



# Momentum

*Cómo cuidar de un ser querido en crisis*

## Cuando un ser querido está en riesgo

A veces, una persona que es integral en nuestra vida experimentará una crisis emocional o de consumo de sustancias que pone en riesgo su bienestar. (Con poco menos de 50,000 estadounidenses que fallecen por suicidio anualmente, tales riesgos son reales.) Si su ser querido parece estar travesando por un camino autodestructivo, trate de reaccionar con comprensión, amabilidad y apoyo.

- Identifique las señales de advertencia. Una persona puede sentirse suicida si menciona haber perdido la esperanza, sentir incomodidad insoportable, desear que la vida termine, ser una carga para otros o alejarse de ellos, y/o sentir una depresión profunda.
- Pídale con amabilidad que hable. Los estudios muestran que preguntar y hablar de los sentimientos suicidas de alguien, de una manera no crítica, ayuda a generar alivio, no más riesgo.
- Si cree que alguien podría hacerse daño a sí mismo, procure eliminar los medios potenciales de suicidio, tales como armas o medicamentos almacenados.

Programa de Asistencia al Empleado  
**1-800-523-5668 (TTY 711)**  
MagellanAscend.com

Contacte a su programa

**24/7/365**

para obtener ayuda confidencial y sin costo para usted y los miembros de su hogar.

### **Seminario Web en vivo:**

compáñenos en línea el miércoles 8 de septiembre en *Cómo apoyar a los demás en sus preocupaciones sobre salud mental y consumo de sustancias*. Inscríbese [aquí](#).

## Consejos para conversaciones difíciles

**Asegúrese de estar allí.** Es vital detenerse, escuchar y realmente prestar atención a lo que siente la otra persona. Pregunte cómo puede ayudar. Si es evidente que la persona está en dificultades, pero aún no está lista para hablar, infórmele que usted está disponible para escuchar en cualquier momento.

**Formule las preguntas difíciles.** A veces, prevenir el suicidio implica tener conversaciones difíciles con las personas que más nos importan. No se rehúse a hacer preguntas como: "¿Tienes pensamientos o planes relativos al suicidio?"

**Sus palabras importan.** Las personas normalmente se sienten menos deprimidas, menos autodestructivas, menos abrumadas y más esperanzadas después de hablar con alguien que se interesa, escucha sin juzgar, expresa preocupación y ofrece ayuda.

Cuide su salud mental

## Septiembre es el Mes de Sensibilización sobre la Prevención del Suicidio

Esta práctica crea sensibilización y conecta a las personas que experimentan ideas suicidas con servicios de tratamiento, además de ofrecer apoyo a los afectados anteriormente por el suicidio.

- Los pensamientos suicidas pueden afectar a todos sin importar edad, sexo u origen. El suicidio suele originarse a partir de alguna afección de salud mental sin tratar.
- Si alguien parece estar en peligro de lastimarse, llame de inmediato al 911.
- Si le preocupa un suicidio, pero no sabe qué hacer, llame a la Línea Nacional de Prevención del Suicidio al 1-800-273-TALK (8255). Hay consejeros capacitados disponibles 24/7 para hablar con usted o su ser querido.
- Si le incomoda hablar por teléfono, envíe un mensaje de texto a la Alianza Nacional sobre Enfermedades Mentales al 741-741 para obtener apoyo gratuito en situaciones de crisis a través de mensajes de texto de consejeros para situaciones de crisis.
- Tranquile a la persona en riesgo con palabras como, "es posible que no pueda comprender exactamente cómo te sientes, pero me importas y quiero ayudar".

Visite [www.MagellanHealthcare.com/About/MYMH](http://www.MagellanHealthcare.com/About/MYMH) o llame a su programa para obtener recursos confidenciales para la salud mental.

Trabajando para el bienestar

### Disfrute del Día Nacional de Salud y Ejercicios en Familia

- El sábado 25 de septiembre, esta práctica enfatiza que estar activo regularmente puede evitar los riesgos físicos dañinos que acompañan los estilos de vida inactivos en todas las edades.
- Los padres deben servir de modelo para estar activos y brindarles a los niños oportunidades de mayor actividad física, al mismo tiempo que limiten las actividades sedentarias como pasar el tiempo frente a la televisión, la computadora y teléfonos inteligentes. Hacer ejercicio juntos puede estimular a todos.

Cómo mostrar apoyo

### El tratamiento para la depresión grave es crucial

- Muchos factores externos pueden llevar a una persona a considerar el suicidio, desde el acoso hasta el fin de una relación amorosa y las crisis financieras. Sin embargo, el impacto interno en las emociones de una persona (depresión) puede impulsar pensamientos autodestructivos.
- Aunque proteger la seguridad de una persona en riesgo es vital, su depresión también necesita atención. Aunque algunas personas se resisten a buscar tratamiento para la depresión, esta es tan importante como el tratamiento para otras afecciones médicas.



Cómo mantener el equilibrio entre el trabajo y la vida familiar

### Agregue algunas actividades de otoño y alimentación saludable

Prepárese para un otoño divertido. Planee algunas actividades placenteras durante el fin de semana con su familia para que todos puedan liberarse del estrés. Como grupo, prueben un viaje de campamento de fin de semana, un viaje largo en bicicleta, una caminata en el bosque o una excursión por río en kayak. De vuelta a casa, hagan un nuevo compromiso con la alimentación saludable y cocinen un poco juntos. ¡Buscar metas de salud en familia puede ser entretenido!

Recursos adicionales: National Suicide Prevention Lifeline, National Alliance on Mental Illness, Prevention.com.

B-N0921S (9/21) ©2021 Magellan Health, Inc.

**Magellan**  
HEALTHCARE.