

Cómo afrontar los pensamientos y los intentos suicidas



CENTRO DE
PREVENCIÓN
DEL SUICIDIO

Sobrevivir un intento de suicidio es una experiencia muy difícil que puede cambiar la vida. Pueden surgir sentimientos de confusión, vergüenza o aislamiento, pero la recuperación y la esperanza son posibles. No tienes que atravesar este proceso solo/a.

TERAPIA INDIVIDUAL Y FAMILIAR

Vivir con depresión, ansiedad, autolesiones, pensamientos suicidas o estar en proceso de recuperación después de un intento de suicidio es una experiencia profundamente personal. Nuestros terapeutas compasivos y altamente capacitados ofrecen un espacio libre de juicios en el que las personas y las familias pueden procesar el impacto emocional y psicológico de su experiencia. Nuestro equipo clínico ayuda a desarrollar estrategias de afrontamiento, fortalecer la resiliencia emocional y redescubrir un sentido de esperanza y propósito.

La terapia está disponible para cualquier persona que viva en California.

GRUPOS DE APOYO

Ofrecemos grupos de apoyo para personas que han sobrevivido un intento de suicidio y desean formar parte de una comunidad de compañeros que entiende sus dificultades. Los grupos son codirigidos por un/a terapeuta especializado en suicidio y un/a compañero/a que ha completado el programa para sobrevivientes de intentos de suicidio.

Durante las sesiones semanales de 90 minutos, los participantes pueden:

- Hablar sobre lo que los llevó al intento y cómo ha impactado sus vidas
- Aprender habilidades para manejar mejor los pensamientos suicidas
- Crear planes de seguridad personalizados para mantenerse a salvo en futuras crisis

Nuestro programa de ocho semanas está diseñado para promover la recuperación, la conexión y el empoderamiento, ofreciendo herramientas que ayudan a dar los primeros pasos hacia adelante.

Las sesiones se ofrecen virtualmente en toda California.

Si estás lidiando con autolesiones, pensamientos suicidas o has sobrevivido a un intento, hay ayuda disponible:

Para el condado de Los Ángeles y otras áreas de California, llama al:

(424) 362-2911

Condado de Orange, llama al:

(714) 989-8311

CrisisCare.org

El Centro de Prevención del Suicidio de Didi Hirsch ha sido líder en servicios de apoyo relacionado con el suicidio desde su fundación en 1958. Desde que se desarrolló el programa de grupos de apoyo para sobrevivientes de intentos de suicidio en 2011, el primero de su tipo, hemos capacitado a cientos de facilitadores en nuestros métodos. Esto ha ayudado a muchas personas a encontrar consuelo al conectar con otras que comprenden esta experiencia única. Nuestros servicios están diseñados para acompañarte en tu proceso y ofrecerte un espacio seguro para sanar.

Si tú o alguien que conoces está en una crisis de salud mental o suicida, **llama o envía un texto al 988** (disponible las 24 horas, gratuito y confidencial).

Para los adolescentes que buscan apoyo de sus compañeros, pueden llamar a Teen Line al **(800) 852-8336** o enviar **TEEN** al **839863**. Línea disponible solo en inglés.

DidiHirsch.org

