

SIGNOS DE ADVERTENCIA

Tener sentimiento suicidas no es un resultado directo de ser transexual. La transfobia y la discriminación juegan un papel importante en que algunas personas se sientan inferiores, y pueden causar depresión y pensamientos suicidas. La mayoría de las personas deprimidas o suficientemente desesperadas como para considerar el suicidio dan pistas de cómo se sienten. El primer paso para ayudar a alguien que queremos es aprender a reconocer estas señales de riesgo de suicidio:

DECLARACIONES VERBALES

- “Me quiero matar”.
- “Si yo muriese, nadie me echaría de menos.”
- “Las cosas jamás van a mejorar.”

CUALQUIER CLASE DE PÉRDIDA IMPORTANTE

- Un ser querido o el empleo
- Problemas económicos
- Apoyos familiares y sociales
- Habilidades físicas

ACTUAR EN FORMA DIFERENTE

- Cambios en el estado de ánimo: más retraído, ansioso, triste, o euforia repentina después de un período de tristeza
- Cambios en los hábitos de comer o dormir
- Tomar más riesgos en forma repentina
- Pérdida repentina del interés en la apariencia o la limpieza (experimentar con la apariencia no indica pensamientos suicidas)
- Buscar formas o medios para suicidarse
- Perder el interés en cosas que antes se disfrutaban
- Eliminar productos vinculados con la transexualidad

Algunas personas experimentan cambios importantes en sus sentimientos y acciones cuando empiezan a usar hormonas. Esta no es una indicación de tendencias suicidas. Hay otros medicamentos que pueden causar pensamientos o sentimientos suicidas y deben ser evaluados por un médico.

MITOS Y REALIDADES ACERCA DEL SUICIDIO

Mito: “Si no eres suicida, no eres realmente transexual.”

Realidad: Tener ganas de suicidarse no es un resultado directo de ser transexual. La transfobia juega un papel importante en los factores sociales que pueden llevar a la depresión y los pensamientos suicidas.

Mito: “Una vez que haga la transición y cambie, todo en la vida será mejor.”

Realidad: Hacer la transición o el cambio puede aliviar parte de la tensión, pero no hará que los problemas desaparezcan. Es importante buscar apoyo para hacer frente a los problemas que pueden seguir surgiendo.

Mito: “Si tomo estrógeno, me deprimiré y me volveré suicida.”

Realidad: Aunque en algunas personas el estrógeno puede empeorar una depresión ya existente, no hace que uno se vuelva suicida.

Mito: La gente que habla de suicidio sólo busca llamar la atención.

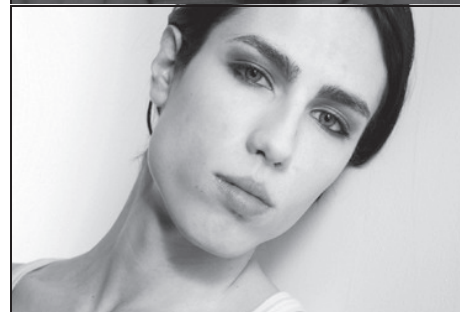
Realidad: Las personas que se suicidan suelen hablar de sus intenciones antes de intentarlo. Sienten dolor y a menudo piden ayuda porque no saben qué hacer y han perdido la esperanza. Siempre hay que tomarse en serio lo que dicen.

Mito: Las personas que hablan de querer suicidarse no tratan de quitarse la vida.

Realidad: La gente que expresa intenciones de suicidarse, a menudo lo hace. Cualquier mención de suicidio debe tomarse en serio.

Mito: Las personas que se suicidan no dan señales de advertencia antes de hacerlo.

Realidad: Antes de quitarse la vida, es común que la persona suicida hable de haber perdido la esperanza y del deseo de morir, o que hable y escriba sobre la muerte.



Adaptado del folleto los Samaritanos, “Taking Care of You & Others in Your Life” (“Cómo cuidarse a uno mismo y a otras personas que forman parte de su vida.”)



www.fenwayhealth.org



www.masstpc.org



www.mass.gov/dph



www.masspreventsuicide.org



www.samaritanshope.org

Este folleto fue financiado por el Departamento de Salud Pública de Massachusetts

CÓMO SALVAR NUESTRAS VIDAS



EL SUICIDIO ENTRE TRANSEXUALES: MITOS, REALIDAD Y AYUDA

INFORMACIÓN PARA PERSONAS TRANSEXUALES, SUS FAMILIARES, AMIGOS Y ALIADOS

INICIE EL DIÁLOGO

Pregunte en forma directa: “¿Estás pensando en quitarte la vida?”

Si la respuesta es “no”, siga escuchando y asegúrele a la persona que no está sola y que usted está allí para escucharla.

Si la respuesta es “sí”:

Mantenga la calma.

Pregunte: “¿Has decidido cuando te suicidarás?”

Sí, pero en algún momento o fecha futuros.

Sí, en las próximas 24 horas.

Ayude a la persona a conseguir servicios profesionales de apoyo y ayuda.

Permanezca con la persona y llame al 911, o llévela a la sala de emergencias más cercana.

PREGUNTE

Pregunte a la persona si está pensando en suicidarse.

Aunque dé miedo y sea difícil, hacer preguntas sobre las intenciones de suicidio es muy importante. Es la única manera de entender el peligro real en que la otra persona se encuentra. También le comunica que usted es alguien de confianza con quien puede hablar.

Muchas personas tienen miedo de hablar sobre el suicidio. Temen que el otro reaccione con culpa, miedo o vergüenza. Sin embargo, para el que está contemplando suicidarse, saber que usted ha notado su dolor suele ser un gran alivio.

Hacer preguntas sobre las intenciones de suicidarse NO le planta la idea en la cabeza a la otra persona. Tampoco la anima a quitarse la vida.

ESCUCHE

Si usted conoce a alguien que podría estar deprimido o pensando en suicidarse, en primer lugar, puede ayudar con sólo escuchar. Muy a menudo, las personas que están pensando en quitarse la vida creen que no tienen otra alternativa, que no tienen ningún control sobre sus vidas, o que nadie se preocupa por ellas.

ESCUCHAR AL OTRO:

- Le demuestra que usted se preocupa por él o ella.
- Le da una mayor sensación de control.
- Le ayuda a sentirse conectado con otra persona.
- Anime a la otra persona a hablar, aunque sea difícil.

CONSEJOS PARA LA COMUNICACIÓN

LO QUE HAY QUE HACER:

- Dele a la persona toda su atención.
- Dígale que usted se preocupa por él o ella y que le alegra que esté hablando con usted.
- Haga preguntas que le ayuden a entender mejor cómo se está sintiendo. Expresé respeto por sus sentimientos.
- Dele tiempo y tranquilidad para pensar.

LO QUE HAY QUE EVITAR:

- No entre en pánico.
- No trate de resolver los problemas de la persona.
- No dé consejos que no solicitados.
- No diga que las acciones o sentimientos de la persona están equivocados ni les reste importancia.
- No le cuente sus propios problemas.
- No sienta que tiene que llenar cada momento de silencio.

OTRAS COSAS ÚTILES

Las siguientes destrezas y habilidades pueden ayudarnos en situaciones difíciles:

- Sentido del humor.
- Conectarnos con colegas.
- Buscar el apoyo de amigos, la familia o familiares elegidos.
- Habilidades para resolver problemas.
- Habilidades eficaces para afrontar situaciones difíciles.
- Capacidad para expresar emociones en forma útil.
- Capacidad para pedir ayuda.
- Conexión con una comunidad espiritual.
- Actitud de esperanza.

DÓNDE ENCONTRAR AYUDA

Cualquiera puede tener sentimientos de suicidio, pero no duran para siempre. Conseguir ayuda para una persona que se siente suicida puede salvarle la vida; cuantos más sean los que ayudan, mejor. **Nunca guarde el secreto de que alguien piensa suicidarse.**

Estos son algunos recursos para personas con sentimientos de suicidio o aquéllos que las ayudan:

- Samaritanos : **877-870-HOPE (4673)**
- Trevor Helpline: **866-4-U-TREVOR (866-488-7386)** - Servicios para jóvenes GLBT.
- Un consejero o terapeuta que comprenda la problemática de los transexuales.
- Una enfermera o médico sensible a los problemas de las personas transexuales (ver lista de recursos en www.MassTPC.org)
- Recursos internacionales: www.befrienders.org/

SI LA PERSONA CORRE PELIGRO INMINENTE, LLAME AL 911 O VAYA A LA SALA DE EMERGENCIA LOCAL.

Algunos puntos para recordar:

- Si usted no está físicamente junto a la persona en crisis, trate de averiguar dónde está en ese momento y consígale ayuda.
- Si la primera persona a quien usted acude no puede ayudar, busque otra ayuda.
- Si la persona suicida no está de acuerdo en buscar ayuda, hable con alguien de inmediato. Aunque la persona suicida se enoje con usted, es preferible que le busque ayuda y le salve la vida.

AYUDA DE EMERGENCIA

- **Mantenga la calma.** Aunque a usted le dé miedo o sienta que pierde el control, la persona suicida se siente un descontrol aun mayor y necesita que usted mantenga la calma.
- **No deje a la persona suicida sola.** La mayoría de las personas no hacen un intento de suicidio a menos que estén solas.
- **Llame al 911** y quédese en el teléfono hasta que la ayuda llegue.