, individuos con experiencia de vida y miembros de la comunidad de todos los ámbitos de la vida. Todos tienen un papel que desempeñar en la prevención del suicidio. Esperamos que este plan se utilice para involucrarse, promover la esperanza y ayudarnos a avanzar juntos hacia un Condado de Ventura más seguro.

Atentamente.

Scott Gilman  
Director, Ventura County Behavioral Health

---

El desarrollo del Plan Estratégico de Prevención del Suicidio es financiado por Ventura County Behavioral Health a través de la Ley de Servicios de Salud Mental (MHSA, por sus siglas en inglés).

En 2004, los votantes de California aprobaron la Proposición 63, MHSA, también conocida como “El Impuesto de los Millonarios”. MHSA proporciona un impuesto del 1 % sobre los ingresos personales gravables de más de un millón. Los fondos de la MHSA están diseñados para expandir y transformar el sistema de salud conductual de California para servir mejor a las personas con problemas graves de salud mental o que corren riesgo de tenerlos y a sus familias.



WELLNESS • RECOVERY • RESILIENCE



## Cómo utilizar este plan

Se alienta a las partes interesadas a utilizar este plan para apoyar y guiar las acciones en las que individuos, familias y organizaciones pueden participar para ayudar a prevenir el suicidio en nuestras comunidades del Condado de Ventura.

“Comprendiendo la necesidad de prevención del suicidio en el Condado de Ventura” (página 5) incluye información sobre las poblaciones prioritarias y otra información para resaltar cómo la ideación y el comportamiento suicida están afectando a los residentes del Condado de Ventura. La información nos ayuda a ver cómo y en quién podemos enfocar nuestros esfuerzos.

El “Conjunto de experiencia y apoyos” (página 12) muestra cómo una forma integral de pensar, planificar y abordar la prevención, intervención y posvención del suicidio es necesaria para ayudarnos a lograr un cambio significativo y sostenible.

El “Resumen” (página 17) ofrece una visión general de las *Metas y los objetivos estratégicos* para que las partes interesadas puedan centrarse más fácilmente en los aspectos del plan que les interesen más.

## Llamado a la acción

Ningún individuo, organización o sector puede tener éxito por sí solo al poner esto en acción. Esperamos eso e invitamos a todos los miembros de la comunidad a mirar este plan, ver dónde encajan, y ser inspirados a tomar acción y participar.

Las organizaciones y los individuos en todo el Condado de Ventura están invitados a unirse al esfuerzo colectivo para combatir el suicidio y sus devastadoras consecuencias. Con el apoyo y la asociación de individuos, agencias y organizaciones, podemos prevenir el sufrimiento y el suicidio, juntos.

### **Las estrategias que todos podemos tomar en nuestro hogar, escuela, lugar de trabajo, de oración y/o de reunión incluyen:**

- Compartir la línea de referencia y crisis de VCBH: 1-866-998-2243 para los recursos locales, y la línea de apoyo contra el suicidio y la crisis: 988 para recursos a nivel nacional con familiares, amigos, compañeros de trabajo y comunidad.
- Aprender y usar el lenguaje personal al hablar sobre el suicidio y la salud mental.
- Aprender a reconocer las señales de advertencia del suicidio y responder de una manera útil.
- Asistir a un entrenamiento o un taller para aprender más y desarrollar sus habilidades para ayudar.
- Donar recursos o tiempo a organizaciones locales o eventos que están ayudando.
- Unirse o ayudar con un evento local.
- Compartir mensajes y recursos seguros y eficaces en las redes sociales.
- Utilizar ropa, pines, pegatinas, fotos de perfil, fondos de Zoom, entre otros, con mensajes y recursos de salud mental de apoyo.
- Ver y compartir mensajes inspiradores de jóvenes en **directingchange.org**.
- Hablar para compartir su propia historia y normalizar hablar sobre la salud mental.

Más adelante en este plan, enumeramos recursos adicionales o formas de involucrarse en las diversas actividades, contribuir a los esfuerzos de planificación e inspirar o motivar a otros a involucrarse.

Visite [www.wellnesseveryday.org/preventing-suicide](http://www.wellnesseveryday.org/preventing-suicide), [VCBH.org](http://VCBH.org) o envíe un correo electrónico a [MHSA@ventura](mailto:MHSA@ventura). para obtener información adicional sobre el suicidio y las formas de mantenerse conectado con los esfuerzos de Prevención del Suicidio del Condado de Ventura.

## Comprendiendo la necesidad de prevención del suicidio en el Condado de Ventura

Un enfoque integral para la prevención del suicidio requiere contar una historia completa sobre el suicidio y la prevención del suicidio en nuestras comunidades locales. Los datos son una fuente de información que ayuda a apoyar una comprensión común del problema y nos permite desarrollar objetivos a largo plazo para prevenir el suicidio y establecer prioridades. No se puede cambiar todo a la vez; sin embargo, incluida la recopilación, revisión y consideración de los datos en nuestro proceso, nos permite:

- Proporcionar contexto a los problemas de suicidio locales.
- Disipar las ideas erróneas y crear conciencia sobre cómo esto nos afecta a todos.
- Enfocar el esfuerzo donde el problema es más grave.
- Identificar factores de riesgo y de protección para seleccionar intervenciones.
- Persuadir a los financiadores, políticos y a quienes toman decisiones para que inviertan y prioricen los esfuerzos de prevención del suicidio.
- Evaluar y medir el cambio a lo largo del tiempo.

También sabemos que los datos no cuentan toda la historia. Los datos pueden estar sesgados en función de quién está diseñando la investigación o proporcionando el análisis. Se han utilizado para perpetuar las desigualdades y justificar la exclusión de personas que deberían estar en el centro de nuestro trabajo. Pero utilizados con el propósito de promover la justicia, la inclusión y la equidad, también puede ser una herramienta poderosa para ayudarnos a obtener una visión más completa de lo que se necesita. Idealmente, estos enfoques trabajan juntos para abordar las disparidades de salud; por ejemplo, combinar la escucha profunda con los datos nos ayuda a responder preguntas como: “¿A quién no estamos considerando? ¿La voz de quién no se oye todavía?” Además, el mapeo de recursos de programas, capacitaciones, servicios, apoyos y fortalezas de la comunidad, así como brechas, pueden ayudarnos a evaluar sobre qué podemos construir y qué brechas necesitamos llenar.

Obtener y revisar datos puede ayudarnos a responder a estas y otras preguntas para informar nuestro trabajo:

- ¿Quién está buscando ayuda al comunicarse con una línea de crisis o de apoyo o al acceder a los servicios? ¿Quién no?
- ¿Quién intenta suicidarse?
- ¿Quién está muriendo por suicidio?
- ¿Cuánto tiempo demora que los sobrevivientes de una pérdida accedan al apoyo?
- ¿Qué factores de riesgo y de protección están presentes?
- ¿Qué transiciones de cuidados existen? ¿Qué tan bien están funcionando?
- ¿Qué se puede mejorar?
- ¿Qué puntos fuertes de la comunidad pueden apoyar los esfuerzos de prevención del suicidio?
- ¿Cuáles son las brechas?

A continuación, se comparten ejemplos de datos. Para obtener más información, visite:

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

## POBLACIONES PRIORITARIAS

El suicidio es un fenómeno complejo. Los datos nos dicen que algunos grupos están en riesgo desproporcionado en comparación con la comunidad en general. Esto puede deberse al estigma, las desigualdades, la falta de recursos y otros factores.

Es importante aspirar a la representación de estos grupos en los esfuerzos de planificación y crear conciencia y responder a las necesidades culturales únicas siempre que sea posible. Nuestro objetivo es que los programas y

LGBTQIA+

Aquellos con necesidades de salud mental

Expuestos al trauma

Adultos

Jóvenes y adultos

Hombres blancos de mediana edad

## Evaluación de las necesidades sanitarias de la comunidad del Condado de Ventura de 2022

Los datos resumidos sobre la ideación suicida, los intentos de suicidio y la muerte provienen de la Evaluación de las necesidades sanitarias de la comunidad que se comparte a continuación.

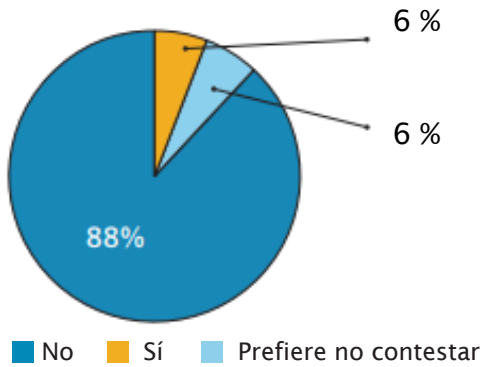
Ver información adicional recopilada a través de esta evaluación de necesidades:

[Elementos de la encuesta de VCBH: resumen de los hallazgos →](#)



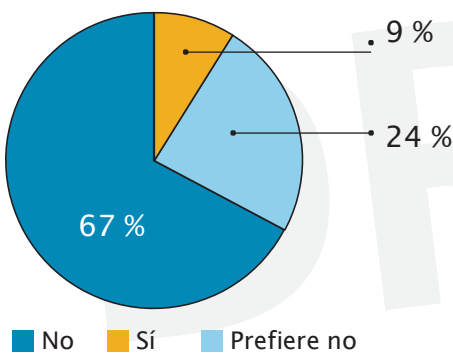


## PENSAMIENTOS SUICIDAS EN LOS ÚLTIMOS 12 MESES (N = 2855)



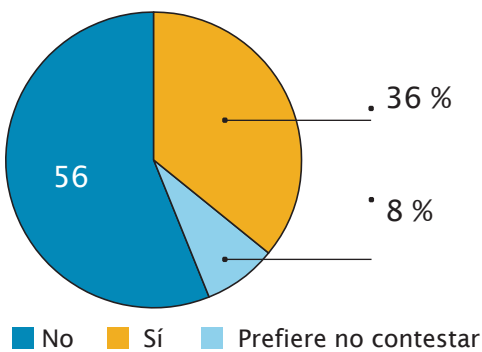
Alrededor del 6 % de los encuestados informó haber tenido pensamientos suicidas en los últimos 12 meses.

## INTENTOS DE SUICIDIO EN LOS ÚLTIMOS 12 MESES (N = 328)



Alrededor del 9 % de las personas que respondieron informó que intentó suicidarse. Además, el 17 % de las personas que informaron tener pensamientos suicidas indicó que intentó suicidarse.

## RECIBIÓ ATENCIÓN MÉDICA DESPUÉS DEL INTENTO DE SUICIDIO (N = 25)



La mayoría de las personas que intentaron suicidarse no recibió atención médica después.

## Ideación suicida e intentos de suicidio: comparaciones de edad

- Los pensamientos suicidas fueron más comunes entre los grupos de edad más jóvenes.
- Los intentos de suicidio fueron más comunes entre los individuos de 45-54 años y los menores de 18 años.
- Los grupos de edad más avanzada tuvieron menos probabilidades de tener pensamientos suicidas, pero más probabilidades de haber intentado suicidarse, en comparación con sus contrapartes más jóvenes.

Grupo de edad	Pensamientos suicidas <sub>1</sub>	Intentos de suicidio <sub>2</sub>
0-17 años (n <sub>1</sub> = 133, n <sub>2</sub> = 99)	15 %	15 %
18-24 años (n <sub>1</sub> = 292, n <sub>2</sub> = 76)	12 %	7 %
25-34 años (n <sub>1</sub> = 502, n <sub>2</sub> = 62)	6 %	7 %
35-44 años (n <sub>1</sub> = 629, n <sub>2</sub> = 56)	5 %	11 %
45-54 años (n <sub>1</sub> = 427, n <sub>2</sub> = 31)	5%	16 %
55-64 años (n <sub>1</sub> = 388, n <sub>2</sub> = 35)	4 %	3 %
Mayores de 65 años (n <sub>1</sub> = 370, n <sub>2</sub> = 18)	2 %	11 %

### Resumen de los hallazgos:

Ampliar los servicios de salud mental en todo el país. Encontrar maneras de dirigirse las personas que informan tener necesidades de salud mental insatisfechas.

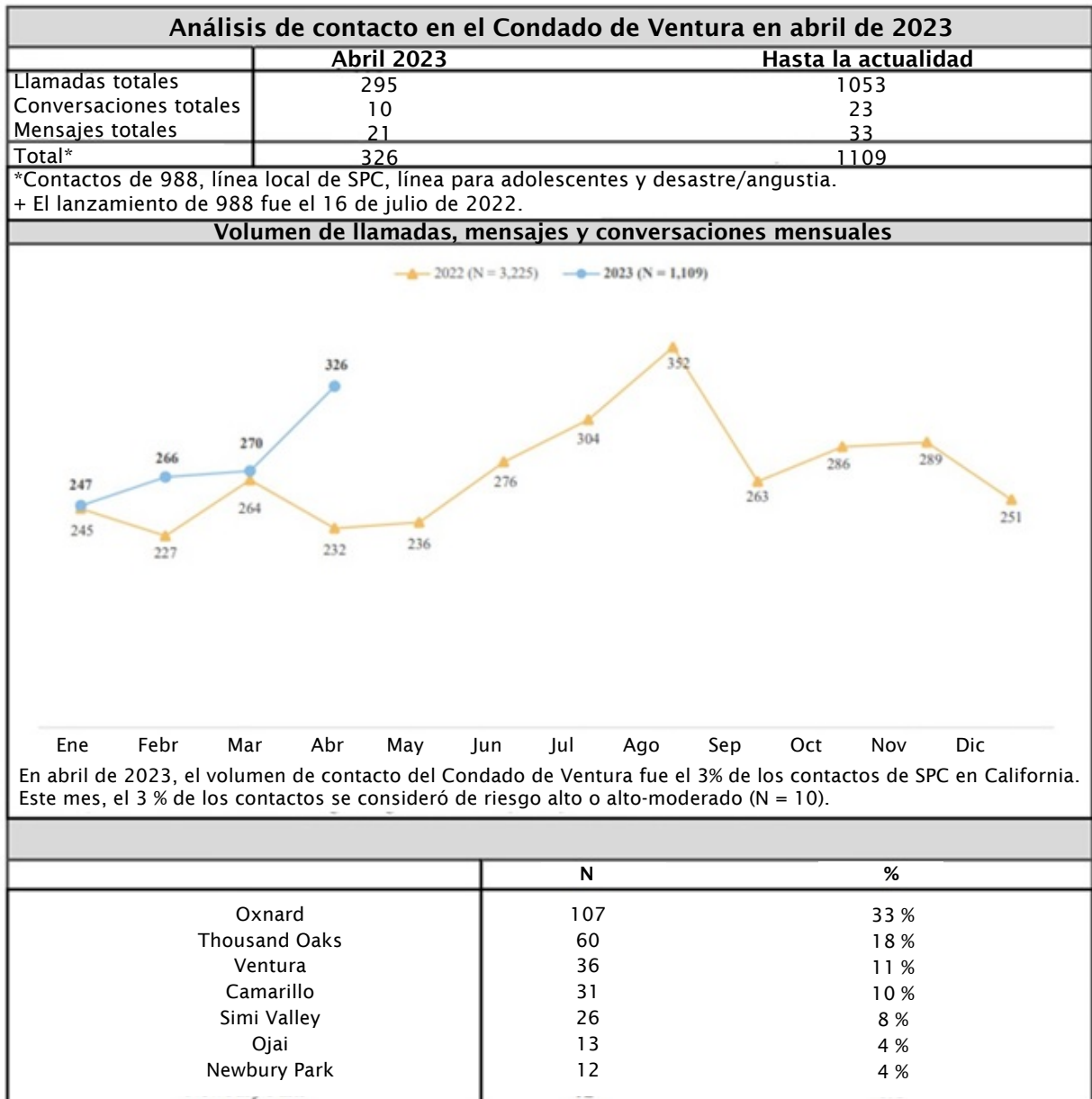
Ayudar a las personas que experimentan estrés de salud mental a identificar los factores en su vida que estén contribuyendo al estrés y proporcionar servicios integrados que ocurran de forma conjunta.

El alcance a las personas para los servicios de salud mental debe incluir dirigirse a las personas que se identifican como personas hispanas/latinas de género no CIS entre las edades de 25 y 44 años.

Casi 1 de las 5 personas que informaron tener pensamientos suicidas también indicó que intentó suicidarse. La capacitación de las posibles personas que responderán reconocería este alto riesgo de morir que sufren las personas cuando tienen ideación suicida.

# EJEMPLO DE DATOS DE BÚSQUEDA DE AYUDA: VOLUMEN DE LLAMADAS A LA LÍNEA DE APOYO 988 DE CRISIS POR SUICIDIO

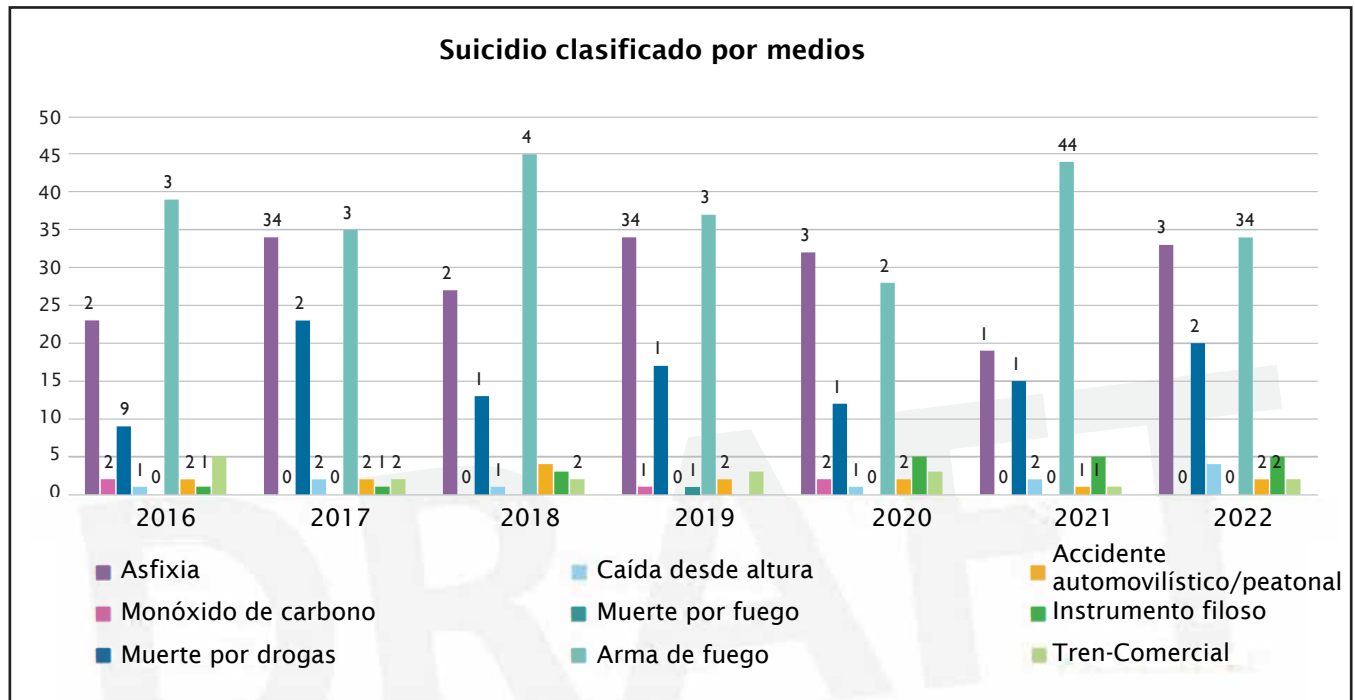
## LÍNEA DEL CENTRO DE PREVENCIÓN DEL SUICIDIO Informe mensual del Condado de Ventura



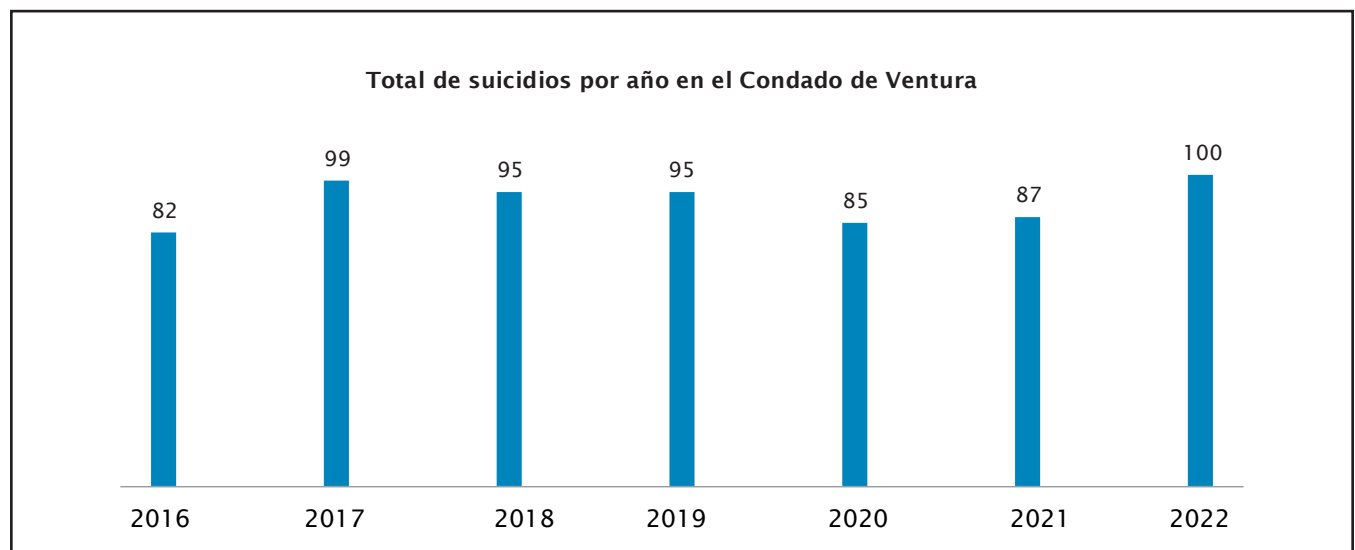
## EJEMPLO DE DATOS DE SUICIDIO: MUERTES POR SUICIDIO EN EL CONDADO DE VENTURA 2016-2022

Fuentes de datos del forense médico del Condado de Ventura para la planificación de la prevención del suicidio.

Nota: Los datos incluyen a los residentes externos que mueren dentro de la frontera del Condado de Ventura y no incluyen a los residentes del condado de Ventura que mueren fuera de la frontera del condado.

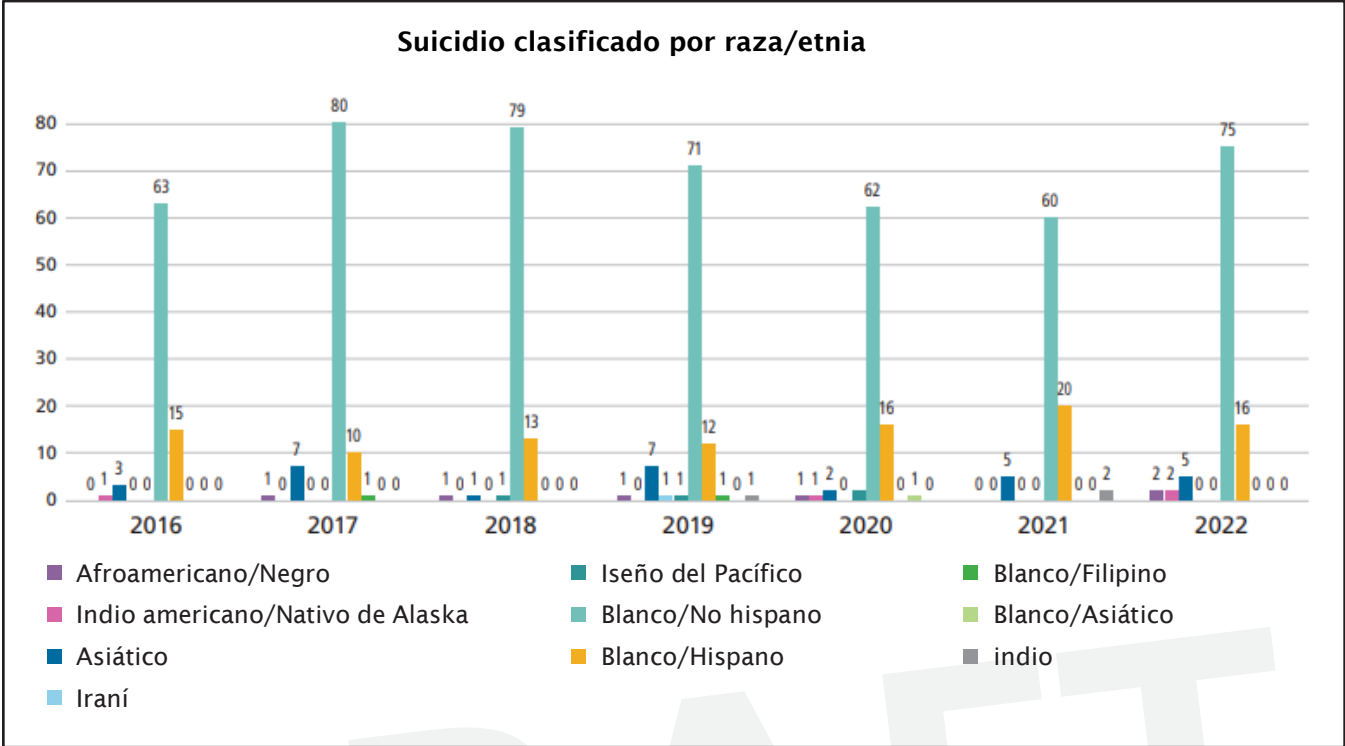


La asfixia, las muertes por drogas y las armas de fuego siguen siendo los medios más altos de suicidio por siete años.

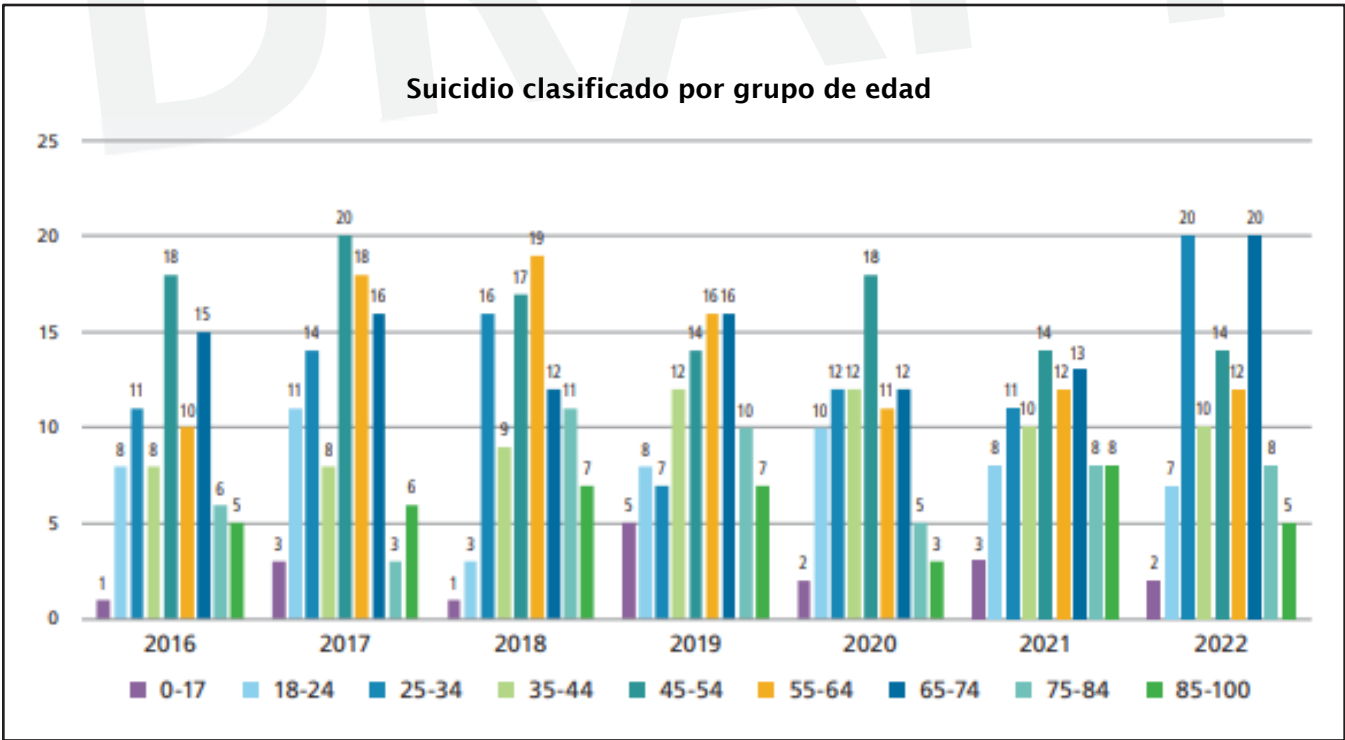


El 2022 mostró un máximo histórico mirando hacia atrás 7 años en 100, aunque sí notamos una disminución durante los años de pandemia.





Los hispanos blancos y los no hispanos blancos superan por mucho a todas las demás razas/etnias en el Condado de Ventura.



Por primera vez en 7 años, los dos grupos de edad más altos de 2022 son 25-34 y 55-64, con 20 cada uno. Hubo descensos para el rango de 45-54 en los últimos dos años.

## Conjunto de experiencia y apoyos

### ES COMPLICADO Y ES POSIBLE: PREVENCIÓN, INTERVENCIÓN Y POSTVENCIÓN DEL SUICIDIO

En cualquier momento de nuestra vida diaria, nuestra normalidad o nueva normalidad puede ser descartada cuando el equilibrio entre nuestros factores estresantes y apoyos se ve comprometido. Las personas de todo el mundo pueden experimentar pensamientos y sentimientos de desesperación, dolor o suicidio; lo que importa es cómo nosotros, como comunidad, respondemos y apoyamos a aquellos que están luchando.

Los pensamientos de suicidio pueden sucedernos a cualquiera de nosotros en cualquier momento. Sin embargo, a veces un evento, una experiencia o un período de cambio rápido puede combinarse con otros factores (como un entorno de riesgo) y hace que sea más difícil de sobrellevar y aún más difícil mantenerse seguro. Cada uno de nosotros experimenta una crisis de manera diferente, pero todos merecemos apoyo para superar estos tiempos y encontrar una nueva normalidad o línea de base.

La idea de un conjunto de servicios y cuidados se basa en que, en cualquier lugar de la comunidad, si alguien está teniendo pensamientos de suicidio, está en riesgo de actuar de acuerdo con estos pensamientos, está navegando por un intento de suicidio, o si alguien está teniendo pensamientos suicidas o está en el duelo de una muerte por suicidio, queremos estar preparados para responder de la manera apropiada.

Reconocemos que una talla no se ajusta a todos y también reconocemos que no podemos hacer todo a la vez. Sabemos que algunos miembros de nuestra comunidad están en mayor o desproporcionado riesgo de suicidio. También queremos saber acerca de los factores que pueden hacer la vida tan difícil para que alguien sea más propenso a pensar en el suicidio (a veces, llamados factores de riesgo) y hacer lo que podamos para minimizarlos.

El problema del suicidio es complejo, y la prevención efectiva del suicidio requiere una combinación de esfuerzos que trabajen juntos para abordar diferentes aspectos del problema. Un enfoque de salud pública para el suicidio reconoce que esta es una posibilidad real y un desafío para nuestras comunidades.

Como tal, necesitamos una serie de estrategias para toda la comunidad, en las escuelas/empresas/organizaciones y también para los individuos. Estas estrategias serán más efectivas si trabajamos tanto para ayudar a prevenir que ocurran problemas como para asegurar el acceso a ayuda efectiva cuando ocurran problemas. Los programas que han adoptado el enfoque de prevención del suicidio sobre la salud pública han demostrado reducciones en los comportamientos suicidas, así como otros resultados negativos.

Otra pieza importante del rompecabezas es el tipo y la calidad de las herramientas de detección y evaluación de riesgos que se utilizan (además de quién las está utilizando y qué tan bien están capacitados para detectar/evaluar, así como para usar prácticas de derivación efectivas y cuidadosas). Cuando la detección/evaluación del riesgo de suicidio es ineficaz, crea una carga para el sistema de respuesta a la crisis al enviar innecesariamente a demasiadas personas que están en bajo riesgo a servicios intensivos (cuando se necesitan menos) y expone a estas personas en peligro a traumas innecesarios.

Por lo tanto, esta carga innecesaria sobre el sistema de respuesta a crisis limita los recursos disponibles para quienes más necesitan servicios agudos. En algunos casos, el uso de prácticas similares o una sola herramienta para la evaluación o la detección en toda la comunidad puede hacer que el proceso general sea más transparente y colaborativo, tanto para los proveedores de servicios, como para las personas a las que están tratando de ayudar.

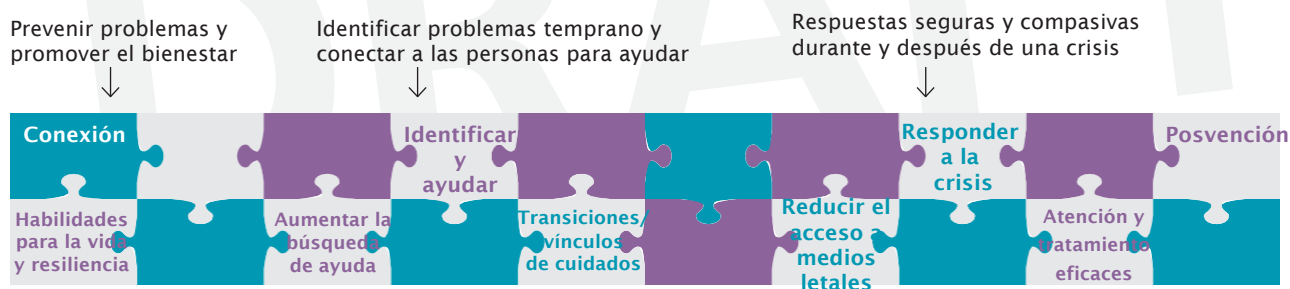
Cada uno de nosotros experimenta una crisis de manera diferente, pero todos merecemos apoyo para superar estos tiempos y encontrar una nueva normalidad o línea de base.

Aunque el término servicios de crisis se utiliza a menudo para referirse a líneas directas o líneas de ayuda, también abarca otros programas que proporcionan una amplia variedad de servicios o apoyos. Estos pueden incluir líneas telefónicas de crisis, equipos móviles de crisis, clínicas de crisis sin cita previa, servicios de emergencia de salud mental en hospitales, observación o estabilización de crisis las 23 horas y una amplia gama de servicios de crisis basados en pares y en la comunidad. Cada uno de estos apoyos y servicios se puede proporcionar individualmente, pero tendrá el mayor nivel de impacto cuando todos los esfuerzos estén funcionando y conectados.

Muchas comunidades ofrecen dos o tres tipos de atención durante una crisis, pero pocas proporcionan un conjunto completo de servicios diseñados para proporcionar la atención adecuada en el momento adecuado en el entorno menos restrictivo. Un plan sólido para la prevención del suicidio para cualquier comunidad incluye un enfoque en los servicios de crisis; idealmente, estos servicios de crisis se proporcionan mediante un espectro o conjunto, para que las personas, los compañeros, los familiares y los proveedores de servicios puedan conectar a alguien en crisis con el tipo de ayuda adecuada para esa persona. Los sistemas que brindan la atención adecuada, en el momento adecuado y en el último entorno restrictivo serán más efectivos para apoyar a las personas que están considerando el suicidio.

Por último, los servicios de crisis también incluyen cómo respondemos cuando se ha producido un intento de suicidio o una muerte por suicidio, y apoyan a las personas que han experimentado un intento de suicidio o una pérdida por suicidio (hacen esto de una manera cuidadosa, proactiva y oportuna), lo que puede hacer una gran diferencia para la capacidad de esas personas para mantenerse con vida durante y después de la crisis que están experimentando.

El Modelo de los Pasos durante una Crisis de Suicidio<sup>1</sup> ayuda a conceptualizar un enfoque de salud pública dentro del contexto de la experiencia suicida de un individuo. Es un marco que combina estrategias e intervenciones que ayudarían a prevenir el suicidio en cada etapa de la vía de la crisis.



Las siguientes nueve estrategias adaptadas del Centro de Recursos para la Prevención del Suicidio detallan esta idea de un enfoque integral para la prevención del suicidio. Cada una puede avanzar a través de una serie de actividades posibles (es decir, programas, políticas, prácticas y servicios) y son más eficaces cuando se realizan juntas:

- **MEJORAR LAS HABILIDADES PARA LA VIDA Y LA RESILIENCIA:** ayudar a las personas a formar, construir y fortalecen las habilidades para la vida que pueden ayudarlas a navegar durante los tiempos difíciles mediante la construcción de fortalezas (a veces, llamados factores de protección) como el pensamiento crítico, el manejo del estrés y hacer frente o disminuir los desafíos o amenazas (a veces, llamados factores de riesgo) que pueden dificultar la supervivencia de una crisis.
- **PROMOVER LA CONEXIÓN SOCIAL Y EL APOYO:** las personas necesitan personas. Las relaciones de apoyo y la sensación de estar conectado con los demás pueden hacer que sea más fácil navegar por una crisis o un momento difícil. Todos encontramos esto de diferentes maneras.

<sup>1</sup> Basado en el Enfoque Integral para la Prevención del Suicidio del Centro de Recursos para la Prevención del Suicidio y el Modelo de los Pasos durante una Crisis de Suicidio desarrollado por Lezine, D.A. & Whitaker. N.J., publicado en el Plan Estratégico de Prevención del Suicidio Basado en la Comunidad del Condado de Fresno, 2018

- **AUMENTAR LA BÚSQUEDA DE AYUDA:** uno de los objetivos es ayudar a las personas a reconocer cuándo necesitan ayuda y saber que son dignos de esta ayuda, así como facilitar el acceso a tipos de apoyo que son accesibles y aceptables para la persona. Reducir las barreras o los desafíos para obtener ayuda puede aumentar en gran medida la probabilidad de que alguien en apuros se conecte con los apoyos apropiados.
- **IDENTIFICAR Y AYUDAR A LAS PERSONAS QUE TIENEN PENSAMIENTOS SUICIDAS:** promover la concientización, reducir el estigma y normalizar la búsqueda de apoyo. Ayudar a aquellos que están en condiciones de apoyar a alguien más a sentirse mejor preparados y listos para ayudar. Esto implica campañas de mensajería, capacitaciones y herramientas que pueden ayudarnos a reconocer cuando nosotros luchamos o nuestros amigos, familiares, vecinos y colegas luchan.
- **GARANTIZAR EL ACCESO EFICAZ A LA ATENCIÓN Y EL TRATAMIENTO DE SALUD MENTAL Y SUICIDIO:** queremos asegurarnos de que las personas que experimentan pensamientos suicidas puedan encontrar y obtener fácilmente los apoyos que estén disponibles, sean aceptables y accesibles para ellos.
- **RESPONDER EFICAZMENTE A LAS PERSONAS EN SITUACIÓN DE CRISIS:** proporcionar un conjunto completo de atención a las personas en peligro para ayudar a garantizar que las personas reciban el nivel adecuado de atención en el entorno menos restrictivo.
- **APOYAR LAS TRANSICIONES DE CUIDADO SEGURO Y CREAR VÍNCULOS ORGANIZACIONALES:** asegurar que las personas que han sido tratadas por riesgo de suicidio o después de un intento de suicidio tengan transiciones de cuidado ininterrumpidas. Básicamente, esto significa que las organizaciones que apoyan a alguien toman medidas para que sea más fácil (en lugar de más difícil) trabajar juntos y para que la persona participe o reciba servicios de múltiples proveedores en diferentes entornos de atención.
- **PROPORCIONAR POSVENCIÓN INMEDIATA Y A LARGO PLAZO:** desarrollar planes y apoyos de posvencción (es decir, después de un suicidio) para proporcionar atención efectiva y compasiva para aquellos afectados por muertes por suicidio.
- **REDUCIR EL ACCESO A MEDIOS LETALES Y PROMOVER LA SEGURIDAD:** evitar que las personas que están experimentando pensamientos de suicidio accedan u obtengan medios letales para usarlos en un intento de suicidio, y promover esfuerzos de seguridad de medios tales como la prohibición de armas y el almacenamiento y uso seguros de medicamentos. Esto se basa en la evidencia de que, para la mayoría de las personas, garantizar un ambiente seguro durante una crisis de suicidio inmediata puede ayudar a la persona a mantenerse segura y evitar dañarse o suicidarse durante este momento de alto riesgo.

Cada uno de estos apoyos y servicios se puede proporcionar individualmente, pero tendrá el mayor nivel de impacto cuando todos los esfuerzos estén funcionando y conectados.

Al combinar el Enfoque Integral para la Prevención del Suicidio con los Pasos durante una Crisis de Suicidio, podemos comenzar a identificar qué programas e intervenciones potenciales implementar y cómo pueden ser más eficaces. Este enfoque también nos permite dar un alto valor a las actividades basadas en datos y evidencias, al tiempo que valoramos igualmente las experiencias de vida, historias y perspectivas de los demás y de los miembros de nuestra comunidad.



## Proceso de Planificación Estratégica

El Plan Estratégico de Prevención del Suicidio del Condado de Ventura incluye un enfoque integral que tendrá el mayor potencial para apoyar a las personas que están experimentando pensamientos de suicidio y después de un intento de suicidio, sus seres queridos y sobrevivientes de una pérdida por suicidio en nuestro condado. El plan fue desarrollado por un subcomité del Consejo de Prevención del Suicidio e informado a través de reuniones colaborativas continuas del subcomité y del consejo, mediante encuestas a los miembros del consejo sobre las metas y el proceso, la incorporación de enfoques exitosos utilizados en condados comparables, y con el apoyo de expertos locales y estatales.

### ENCUESTA

El Consejo creó una encuesta en línea para socios de servicios de bienestar y apoyo y miembros de la comunidad involucrados en los esfuerzos de prevención del suicidio en todo el Condado de Ventura. Se pidió a los participantes de la encuesta que designaran a una persona en su organización o departamento para completar la encuesta. Diecisiete miembros de la comunidad completaron la encuesta entre diciembre de 2022 y enero de 2023.

Se pidió a los participantes que indicaran sus antecedentes, con la opción de indicar múltiples opciones:

37,5 %	Educación K-12
31,25 %	Organizaciones basadas en la comunidad
25 %	Educación después de la secundaria
25 %	Superviviente de una pérdida por suicidio
25 %	Profesional de la salud mental
25%	Miembros de la comunidad

## LOS HALLAZGOS CLAVE INCLUYERON LOS SIGUIENTES

- Casi todos los participantes indicaron
- que su organización promovió (93,75 %) el afrontamiento y la resiliencia, y (81,25 %) la conexión social.
- el 75 % de los participantes indicó que sus organizaciones abordaron **la salud mental y las relaciones de apoyo**.
- Los participantes abordaron las capacitaciones de autoayuda (*Gatekeeper trainings*)/presentaciones comunitarias que proporcionaron; los resultados incluyeron:
  - safeTALK (LivingWorks): 23,08 %,
  - primeros auxilios de salud mental: 23,08 %,
  - QPR (preguntar, persuadir, derivar, por sus siglas en inglés): 15,38 %, y
  - costumbre/otro: 38,46 %.
- La mitad de los encuestados indicó que había recibido capacitación tanto del **Equipo de Intervención de Crisis** como de **Primeros Auxilios de Salud Mental**.
- Se les preguntó sobre temas sobre los que les gustaría ver más capacitaciones; los comentarios de los encuestados incluyeron:
  - Más formación para la colaboración entre los sistemas de atención/respuesta.
  - Recursos y respuesta adecuada en función del nivel de riesgo.
  - Capacitaciones para apoyar a poblaciones en riesgo desproporcionado, que incluye veteranos, socorristas, adultos mayores, etc.
- Se les preguntó acerca de las herramientas de selección o evaluación utilizadas:
  - La mayoría (64,29 %) de los encuestados indicó que no utiliza actualmente la Escala de Clasificación de Gravedad del Suicidio de Columbia.
  - Otras herramientas utilizadas incluyen herramientas personalizadas/internas y el Cuestionario de Salud del Paciente (PHQ-9).
- La mayoría de los participantes de la encuesta (91,67 %) indicó que estaba al tanto de los recursos o programas para apoyar a las personas en el Condado de Ventura que están pensando en el suicidio.
- Poco más de la mitad (57,14 %) de los encuestados indicó que conocía los recursos o programas para apoyar a las personas después de un intento de suicidio.
- Más de dos tercios de los participantes (69,23 %) indicó que conocía los recursos para las personas que han perdido a alguien por suicidio. Las respuestas más comunes fueron los grupos de apoyo.
- La última pregunta de la encuesta sobre recursos y programas pidió a los encuestados que identificaran programas o apoyos que les gustaría ver iniciados (o que haya más cantidad) en el Condado de Ventura. Los grupos comúnmente identificados incluían jóvenes y adultos mayores.
- Por último, se les pidió a los encuestados que pensarán en una o dos grandes “ideas” que tengan que les gustaría ver incluidas en el plan estratégico de prevención del suicidio del Condado de Ventura. Las respuestas narrativas incluyeron lo siguiente:

La mayoría de los participantes de la encuesta (91,67 %) indicó que estaba al tanto de los recursos o programas para apoyar a las personas en el Condado de Ventura que están pensando en el suicidio.

*(Hallazgos clave de la encuesta del Consejo de Prevención del Suicidio, continuación)*

- Encontrar y apoyar a los iniciadores o personas locales que impulsan el cambio para la redacción de subvenciones, la presentación de informes, etc.
- Hacer seguimiento después de la hospitalización, enfocarse en la atención integral de la persona.
- Aumentar la respuesta de los profesionales de la salud mental para compensar la carga/responsabilidad de los socorristas.
- Crear una capacitación de mayor calidad, mejor vinculación con los servicios basados en el riesgo continuo.
- Para poblaciones de enfoque (por ejemplo, veteranos), priorizar a compañeros y proveedores de servicios con experiencia compartida.
- Apoyar en la búsqueda de seguros y en los desafíos financieros para acceder a la atención de salud mental.
- Preparar a los miembros de la comunidad para que se acerquen y brinden apoyo, en lugar de esperar a que alguien que necesite apoyo se acerque.
- Recopilación coordinada de datos sobre intentos de suicidio en todo el condado.
- Plan de estudios estandarizado relacionado con la salud mental y la prevención del suicidio para estudiantes que comienzan K-5.

## RESUMEN: OBJETIVOS Y METAS ESTRATÉGICAS

Para cada uno de los objetivos estratégicos que se enumeran a continuación, se pueden identificar objetivos y estrategias para lograr el progreso en toda la comunidad y para entornos comunitarios clave, incluidos la atención médica, las correcciones, la educación y los lugares de trabajo, entre otros. En general, la intención es abordar cada área a lo largo de los Pasos durante una Crisis por Suicidio y asegurar que estamos utilizando estrategias apropiadas a nivel comunitario y para aquellos en mayor riesgo. A continuación, consulte los objetivos iniciales identificados para cada área y considere dónde le gustaría participar.

**OBJETIVO ESTRATÉGICO 1:** una prioridad continua: Mantener los recursos locales y los apoyos para la prevención del suicidio y la planificación estratégica

**OBJETIVO ESTRATÉGICO 2:** promover los factores protectores

**OBJETIVO ESTRATÉGICO 3:** crear entornos seguros

**OBJETIVO ESTRATÉGICO 4:** reconocer y conectar: Hacer que sea más fácil para las personas, los miembros de la familia, los pares y los proveedores de servicios reconocer cuando alguien necesita ayuda y conectarse a sí mismo o a otra persona con los servicios o apoyos adecuados.

**OBJETIVO ESTRATÉGICO 5:** hacer que las personas reciban apoyo con el manejo de los pensamientos y sentimientos sobre el suicidio.

**OBJETIVO ESTRATÉGICO 6:** que los individuos y las comunidades reciban apoyo después de una pérdida por suicidio.

**OBJETIVO ESTRATÉGICO 7:** apoyar los esfuerzos de prevención del suicidio juvenil.

## DESDE LA PLANIFICACIÓN HASTA LA IMPLEMENTACIÓN

La creación de un plan estratégico solo resulta en un cambio cuando las estrategias, los objetivos y las metas en el plan se implementan, evalúan y adaptan con el tiempo para satisfacer las necesidades cambiantes de la comunidad. El éxito también depende de las asociaciones de apoyo y la participación activa de una amplia gama de individuos, agencias y organizaciones.

Después de la adopción del Plan Estratégico de Prevención del Suicidio del Condado de Ventura 2023-2028, el Consejo de Prevención del Suicidio, junto con los socios comunitarios y de Salud de Ventura County Behavioral Health, adoptó un marco de implementación para desarrollar planes de acción y próximos pasos para cada área, así como examinar cómo se medirán el progreso y el éxito.

Si está interesado en participar como miembro del grupo de trabajo o desea obtener más información, póngase en contacto con: [MHSA@ventura.org](mailto:MHSA@ventura.org)





## OBJETIVO ESTRATÉGICO NO. 1

Una prioridad continua: mantener los recursos locales y los apoyos para la prevención del suicidio y la planificación estratégica

1

**PRIORIDAD:** mantener un Consejo de Prevención del Suicidio (SPC, por sus siglas en inglés) que represente adecuadamente a nuestra comunidad. El SPC debe proporcionar liderazgo e identificar los recursos necesarios para establecer y continuar las asociaciones que son necesarias para reducir el comportamiento suicida en nuestro condado.

**OBJETIVO 1:** identificar el apoyo administrativo/del personal para el Consejo y un presidente o copresidentes para dirigir y facilitar reuniones y mantener actas, distribuir información, etc.

**OBJETIVO 2:** priorizar la inclusión, la participación y los aportes de las personas con experiencia de vida en torno a la ideación, los intentos de suicidio y la pérdida por suicidio. Esforzarse continuamente para garantizar que los procesos de planificación sean accesibles y acogedores para las personas con experiencia de vida.

**OBJETIVO 3:** trabajar con los miembros del Consejo para identificar oportunidades de colaboración y cómo se asociarán para implementar estrategias dentro del Plan.

**OBJETIVO 4:** identificar formas de conectar e integrar la prevención, la intervención y el apoyo de sobrevivientes de suicidio existentes en programas y actividades locales. Buscar formas de priorizar el impacto colectivo y evitar duplicar esfuerzos.

2

**PRIORIDAD:** Desarrollar un plan para recopilar datos sobre la ideación del suicidio, los intentos de suicidio, la pérdida por suicidio y la búsqueda de ayuda. Desarrollar una manera consistente de revisar y discutir estos datos para informar nuestros esfuerzos.

**OBJETIVO 1:** desarrollar un sistema de recopilación y evaluación de datos o un panel de control. Los socios potenciales incluyen el médico forense, la salud pública, los hospitales y los departamentos de emergencia, el equipo de crisis, proveedores de servicios, evaluadores de capacitación y otros que recopilan datos relacionados con muertes por suicidio, intentos e ideación de suicidio.

**OBJETIVO 2:** establecer métodos y encontrar oportunidades para compartir públicamente datos apropiados (para crear conciencia y proporcionar contexto para los esfuerzos actuales). Esto incluye consideraciones para proporcionar contexto y aplicar mensajes efectivos para la prevención del suicidio.

**OBJETIVO 3:** revisar los datos locales de forma rutinaria en los esfuerzos de planificación e implementación, que incluye: 1) aprender y abordar los factores personales, familiares o sociales que aumentan o disminuyen el riesgo de suicidio, 2) identificar tendencias y grupos con un riesgo desproporcionado de suicidio, 3) utilizar prácticas culturalmente sensibles y eficaces.

**OBJETIVO 4:** revisar, al menos anualmente, los datos, el sistema de datos y las estrategias de prevención del suicidio del condado para mejorar los procesos de recolección de datos, determinar la efectividad y transparencia de las estrategias de prevención y hacer ajustes en consecuencia.

**OBJETIVO 5:** identificar modelos y recursos disponibles para revisar los datos de muertes por suicidio e intentos de suicidio (para comprender los factores que influyen en la muerte por suicidio con el tiempo); esto a menudo se conoce como un equipo de revisión de muertes por suicidio. Los miembros del equipo pueden incluir representantes del médico forense, la policía, expertos en la materia y otros con acceso legal a información confidencial, entre otros. El objetivo es que los datos se compartan cuando sea posible y se utilicen para apoyar las metas de prevención en todo el Condado de Ventura.

Apoyar y expandir programas que fortalezcan la vida y las habilidades de afrontamiento que puedan ayudar a los miembros de la comunidad a navegar por momentos difíciles.

## HABILIDADES DE AFRONTAMIENTO Y RESOLUCIÓN DE PROBLEMAS



## OBJETIVO ESTRATÉGICO NO. 2

### Promover los factores de protección

**OBJETIVO 1:** apoyar y expandir programas que fortalezcan la vida y las habilidades para hacer frente que puedan ayudar a los miembros de la comunidad a navegar por tiempos difíciles.

**OBJETIVO 2:** identificar, asociarse y promover organizaciones y recursos que se enfoquen en desarrollar fortalezas como el aprendizaje socioemocional, la reducción del estigma, la promoción de la búsqueda de ayuda y el fortalecimiento de las relaciones y la conexión. Si bien estos esfuerzos o programas pueden no identificarse explícitamente como relacionados con la prevención del suicidio, tienen un poderoso impacto de apoyo para disminuir el riesgo y promover la seguridad.

Los factores de protección pueden variar según el individuo, la familia y la comunidad.

En la actualidad, los Centros para el Control de Enfermedades (CDC) incluyen lo siguiente:

#### FACTORES DE PROTECCIÓN INDIVIDUALES (FACTORES PERSONALES/INDIVIDUALES)

- Habilidades de afrontamiento y resolución de problemas efectivas.
- Motivos para vivir (por ejemplo, familia, amigos, mascotas, etc.).
- Fuerte sentido de identidad cultural.

#### FACTORES DE PROTECCIÓN EN LAS RELACIONES: EXPERIENCIAS DE RELACIONES SALUDABLES

- Apoyo de compañeros, amigos y familiares.
- Sensación de estar conectados con otros.

#### FACTORES DE PROTECCIÓN EN LA COMUNIDAD: EXPERIENCIAS COMUNITARIAS DE APOYO

- Sentirse conectado con la escuela, la comunidad y otras instituciones sociales.
- Disponibilidad de atención médica física y conductual consistente y de alta calidad.

#### FACTORES DE PROTECCIÓN EN LA SOCIEDAD:

##### FACTORES CULTURALES Y AMBIENTALES DENTRO DE LA SOCIEDAD EN GENERAL

- Acceso reducido a medios letales de suicidio entre las personas en riesgo.
- Objeciones culturales, religiosas o morales al suicidio.

<https://www.cdc.gov/suicide/factors/index.html>

## Foco en los factores de protección: compartiendo nuestras historias y sanando juntos

El aprendizaje basado en el arte y otras formas de autoexpresión pueden ser una herramienta poderosa para expresar pensamientos, procesar sentimientos y sobrellevar tiempos difíciles. El siguiente poema y película “Paz con mi pasado” fue creado por una persona joven en el Condado de Ventura involucrada con el programa BRITE y como parte del programa de Prevención del Suicidio Juvenil *Directing Change* (Dirigiendo el Cambio). Muchos jóvenes, particularmente los jóvenes encarcelados, pueden beneficiarse de la oportunidad de usar el arte como una salida creativa para expresar sus pensamientos internos, esperanzas y frustraciones, y como una forma de procesar emociones difíciles mientras ganan confianza, empatía y resiliencia.

### PAZ CON MI PASADO [HTTPS://VIMEO.COM/683539724](https://vimeo.com/683539724)

*¿Alguna vez has sentido que fuiste colocado en este planeta por una razón?*

*Las cosas no van a ser fáciles en la vida, pero la salida fácil no siempre es la respuesta correcta. Correr hacia un camión no funcionó.*

*Acabo de terminar en el hospital con un brazo y costillas rotas.*

*Tal vez, no corrí lo suficientemente rápido o lo suficientemente fuerte, pero en ese momento pensé que la vida estaba destinada a mí.*

*Empecé a pensar que, si me moría, entonces no sería capaz de tener una familia real.*

*Me di cuenta de lo mucho que lastimé a las personas que amo, cuido y protejo. Mirar hacia adelante era difícil, ya que ni siquiera quería mirar hacia el presente. Pero dentro de cinco años tendría 18 años y mi vida se arreglaría.*

*Inteligente y hermosa y más fuerte que nunca.*

*Me alegro de estar vivo ahora, de pie en tierra firme creyendo en cosas que pensé que no era posible.*

*El suicidio parece la respuesta correcta, pero no lo es.*

*Piensa en las personas que te aman y cuidan. Piensa en la vida, incluso si eso apesta.*

*Siéntete feliz incluso si no puedes amar a las personas, incluso si eso es difícil hacer las paces con tu pasado.*

*Tengo pensamientos y, finalmente, aprendí a amar a alguien.*

## OBJETIVO ESTRATÉGICO NO. 3

### Crear entornos seguros

**OBJETIVO 1:** aumentar el número de personas que tienen información sobre cómo crear entornos seguros para ellos o para un ser querido antes, durante o después de una crisis.

**OBJETIVO 2:** asociarse con propietarios de armas de fuego (por ejemplo, minoristas, campos de tiro, propietarios de armas de fuego, policías) para incorporar prácticas de prevención del suicidio y almacenamiento seguro en sus procesos de seguridad de armas de fuego.

**OBJETIVO 3:** trabajar con las farmacias locales para construir relaciones y aumentar la conciencia sobre cómo incorporar actividades y recursos de prevención del suicidio (que incluye almacenamiento/eliminación segura) en su trabajo.

**OBJETIVO 4:** asociarse con coaliciones, campañas y esfuerzos existentes relacionados con la seguridad de los medios.

## OBJETIVO ESTRATÉGICO NO. 4

### Reconocer y conectar

Hacer que sea más fácil para las personas, los miembros de la familia, los pares y los proveedores de servicios reconocer cuando alguien necesita ayuda y conectarse a sí mismo o a otra persona con los tipos de servicios y apoyos adecuados.

**OBJETIVO 1:** aumentar el número de personas que tienen información y habilidades para reconocer y responder adecuadamente a los signos de angustia. Crear conciencia a través de oportunidades educativas, capacitaciones y herramientas y campañas de concientización/mensajería.

**OBJETIVO 2:** Capacitar a una amplia gama de miembros de la comunidad, cuidadores, compañeros, ayudantes y proveedores de servicios para evaluar con precisión el riesgo de suicidio. Asegurarnos de que los proveedores de servicios de crisis también estén capacitados y utilicen estas herramientas de manera transparente y colaborativa, y de que estén derivando a las personas para obtener apoyos apropiados basados en el riesgo.

## OBJETIVO ESTRATÉGICO NO. 5

### Que las personas reciban apoyo con el manejo de los pensamientos y sentimientos sobre el suicidio.

**OBJETIVO 1:** aumentar el número de personas que están entrenadas para apoyar a una persona con el manejo de los pensamientos y sentimientos sobre el suicidio y/o la pérdida por suicidio.

**OBJETIVO 2:** identificar fuentes de información, evaluar fortalezas y brechas, y desarrollar un plan para ayudar a los proveedores y miembros de la comunidad a encontrar personas capacitadas para apoyar a una persona con el manejo de los pensamientos y sentimientos sobre el suicidio.



**OBJETIVO 3:** reunir a personas, compañeros y profesionales que han recibido y/o proporcionado servicios de nivel de crisis. Reunirse regularmente para determinar qué sucede en la actualidad cuando se sabe que alguien tiene pensamientos suicidas, dónde hay necesidades adicionales, qué se puede mejorar y cómo apoyarse mutuamente.

**OBJETIVO 4:** promover el uso de los servicios de crisis como alternativas a la hospitalización y como un recurso para apoyar a las personas en peligro. Buscar oportunidades y esfuerzos de apoyo para que los servicios de crisis sean más centrados en las personas y colaborativos; los apoyos de crisis deben reflejar y respetar los deseos del individuo siempre que sea posible.

**OBJETIVO 5:** asegurarnos de que las personas que han recibido o participado en los servicios de crisis tengan opciones de apoyo continuo y de seguimiento. Identificar maneras para que los proveedores hagan referencias, transiciones o transferencias cálidas lo más efectivas, cariñosas e inclusivas posible.

## OBJETIVO ESTRATÉGICO NO. 6

Que los individuos y las comunidades reciban apoyo después de una pérdida por suicidio.

**OBJETIVO 1:** ofrecer grupos de apoyo para sobrevivientes de una pérdida por suicidio; de forma regular, evaluar si los recursos disponibles satisfacen las necesidades de los sobrevivientes de una pérdida por suicidio en la comunidad.

**OBJETIVO 2:** implementar programas que reduzcan la cantidad de tiempo entre el momento en que se experimenta una pérdida por suicidio y el acceso a servicios, apoyos y recursos de duelo.

### Recursos para una pérdida por suicidio

Las personas que experimentan la muerte por suicidio de un amigo o ser querido a menudo están expuestas a un trauma inmenso. Además de la pena derivada de la pérdida, los sobrevivientes de la pérdida por suicidio con frecuencia experimentan emociones complicadas, incluidas vergüenza, culpa, ira, resentimiento, pérdida y tristeza.

Pueden ser consumidos con preguntas sobre por qué la persona terminó con su vida que, a menudo, son difíciles de responder. El dolor y el estigma complicados pueden hacer que se sientan aislados o amenazar su sistema de apoyo.

Para muchos, las primeras semanas y meses después de una muerte están llenas de detalles y consideraciones prácticas (como los arreglos funerarios o de seguro). Durante este tiempo, los individuos pueden estar en conmoción y aún no ser capaces de experimentar el terrible dolor. Los impactos más profundos pueden no sentirse durante meses, e incluso años. Los sobrevivientes de una pérdida por suicidio a largo plazo reportan períodos de empeoramiento de la pena de manera intermitente o durante momentos significativos como días festivos, cumpleaños o el aniversario de la muerte.

Si ha perdido a alguien por suicidio, no está solo. El dolor es duro y el dolor después del suicidio puede ser aún más complejo. Usted merece apoyo para usted y para otros en su vida que están afligidos por esta pérdida. El apoyo está disponible cuando esté listo.

## RECURSOS NACIONALES

American Foundation for Suicide Prevention

<https://afsp.org/ive-lost-someone>

Materiales impresos y en línea, conversaciones y eventos anuales.



Friends For Survival

<https://friendsforsurvival.org/>

Apoyo local y en línea, materiales y actividades.



American Association of Suicidology:

<https://suicidology.org/resources/suicide-loss-survivors/>

Materiales y actividades en línea para sobrevivientes de pérdidas.



## RECURSOS Y APOYOS LOCALES

Grupo de apoyo durante el duelo por suicidio *Didi Hirsch*

Newbury Park: (424) 362-2912

Hospice of the Conejo Valley

Thousand Oaks: (805) 495-2145

Livingston Memorial Visiting Nurse Association

Ventura: (805) 642-0239

ProCare Hospice

Oxnard: (805) 988-1173

Suicide L.O.S.S. Group, Camarillo Hospice

(805) 389-6870

Grupo de apoyo por pérdidas y duelo de The Church of the Epiphany

Oak Park: (818) 991-4797

Compassionate Friends - Apoyando a la familia después de que un niño muere

Thousand Oaks: (805) 579-7065 o (805) 443-1905

TLC Hospice

Moorpark: (805) 517-1620

Grupo de apoyo por duelo de Life After Loss

Simi Valley: (805) 415-3709

A Friend In Deed: defensa y servicios dirigidos por pares

Ventura: (805) 721-1124

## OBJETIVO ESTRATÉGICO NO. 7

### Apoyar los esfuerzos de prevención del suicidio juvenil

Otra forma de pensar y abordar nuestros objetivos, metas y finalidades estratégicas incluye examinar cómo podemos progresar en cada una de estas áreas en un grupo en particular (como los jóvenes) o en un entorno comunitario en particular (como nuestros sistemas educativos).

El Consejo de Prevención del Suicidio ha desarrollado estas áreas de enfoque específicas para apoyar a los jóvenes en todo el Condado de Ventura:

**OBJETIVO 1:** apoyar a las escuelas y comunidades de aprendizaje con la implementación de esfuerzos integrales de prevención del suicidio.

**OBJETIVO 2:** apoyar y promover actividades de educación y prevención. Por ejemplo:

- Concientizar sobre las señales de advertencia y las acciones por tomar (personal escolar, maestros y estudiantes).
- Construir factores de protección a través de actividades de aprendizaje socioemocional y clubes basados en pares.
- Preparar a los jóvenes para que reconozcan las señales de advertencia y tomen medidas para ayudarse a sí mismos o a un amigo.
- Hablar sin estigmas sobre el suicidio y la salud mental y aumentar las habilidades de escucha activa.
- Promover y normalizar el uso de la Línea de Apoyo de la Crisis del Suicidio (988) y otros recursos.
- Apoyar a los jóvenes en riesgo desproporcionado (como los jóvenes involucrados en el sistema y los jóvenes LGBTQ+).
- Promover mensajes específicos de género e inclusivos de género.
- Aumentar el número de padres, cuidadores y aliados adultos que están conscientes de las señales de advertencia del suicidio, qué acciones tomar si están preocupados por una persona joven y cuáles son los recursos útiles.

**OBJETIVO 3:** implementar estrategias de intervención compasivas y efectivas, por ejemplo:

- Conectar a los jóvenes y las familias con múltiples puntos de alerta basados en la comunidad que estén capacitados para identificar y preguntar directamente sobre el suicidio y saber cómo conectar a la persona con el apoyo menos restrictivo posible.
- Ofrecer capacitación de intervención basada en habilidades y usar las mejores prácticas para consejeros escolares, psicólogos, personal de centros de bienestar y personal de organizaciones comunitarias.

**OBJETIVO 4:** planificar con anticipación la posvención, por ejemplo:

- Identificar y mapear los recursos y esfuerzos existentes.
- Aumentar el número de distritos y escuelas con un plan establecido para apoyar a la comunidad escolar (estudiantes, personal, administradores, padres) con la comunicación adecuada, recursos inmediatos y apoyo de seguimiento después de una muerte por suicidio.

## Juntos podemos marcar la diferencia

Crear una comunidad que sea más segura sobre la conducta suicida y la pérdida realmente nos involucra a todos. Su voz importa a medida que continuamos trabajando juntos. Animamos a todos los miembros de la comunidad a:

- Aprender y compartir ideas sobre formas de conectarse con otros en nuestra comunidad: encontrar nuestro lugar y nuestra gente puede hacer una gran diferencia.
- Compartir sus ideas y pensamientos sobre la conexión y cómo podemos encontrar esto juntos y reducir el aislamiento como individuos y como comunidad.
- Aportar sus ideas sobre este plan y nuestras estrategias propuestas.
- Obtener más información sobre las señales de advertencia de suicidio y los apoyos disponibles para ayudarse a sí mismo o a alguien más que esté en peligro.

Con el apoyo y el acompañamiento de individuos, agencias y organizaciones, podemos prevenir el sufrimiento y el suicidio, juntos.

Para mantenerse conectado con los esfuerzos de prevención del suicidio del Condado de Ventura, visite [www.wellnesseveryday.org/preventing-suicide](http://www.wellnesseveryday.org/preventing-suicide) o [VCBH.org](http://VCBH.org) o comuníquese con [MHSA@ventura.org](mailto:MHSA@ventura.org) para obtener más información.



## Aprenda a ayudar

Señales de advertencia de suicidio

[www.WellnessEveryDay.org/preventing-suicide/suicide-warning-signs](http://www.WellnessEveryDay.org/preventing-suicide/suicide-warning-signs)

American Foundation for Suicide Prevention

Recursos de prevención del suicidio.

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

1-888-333-AFSP (2377)

Know the Signs

Conozca las señales de advertencia, encuentre las palabras, comuníquese.

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

Clases de alerta suicida SafeTALK

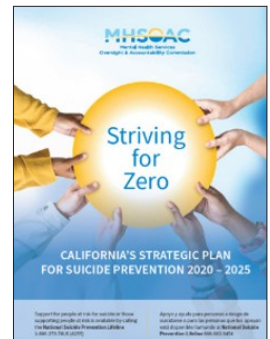
Sesiones de formación gratuitas de 3 horas para las escuelas.

[LinkClick.aspx](http://LinkClick.aspx) ([vcoe.org](http://vcoe.org))

## Recursos adicionales para obtener más información

Los siguientes recursos incluyen recomendaciones y recursos para apoyar a las comunidades en la creación y el uso de planes estratégicos y esfuerzos cooperativos para la prevención del suicidio. El Consejo de Prevención del Suicidio utilizó muchos de ellos para crear este plan.

**Striving for Zero: Plan Estratégico de California para la Prevención del Suicidio**  
(Comisión de Supervisión y Responsabilidad de los Servicios de Salud Mental)



**Striving for Zero: Módulos y Recursos Colaborativos de Aprendizaje**  
(Comisión de Supervisión y Responsabilidad de los Servicios de Salud Mental)

**Know the Signs: Planificación Estratégica para el Aprendizaje Colaborativo sobre la Prevención del Suicidio**  
(Autoridad de Servicios de Salud Mental de California)



**The Surgeon General's Call to Action to Implement National Strategy for Suicide Prevention** (*Llamado a la acción del Cirujano General para implementar la Estrategia Nacional para la Prevención del Suicidio*)

**Prevención del suicidio: un paquete técnico de políticas, programas y prácticas**  
(Centros para el Control y la Prevención de Enfermedades)

**Transformando comunidades: elementos clave para la implementación de la prevención integral del suicidio basada en la comunidad**  
(National Action Alliance for Suicide Prevention)

**National Action Alliance for Suicide Prevention**  
(National Action Alliance for Suicide Prevention)

**Suicide Prevention Resource Center (Centro de recursos para la prevención del suicidio)**





## Reconocimiento especial al subcomité del Plan Estratégico de Prevención del Suicidio

**Dawn Anderson, RN (Profesional de Enfermería), PHN (Profesional de Enfermería de la Salud Pública)**  
Credencial de la Escuela de Enfermería  
Distrito Unificado de Oxnard

**Greg Bergan**  
(Retirado) Administrador del Programa,  
MHSa Ventura County Behavioral Health

**Seleta Dobrosky, MSN (Máster en Ciencias de Enfermería), RN (Profesional de Enfermería), PHN (Profesional de Enfermería de la Salud Pública)**  
Directora de Enfermería de Salud Pública,  
Directora de MCAH, Salud Pública del  
Condado de Ventura

**James Espinoza**  
Investigador Supervisor del Fiscal de Distrito,  
División Mayor de Fraude | Supervisor de la  
Unidad Mayor de Fraude, Oficina de  
Investigación del Fiscal de Distrito del  
Condado de Ventura

**Julie Glantz, LCSW (Licenciada en Trabajo Social Clínico)**  
Gerente Senior de Salud Conductual, División  
de Adultos, Ventura County Behavioral  
Health

**Dr. Renee Higgins**  
Director de Operaciones, Oficina del Médico  
Forense del Condado de Ventura

**Aaron Kitzman, LMFT (Licenciado en Terapia de Parejas y Familiar)**  
Administrador del Programa, Equipo de  
Intervención de Crisis, Oficina del Sheriff del  
Condado de Ventura

**Grant LaVigna, LMFT**  
Terapeuta de consejería y salud integrativa  
de New Beginnings Center

**María Macías**  
Directora del Registro Adjunto de la Oficina  
del Registro Civil  
Ventura County Public Health (Salud Pública  
del Condado de Ventura)

**Maritza Martínez**  
Especialista en proyectos. Programas  
integrales de salud y prevención, Oficina de  
Educación del Condado de Ventura

**Carly Memoli**  
Consultora de Prevención del Suicidio de  
Striving for Zero

**Monica Neece**  
Coordinadora de Prevención del Suicidio, MHSa  
Ventura County Behavioral Health

**Nicolle Perras, MPH (Maestría en Salud Pública), MA (Maestría en Letras), LMFT** Consultora de Prevención del Suicidio de Striving for Zero

**Will Ray Jr.**  
Defensor de la vida de miembros estadounidenses  
veteranos con discapacidad

**Dr. Jamie Rotnofsky, PhD**  
(ex) Gerente Senior, MHSa Ventura County Behavioral  
Health

**Juan Sánchez**  
Asistente administrativo, MHSa Ventura County  
Behavioral Health

**Jana Sczersputowski, MPH**  
Presidente, Your Social Marketer, Consultora de  
Prevención del Suicidio de Striving for Zero

**Erin Slack, MPH**  
(ex) epidemiólogo Ventura County Public Health  
(Salud Pública del Condado de Ventura)

**Mark Stadler**  
Administrador Senior del Programa Equipo de  
Intervención de Crisis Oficina del Sheriff del Condado  
de Ventura

**Katie Stefl**  
Administradora del programa, MHSa Ventura County  
Behavioral Health

**Elizabeth R. Stone, MA**  
Múltiples alternativas de sobrevivientes de intentos de  
suicidio al facilitador del grupo de suicidio-

**Gabe Teran**  
Consultor de promoción y desarrollo juvenil, Next Gen  
Community Consulting

**Noah J. Whitaker, MBA (Maestría en Administración de Empresas)**  
Consultor de Prevención del Suicidio de Striving for  
Zero

**Asistentes al Foro Comunitario**  
Nos gustaría expresar nuestro más sincero  
agradecimiento y gratitud a los miembros de la  
comunidad y socios que asistieron a los foros de la  
comunidad, eventos, reuniones del consejo y/o  
participaron en grupos de enfoque. Su aporte ha sido  
invaluable.

DRAFT

PLAN ESTRATÉGICO  
PARA LA PREVENCIÓN DEL SUICIDIO  
DEL CONDADO DE VENTURA  
2023 - 2028



VENTURA COUNTY  
**BEHAVIORAL HEALTH**  
A Department of Ventura County Health Care Agency