



**PLAN ESTRATÉGICO  
DE PREVENCIÓN DEL SUICIDIO**  
VENTURA COUNTY BEHAVIORAL HEALTH

**2023–2028**

# Índice

Obtener Ayuda Ahora .....	1
Dedicatoria .....	2
Introducción .....	3
Cómo Usar Este Plan .....	4
Es Complicado y Es Posible: Prevención, Intervención y Posversión del Suicidio .....	12
Breve Resumen: Objetivos Estratégicos .....	18
<b>Objetivo Estratégico n.º 1: Una Prioridad Constante: Mantener los Recursos y Apoyos Locales para la Prevención del Suicidio y la Planificación Estratégica.</b> .....	19
<b>Objetivo Estratégico n.º 2: Promover los Factores de Protección</b> .....	21
<b>Objetivo Estratégico n.º 3: Crear Entornos Seguros</b> .....	23
<b>Objetivo Estratégico n.º 4: Reconocer y Conectar</b> .....	23
<b>Objetivo Estratégico n.º 5: Proporcionar Apoyo a las Personas para que Gestionen sus Pensamientos y Sentimientos Suicidas</b> .....	23
<b>Objetivo Estratégico n.º 6: Proporcionar Apoyo a las Personas y las Comunidades Después de un Suicidio</b> .....	24
<b>Objetivo Estratégico n.º 7: Apoyar las Iniciativas para la Prevención del Suicidio Juvenil</b> .....	26
Próximos Pasos .....	27
Recursos Adicionales .....	28
Agradecimientos .....	29

*El Código de Reglamentos de California (California Code of Regulations, CCR), es la recopilación y publicación oficial de los reglamentos que los organismos estatales aprobaron, enmendaron o derogaron en función de la Ley de Procedimiento Administrativo (Administrative Procedure Act, APA). También hay numerosas partes, capítulos y artículos que contienen cientos de secciones del código o estatutos individuales. A continuación, se proporciona un resumen de los reglamentos para la prevención del suicidio.*

**Título 9 del CCR: Servicios de Rehabilitación y Desarrollo, División 1; Departamento de Salud Mental, Capítulo 14; Ley de Servicios de Salud Mental, Artículo 7; Prevención e Intervención Temprana:**

1. **§ 3730:** se definen los requisitos del Programa de Prevención del Suicidio para aquellos condados de California que decidan proporcionarlo.
2. **§ 3750(e):** se requieren métodos validados para medir los cambios de actitudes, conocimientos o comportamientos relacionados al suicidio en el contexto de la enfermedad mental.
3. **§ 3755(g):** información necesaria para la descripción de un Programa de Prevención del Suicidio.
4. **§ 3735:** tres estrategias obligatorias para todos los programas financiados con fondos de la Prevención e Intervención Temprana.



**Título 1 del Código de Educación de California de 2023: Disposiciones Generales del Código de Educación, División 1; Disposiciones Generales del Código de Educación, Parte 1; Disposiciones Generales, Capítulo 2; Equidad Educativa, Artículo 2.5; Políticas de Prevención del Suicidio de Alumnos y Estudiantes:**

1. **§ 215:** la Agencia Educativa Local (Local Educational Agency, LEA) que presta servicios a estudiantes desde el jardín de infantes hasta el 12.º grado revisará su política para la prevención del suicidio de alumnos cada cinco años.
2. **§ 215.5:** las escuelas públicas, subvencionadas y privadas que prestan servicios a estudiantes de 7.º a 12.º grado emitirán tarjetas de identificación de alumnos con los números de teléfono de la Línea 988 de Prevención de Suicidio y Crisis, Línea de Crisis de Texto, Línea Nacional de Ayuda para Violencia Doméstica y de la policía o seguridad del campus.
3. **§ 216:** se pondrán a disposición del personal escolar y de los estudiantes de secundaria y bachillerato programas de entrenamiento en línea basados en pruebas para la prevención del suicidio.



## ¡No Está Solo/a!

Recuerde que no está solo/a y que dispone de ayuda a través de recursos locales y nacionales. Todos pueden necesitar ayuda en algún momento, por eso proporcionamos diferentes recursos para encontrar apoyo para uno mismo o para otra persona. Visite [www.SaludSiempreVC.org/prevencion-del-suicidio](http://www.SaludSiempreVC.org/prevencion-del-suicidio) para obtener más información.

## OBTENER AYUDA AHORA

Si usted o algún ser querido sufre una crisis o tiene pensamientos suicidas, puede obtener ayuda y apoyo en los siguientes:

### Línea de Crisis y Referencia VCBH:

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

### Servicios de Tratamiento por el Uso 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 de Prevención del Suicidio y Crisis

Llame, envíe mensaje de texto o TTY: 988  
Marcar 988 desde cualquier teléfono de los EE. UU.  
Llamar al 1-800-273-8255  
TTY: 1-800-799-4889  
Gratis, confidencial, las 24 horas del día, los 7 días de la semana  
[www.988lifeline.org](http://www.988lifeline.org)

### Línea de Crisis para Veteranos

Marcar 988 y luego pulsar 1  
Enviar un mensaje de texto al 838255  
Chatear en línea en [www.veteranscrisisline.net/get-help-now/chat](http://www.veteranscrisisline.net/get-help-now/chat)  
Las 24 horas del día, los 7 días de la semana  
[www.veteranscrisisline.net](http://www.veteranscrisisline.net)

### Línea de Crisis de Texto

Enviar "HELLO" (HOLA) por mensaje de texto al 741741  
Enviar un mensaje por WhatsApp (+1 443-787-7678)  
Apoyo gratuito las 24 horas del día, los 7 días de la semana  
[www.crisistextline.org](http://www.crisistextline.org)

### The Trevor Project

Apoyo y ayuda confidenciales para jóvenes LGBTQ+  
Llamar al 1-866-488-7386  
Enviar un mensaje de texto al 678-678  
[www.thetrevorproject.org/get-help](http://www.thetrevorproject.org/get-help)

### Recursos adicionales:

- Para obtener apoyo psicológico no urgente, llamar a la línea de consultoría telefónica de salud mental al 1-855-845-7415 o ponerse en contacto con ellos a través del chat de la web en [www.mentalhealthsf.org/peer-run-warmline](http://www.mentalhealthsf.org/peer-run-warmline).
- Para obtener información sobre los recursos locales del condado de Ventura, llamar al 2-1-1 o enviar un mensaje de texto con su código postal al 898211.
- Para adolescentes, llamar a TEEN LINE al 310-855-4673 o enviar "HEARME" (ESCÚCHAME) por mensaje de texto al 839863.
- Para las personas transexuales, llamar a Trans Lifeline al 877-565-8860.
- Para las autoridades policiales, llamar a COPLINE al 800-267-5463.
- Para otros socorristas, llamar a Fire/EMS Helpline al 888-731-FIRE (3473).



## Dedicatoria

El plan estratégico está dedicado a todos los residentes del condado de Ventura que han sido afectados de alguna manera por el suicidio: para aquellos que experimentaron la muerte, el intento de suicidio o el duelo de un ser querido, para aquellos con experiencias personales relacionadas a los pensamientos suicidas o para aquellos que proporcionan atención y apoyo a las personas afectadas por el suicidio. Creemos que, juntos, podemos marcar la diferencia y prevenir el suicidio en nuestra comunidad.

## Agradecimientos

Hace varios años, el Consejo de Prevención del Suicidio de VCBH (Ventura County Behavioral Health Suicide Prevention Council) se comprometió a establecer mediante declaraciones su visión, su misión y sus objetivos. Uno de los principales objetivos identificados fue la creación de un Plan Estratégico de Prevención del Suicidio para todo el condado.

Desde entonces, el Suicide Prevention Council y el Suicide Prevention Strategic Plan Subcommittee (Subcomité del Plan Estratégico de Prevención del Suicidio) han colaborado en la elaboración de las metas, los objetivos y las estrategias de este plan. Varios miembros del comité y del Departamento de la Ley de Servicios de Salud Mental de Ventura County Behavioral Health (VCBH) organizaron y mediaron foros comunitarios y grupos de debate, proporcionaron datos usados en este plan y ayudaron con la redacción de este documento. Para ello, tuvieron en cuenta las experiencias individuales, las tendencias que se muestran en los datos locales y las prácticas basadas en pruebas que han demostrado ser útiles. El Departamento de VCBH agradece sinceramente a todos los que han contribuido a hacer realidad este Plan Estratégico de Prevención del Suicidio.

Agradecemos su compromiso con la causa y su tenacidad durante este proceso. Sus aportes y su espíritu de colaboración han hecho posible este proceso.

## Sobre el Lenguaje

En este Plan Estratégico de Prevención del Suicidio, se valoran las experiencias vividas y las elecciones de todas las personas, independientemente de su edad, sexo, identidad de género, orientación sexual, raza, etnia, religión, discapacidad, ubicación geográfica o circunstancias socioeconómicas. Para reflejar esta visión, se ha hecho un gran esfuerzo por usar un lenguaje inclusivo y centrado en la persona en todo el plan. Se usa terminología contemporánea y basada en pruebas para transmitir respeto y empoderamiento y para reducir el estigma al que se enfrentan las comunidades y poblaciones afectadas de forma desproporcionada por el suicidio.

A pesar de estos esfuerzos, una terminología o un lenguaje específicos pueden resultar involuntariamente ofensivos o estigmatizantes para algunas personas o poblaciones. El lenguaje es subjetivo y su significado y uso cambian con el tiempo. Mediante este enfoque, se pretende ayudar a los usuarios del Plan Estratégico de Prevención del Suicidio a identificar estos cambios sociales en la terminología preferida y a comunicarse de una manera que refleje la visión de una respuesta comunitaria colectiva, inclusiva y respetuosa.

## Introducción: Juntos Podemos Marcar la Diferencia

Este plan estratégico se basa en la idea de que un enfoque integral para la prevención del suicidio nos ayudará a lograr el objetivo de menos (e incluso cero) suicidios en el condado de Ventura. Un subcomité del Consejo de Prevención del Suicidio de VCBH, con aportes de las partes interesadas y miembros de la comunidad, desarrolló el plan. Las estrategias identificadas son apropiadas para nuestra comunidad y, en general, están en consonancia con “Striving for Zero: California's Strategic Plan for Suicide Prevention 2020-2025” (el plan estratégico de California para la prevención del suicidio de 2020 a 2025). El consejo está conformado por una variedad de personas de nuestra comunidad, que se dedican a reducir los suicidios brindando ayuda y esperanza a personas de todas las culturas, sexos y grupos socioeconómicos a lo largo de su vida.

El propósito del consejo es brindar ayuda y esperanzas a todas las personas en riesgo o afectadas por el suicidio, con la premisa de que el suicidio repercute en la vida de cada uno de nosotros. Esto implica trabajar juntos y tomar medidas para lo siguiente:

- Concientizar sobre los problemas de salud mental y la repercusión de los pensamientos y sentimientos suicidas.
- Reducir el estigma, los desafíos o las barreras a la hora de obtener ayuda y encontrar apoyo.
- Garantizar que los miembros de la comunidad sepan cómo encontrar recursos para sí mismos o para otras personas.
- Aprender juntos y promover oportunidades de educación y entrenamiento para nuestra comunidad.
- Pensar con originalidad y promover actividades creativas y no tradicionales para prevenir el suicidio y apoyar a los miembros de la comunidad que luchan por encontrar esperanza y sanación.

Al pensar en el futuro y apoyar a las personas antes, durante y después de una crisis, podemos lograr los mejores resultados y desarrollar una sólida red de seguridad para evitar que las personas sean marginadas e ignoradas.

Para ver un cambio real en este ámbito, se necesita el apoyo de toda nuestra comunidad: de los organismos gubernamentales, las organizaciones formales, los proveedores de la comunidad, los compañeros, las personas con experiencias de vida y los miembros de la comunidad de todos los ámbitos de la vida. Todos desempeñamos un papel en la prevención del suicidio. Esperamos que use este plan para implicarse, proporcionar esperanza y ayudarnos a lograr un condado de Ventura más seguro.

**En el Entrenamiento de Prevención del Suicidio, se enseña a identificar a las personas que muestran las señales de alarma del suicidio y a ponerlas en contacto con los servicios de ayuda. Para obtener más información sobre el Entrenamiento de Prevención del Suicidio, haga clic o escanee aquí:**



---

Ventura County Behavioral Health, a través de la Ley de Servicios de Salud Mental (Mental Health Services Act, MHSA), financia el desarrollo del plan estratégico de prevención del suicidio.

En 2004, los votantes de California aprobaron la Proposición 63 de la MHSA, también conocida como “el impuesto de los millonarios”. En la MHSA, se establece un impuesto del 1 % sobre la renta imponible de la persona física superior a 1 millón de dólares. Los fondos de la MHSA están destinados a ampliar y transformar el sistema de salud conductual de California para atender mejor a las personas con problemas graves de salud mental o en riesgo de padecerlos y a sus familias.



WELLNESS • RECOVERY • RESILIENCE

## Cómo Usar Este Plan

Se invita a las partes interesadas a usar este plan para apoyar y guiar las acciones en las que pueden participar personas, familias y organizaciones para ayudar a prevenir el suicidio en nuestras comunidades del condado de Ventura.

En “Comprender la Necesidad de Prevención del Suicidio en el Condado de Ventura” (página 5), se incluye información sobre poblaciones prioritarias y otra información para destacar cómo las ideas y el comportamiento suicidas afectan a los residentes del condado de Ventura. Esta información nos permite ver cómo y a quién podemos dirigir nuestras iniciativas.

En “Experiencia y Apoyos Continuos” (página 12), se muestra cómo es necesaria una forma integral de pensar, planificar y abordar la prevención, intervención y posvención del suicidio para ayudarnos a lograr un cambio significativo y sostenible.

En “Breve Resumen” (página 18), se ofrece una visión general de los objetivos estratégicos para que las partes interesadas puedan centrarse más fácilmente en los aspectos del plan que más les interesen.

## Llamada a la Acción

Ninguna persona, organización o sector puede actuar por sí solo. Esperamos e invitamos a todos los miembros de la comunidad a que consulten este plan, vean dónde pueden contribuir y se sientan inspirados para actuar y participar.

Invitamos a las organizaciones y personas de todo el condado de Ventura a unirse al esfuerzo colectivo para combatir el suicidio y sus devastadoras consecuencias. Con el apoyo y la colaboración de personas, organismos y organizaciones, juntos podemos prevenir el sufrimiento y el suicidio.

### **Entre las estrategias que todos podemos adoptar en nuestro hogar, escuela, lugar de trabajo, culto o reunión, se incluyen las siguientes:**

- Compartir con la familia, los amigos, los compañeros de trabajo y la comunidad el número de la Línea de Crisis y Referencia de VCBH (1-866-998-2243) para recursos en el ámbito local y el número de la Línea 988 de Prevención de Suicidio y Crisis para recursos en el ámbito nacional.
- Aprender y usar un lenguaje centrado en la persona cuando se hable del suicidio y la salud mental.
- Aprender a reconocer las señales de alarma del suicidio y a responder de forma adecuada.
- Asistir a un entrenamiento o taller para aprender más y desarrollar las habilidades para ayudar.
- Donar recursos o dedicar tiempo a organizaciones locales que estén ayudando.
- Participar o colaborar en un evento local.
- Compartir mensajes y recursos seguros y eficaces en las redes sociales.
- Usar ropa, pines, pegatinas, fotos de perfil, fondos de Zoom, etc., con mensajes y recursos de apoyo a la salud mental.
- Ver y compartir los mensajes inspiradores de los jóvenes en [directingchange.org](https://www.directingchange.org)
- Compartir una historia personal y normalizar el tema de la salud mental.

Más adelante en este plan, hemos enumerado otros recursos o formas de participar en las distintas actividades, contribuir a las iniciativas de planificación e inspirar o motivar a otros para que participen.

Visite [www.SaludSiempreVC.org/prevencion-del-suicidio](http://www.SaludSiempreVC.org/prevencion-del-suicidio) o [www.VCBH.org/es](http://www.VCBH.org/es), o envíe un correo electrónico a [MHSA@ventura.org](mailto:MHSA@ventura.org) para obtener información adicional sobre el suicidio y las formas de permanecer en contacto con las iniciativas de prevención del suicidio en el condado de Ventura.

## Comprender la Necesidad de Prevención del Suicidio en el Condado de Ventura

En un enfoque integral para la prevención del suicidio, se requiere explicar en detalle el problema del suicidio y su prevención en nuestras comunidades locales. Los datos son una fuente de información que contribuye a una comprensión general del problema y nos permite desarrollar objetivos a largo plazo para la prevención del suicidio y establecer prioridades. No se puede cambiar todo a la vez; sin embargo, incluir la recopilación, revisión y consideración de datos en nuestro proceso nos permite lo siguiente:

- Contextualizar los problemas locales del suicidio.
- Disipar ideas erróneas y concientizar sobre cómo el suicidio nos afecta a todos.
- Implementar las iniciativas donde el problema es más grave.
- Identificar los factores de riesgo y de protección para seleccionar las intervenciones.
- Persuadir a financiadores, políticos y responsables de la toma de decisiones para que inviertan y den prioridad a las iniciativas de prevención del suicidio.
- Evaluar y medir los cambios a lo largo del tiempo.

También sabemos que no es posible explicar el problema en su totalidad mediante el uso de datos, ya que estos pueden estar sesgados en función de quién diseñe la investigación o proporcione el análisis. Los datos se han usado para perpetuar las desigualdades y justificar que se deje de lado a personas que deberían ser una prioridad en nuestro trabajo. Pero si los datos se usan con el propósito de promover la justicia, la inclusión y la equidad, también pueden ser una poderosa herramienta que nos ayude a tener una visión más completa de lo que se necesita. Lo ideal es que estos enfoques trabajen juntos para abordar las desigualdades sanitarias, por ejemplo, combinar la escucha atenta con los datos nos ayuda a responder a preguntas como: “¿Quién ha sido dejado de lado? ¿A quién no estamos escuchando?” Además, el registro de los recursos de los programas, de los entrenamientos, de los servicios, de los apoyos y de las fortalezas de la comunidad, así como de las brechas, puede ayudarnos a evaluar en qué podemos basarnos y qué brechas debemos cerrar.

La obtención y revisión de datos puede ayudarnos a responder a estas y otras preguntas para fundamentar nuestro trabajo:

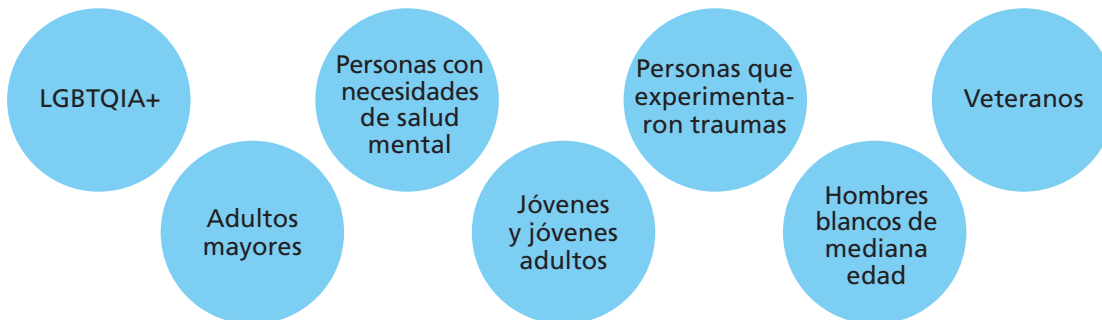
- ¿Quiénes buscan ayuda llamando a una línea de crisis o de consultoría o accediendo a los servicios? ¿Quiénes no lo hacen?
- ¿Quiénes intentan suicidarse?
- ¿Quiénes se suicidan?
- ¿Cuánto tardan las personas afectadas por un suicidio en acceder a la ayuda?
- ¿Qué factores de riesgo y de protección existen?
- ¿Qué transiciones de la atención existen? ¿Qué tan bien funcionan?
- ¿Qué puede mejorarse?
- ¿Qué fortalezas de la comunidad pueden apoyar las iniciativas para la prevención del suicidio?
- ¿Cuáles son las brechas?

A continuación, se ofrecen ejemplos de datos. Para obtener más información, visite: [www.HealthMattersInVC.org](http://www.HealthMattersInVC.org)

## POBLACIONES PRIORITARIAS

El suicidio es un fenómeno complejo. En los datos, se demuestra que algunos grupos corren un riesgo desproporcionado en comparación con la comunidad en general. Esto puede deberse a la estigmatización, las desigualdades, la falta de recursos y otros factores.

Es importante que estos grupos estén representados en la planificación y que, en la medida de lo posible, se tengan en cuenta sus necesidades culturales específicas. Nuestro objetivo es que los programas y las ayudas sean accesibles y aceptables para las personas de estas comunidades.



## Evaluación de las Necesidades Sanitarias de la Comunidad del Condado de Ventura de 2022

Los datos resumidos sobre las ideas e intentos de suicidio y muerte proceden de la evaluación de las necesidades sanitarias de la comunidad.

Ver la información adicional recopilada mediante esta evaluación de necesidades:

[Ventura\\_CHNA\\_2022\\_v4.pdf](#)  
([www.HealthMattersInVC.org](http://www.HealthMattersInVC.org))

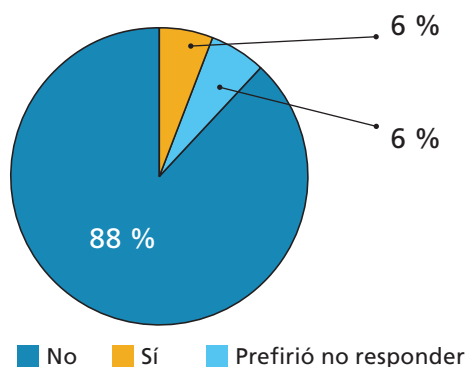
[VCBH\\_Survey\\_Items\\_Summary\\_of\\_Findings.pdf](#)

[VCBH Community Survey – Summary of Findings – YouTube](#)



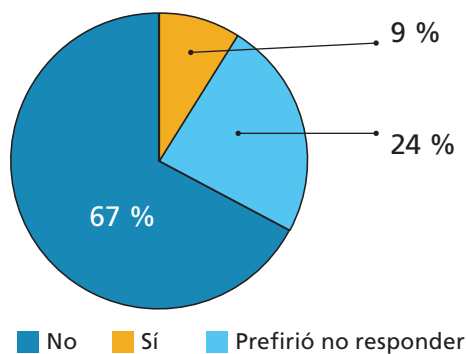


## PENSAMIENTOS SUICIDAS EN LOS ÚLTIMOS 12 MESES (n = 2855)



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

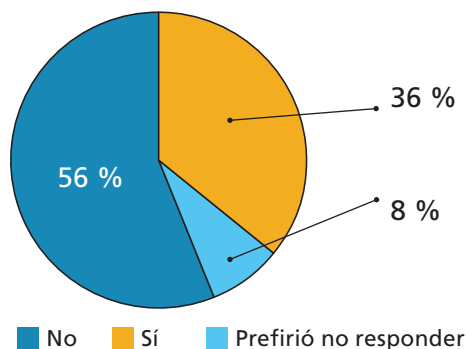
## INTENTOS DE SUICIDIO EN LOS ÚLTIMOS 12 MESES (n = 328)



Alrededor del 9 % de los encuestados declararon haber intentado suicidarse.

Además, el 17 % de las personas que declararon tener pensamientos suicidas indicaron que habían intentado suicidarse.

## RECIBIÓ ATENCIÓN MÉDICA TRAS EL INTENTO DE SUICIDIO (n = 25)



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

## Ideas e Intentos de Suicidio: Comparaciones por Edad

- Los pensamientos suicidas eran más frecuentes entre los grupos etarios más jóvenes.
- Los intentos de suicidio fueron más frecuentes entre las personas de 45 a 54 años y los menores de 18 años.
- Los grupos etarios más adultos eran menos propensos a tener pensamientos suicidas, pero más propensos a intentado suicidarse, en comparación con sus homólogos más jóvenes.

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

## Resumen de las Conclusiones: Recomendaciones

Ampliar los servicios de salud mental en todo el condado. Encontrar formas de atender a las personas que declaran tener necesidades de salud mental insatisfechas.

Ayudar a las personas que sufren estrés mental a identificar los factores de su vida que contribuyen al estrés y ofrecerles servicios integrados y concomitantes.

Los servicios de salud mental deben dirigirse a las personas que se identifican como hispanos o latinos no pertenecientes al colectivo cisgénero de 25 a 44 años.

Casi 1 cada 5 encuestados que declararon tener pensamientos suicidas también indicaron que habían intentado suicidarse. En el entrenamiento de los posibles socorristas, se reconocería el alto riesgo de muerte que corren las personas con ideas de suicidio.

# EJEMPLO DE DATOS DE BÚSQUEDA DE AYUDA: CANTIDAD DE LLAMADAS A LA LÍNEA 988 DE PREVENCIÓN DE SUICIDIO Y CRISIS

SUICIDE PREVENTION CENTER HOTLINE  
Ventura County Monthly Report



CONTACT ANALYSIS FOR VENTURA COUNTY DECEMBER 2023		
Contact Volume		
	December 2023	Year to Date
Total Calls	261	3,619
Total Chats	4	80
Total Texts	18	157
<b>Grand Totals*</b>	<b>283</b>	<b>3,856</b>
* Contacts from 988, SPC Local Line, Teenline, and Disaster/Distress. 988 Launch was on 7/16/2022		

## 988 LÍNEA DE PREVENCIÓN DEL SUICIDIO Y CRISIS

Monthly Call, Chat, & Text Volume																																								
	<p>■ 2023 (N = 3,856) ■ 2022 (N = 3,225)</p>																																							
<table border="1"> <thead> <tr> <th>Month</th> <th>2023 (N)</th> <th>2022 (N)</th> </tr> </thead> <tbody> <tr><td>Jan</td><td>247</td><td>245</td></tr> <tr><td>Feb</td><td>266</td><td>227</td></tr> <tr><td>March</td><td>270</td><td>264</td></tr> <tr><td>April</td><td>326</td><td>232</td></tr> <tr><td>May</td><td>405</td><td>236</td></tr> <tr><td>June</td><td>341</td><td>276</td></tr> <tr><td>July</td><td>352</td><td>304</td></tr> <tr><td>Aug</td><td>401</td><td>352</td></tr> <tr><td>Sept</td><td>381</td><td>263</td></tr> <tr><td>Oct</td><td>314</td><td>286</td></tr> <tr><td>Nov</td><td>270</td><td>289</td></tr> <tr><td>Dec</td><td>283</td><td>251</td></tr> </tbody> </table>	Month	2023 (N)	2022 (N)	Jan	247	245	Feb	266	227	March	270	264	April	326	232	May	405	236	June	341	276	July	352	304	Aug	401	352	Sept	381	263	Oct	314	286	Nov	270	289	Dec	283	251	
Month	2023 (N)	2022 (N)																																						
Jan	247	245																																						
Feb	266	227																																						
March	270	264																																						
April	326	232																																						
May	405	236																																						
June	341	276																																						
July	352	304																																						
Aug	401	352																																						
Sept	381	263																																						
Oct	314	286																																						
Nov	270	289																																						
Dec	283	251																																						

In December 2023, Ventura County's contact volume accounted for 3% of contacts to SPC from California.  
This month, 3% of contacts were considered High or High-Moderate risk (N = 9).

Top Cities Contacting the Crisis Line in Ventura County		
	N	%
Oxnard	99	35%
Thousand Oaks	40	14%
Simi Valley	38	14%
Ventura	36	13%
Camarillo	18	6%
Newbury Park	16	6%
Santa Paula	8	3%

Prepared by Research and Evaluation 1/8/2024

Source Data: iCarol

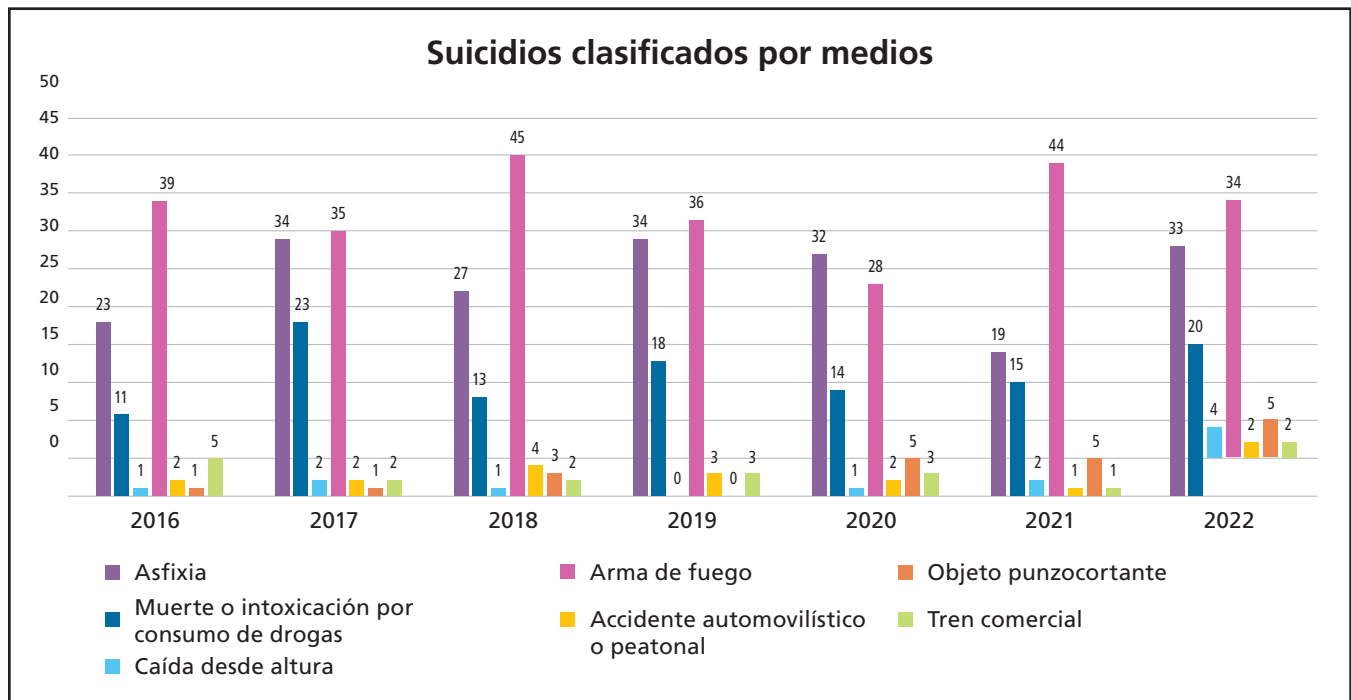
La Línea 988 de Prevención de Suicidio y Crisis está formada por una amplia red de más de 200 centros de contacto para crisis repartidos por todo los Estados Unidos. Las llamadas al 988 se dirigen al centro más cercano en función del código de área, con el objetivo de poner en contacto a las personas que llaman con asesores de crisis de su propio estado. La red integrada de la línea 988 proporciona a las personas en situación de riesgo de todo el país un número de teléfono único y fácil de recordar. En estos centros autorizados, se ofrece entrenamiento a los asesores de crisis y se difunden normas y buenas prácticas. Los asesores de los centros de crisis atienden diariamente las llamadas, los chats y los mensajes de texto al 988 de personas en crisis, las 24 horas del día, los 7 días de la semana.

*Didi Hirsch Mental Health Services es el centro de contacto de la línea 988 para las situaciones de crisis del condado de Ventura.*

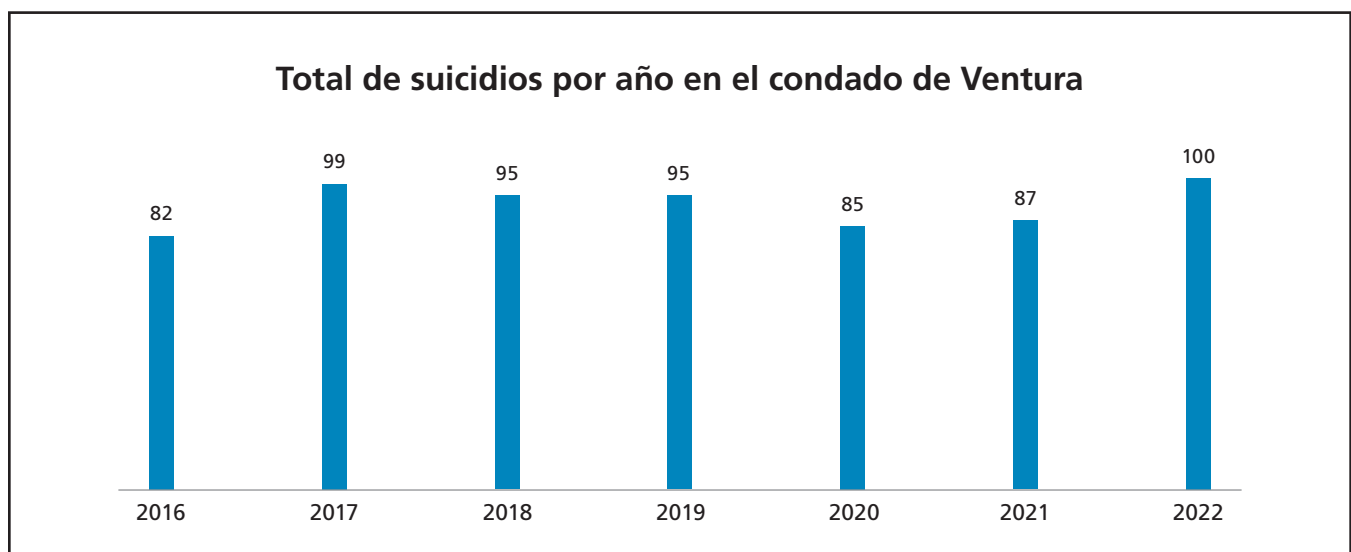
## EJEMPLO DE DATOS DE SUICIDIOS: SUICIDIOS EN EL CONDADO DE VENTURA DE 2016 A 2022

Fuentes de datos de médicos forenses del condado de Ventura para la planificación de la prevención del suicidio

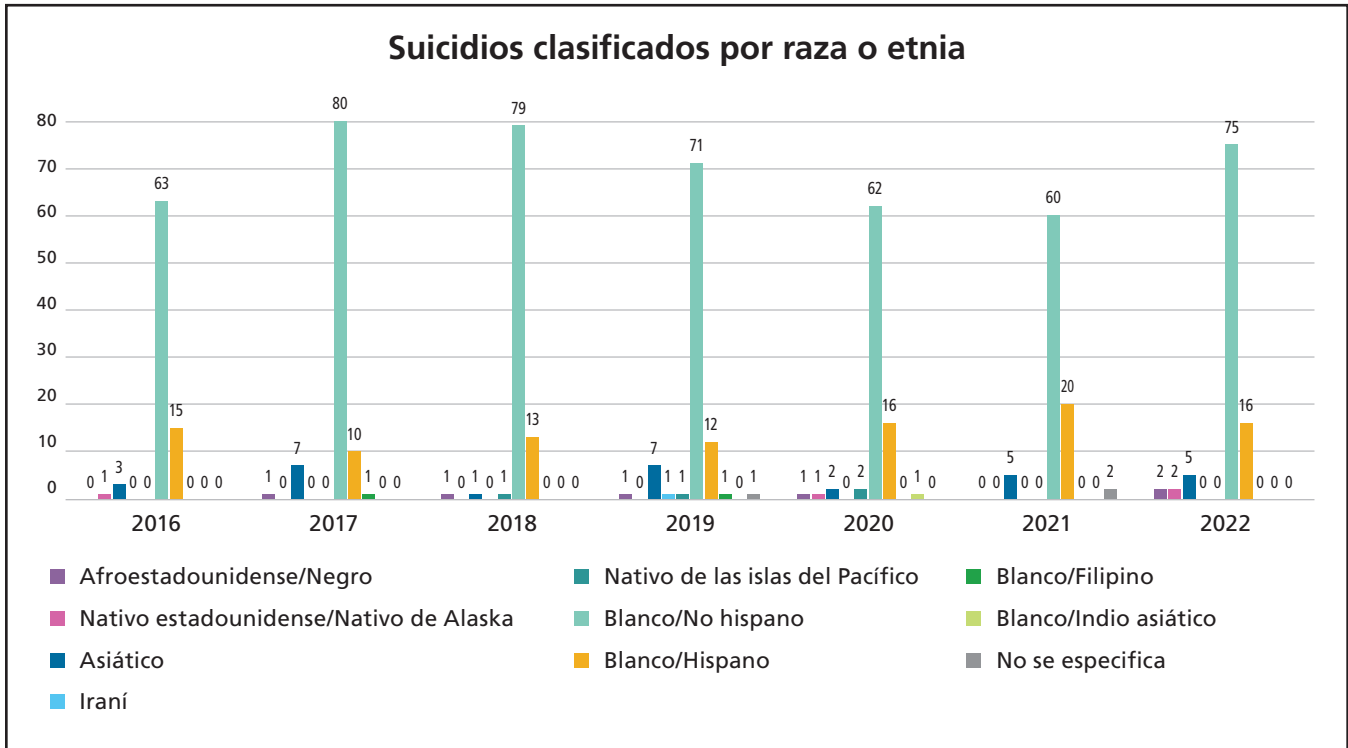
Nota: En los datos, se incluyen a personas que no son residentes del condado de Ventura, pero que fallecen dentro de sus límites geográficos, y no se incluyen a personas que son residentes del condado de Ventura, pero que fallecen fuera de sus límites geográficos.



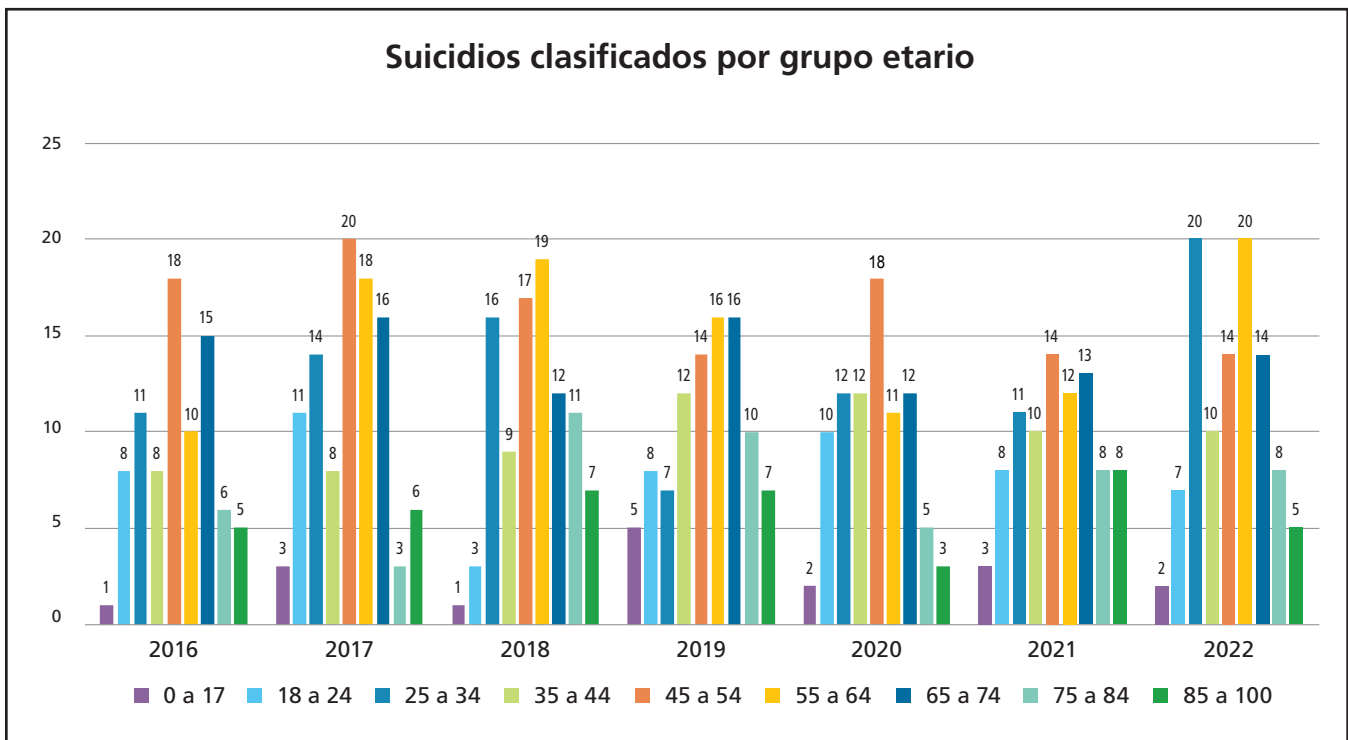
La asfixia, las muertes por consumo de drogas y las armas de fuego siguen siendo los medios de suicidio más frecuentes en siete años.



En 2022, se alcanzó un máximo histórico de 100 suicidios en 7 años, aunque se produjo un descenso durante los años de la pandemia.



Las raza o etnia blanca no hispanas supera ampliamente a todas las demás en el condado de Ventura.



Por primera vez en 7 años, los dos grupos etarios con mayor cantidad de suicidios en 2022 son el de 25 a 34 y el de 55 a 64, ambos con 20 suicidios cada uno. En los dos últimos años, se produjo un descenso de los suicidios en el grupo etario de 45 a 54 años.

## Experiencia y Apoyos Continuos

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

En cualquier momento de nuestra vida cotidiana, nuestra normalidad o nueva normalidad puede verse alterada cuando el equilibrio entre nuestros factores estresantes y nuestros apoyos se ve comprometido. Cualquiera puede experimentar pensamientos y sentimientos de desesperación, dolor o suicidio; lo que importa es cómo respondemos y apoyamos como comunidad a los que se encuentran en esta situación.

Cualquiera puede pensar en el suicidio en algún momento de su vida. Sin embargo, a veces un acontecimiento, una experiencia o un período de cambios rápidos pueden combinarse con otros factores (como un entorno de riesgo) y dificultar la forma de afrontar estas situaciones y de mantenerse seguros. Cada uno vive las crisis de forma diferente, pero todos merecemos recibir apoyo para superar estos momentos y encontrar una nueva normalidad o punto de partida.

La idea de brindar servicios y atención continua se basa en la premisa de que, en cualquier lugar de la comunidad, si alguien tiene pensamientos suicidas, corre el riesgo de actuar en consecuencia, se enfrenta a un intento de suicidio o está de duelo por el suicidio de una persona, queremos estar preparados para responder de forma adecuada. Reconocemos que no hay una única solución y también que no podemos resolver todo al mismo tiempo. Sabemos que algunos miembros de nuestra comunidad corren un riesgo mayor o desproporcionado de suicidio. También queremos conocer los factores previos que pueden dificultar la vida de una persona y aumentar las probabilidades de que tengan pensamientos suicidas (a veces llamados factores de riesgo) y hacer lo que podamos para minimizarlos.

El problema del suicidio es complejo y una prevención eficaz del suicidio requiere una serie de iniciativas que trabajen en conjunto para abordar diferentes aspectos del problema. En un enfoque de salud pública del suicidio, se reconoce que se trata de una posibilidad real y de un desafío para nuestras comunidades. Por ello, necesitamos una serie de estrategias para toda la comunidad, en las escuelas, empresas u organizaciones y también para las personas. Estas estrategias serán más eficaces si trabajamos tanto para evitar que surjan problemas como para garantizar el acceso a una ayuda eficaz cuando se produzcan. En los programas en los que se ha adoptado el enfoque de salud pública para la prevención del suicidio, se ha demostrado una disminución de los comportamientos suicidas, así como de otros resultados negativos.

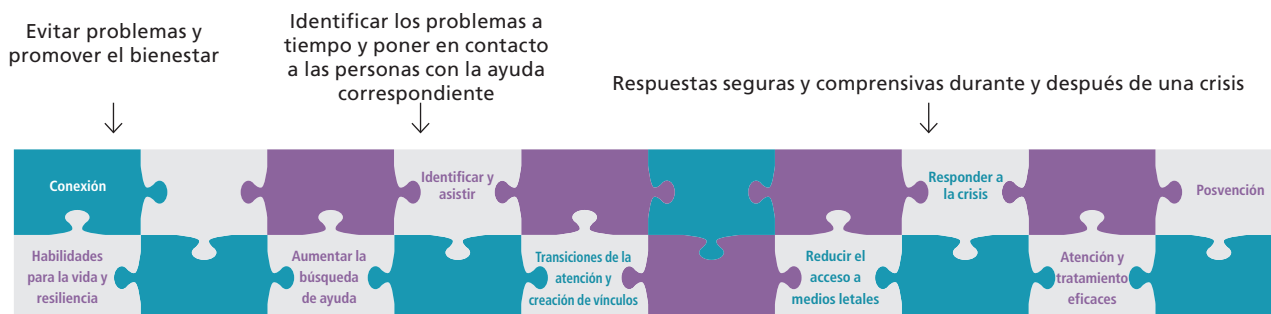
Otra pieza importante del rompecabezas es el tipo y la calidad de las herramientas de detección y evaluación de riesgos que se usan (además de quién las usa y lo entrenados que están para detectar o evaluar, así como para usar prácticas de derivación atentas y eficaces). Cuando la detección o la evaluación del riesgo de suicidio es ineficaz, crea una carga en el sistema de respuesta a las crisis al enviar a demasiadas personas con bajo riesgo a servicios innecesariamente intensivos (cuando se necesitan menos) y expone a estas personas en crisis a traumas innecesarios.

Esta carga innecesaria para el sistema de respuesta a las crisis limita, por tanto, los recursos disponibles para aquellos que realmente necesitan servicios de urgencia. En algunos casos, el uso de prácticas similares o de una única herramienta de evaluación o 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 intentan ayudar.

Cada uno vive las crisis de forma diferente, pero todos merecemos recibir apoyo para superar estos momentos y encontrar una nueva normalidad o punto de partida.

Aunque el término “servicios para situaciones de crisis” se usa a menudo para referirse a las líneas telefónicas directas o de ayuda, también engloba otros programas que proporcionan una amplia variedad de servicios o apoyos. En estos servicios, se pueden incluir líneas telefónicas directas, equipos móviles, clínicas sin cita previa, servicios de urgencia de salud mental hospitalarios, observación o estabilización de una crisis durante 23 horas y una amplia gama de servicios para situaciones de crisis que son proporcionados por compañeros o por la comunidad. Estos apoyos y servicios pueden brindarse por separado, pero su repercusión será mayor cuando se implementen todas las iniciativas en conjunto. Muchas comunidades ofrecen dos o tres tipos de atención para situaciones de crisis, pero pocas proporcionan una gama completa de servicios diseñados para proporcionar la atención adecuada en el momento oportuno y en el entorno menos restrictivo. Un plan sólido de prevención del suicidio para cualquier comunidad se centra en los servicios para situaciones de crisis; lo ideal es que estos servicios se proporcionen dentro de un espectro y de forma continua, de modo que las personas, los compañeros, los familiares y los proveedores de servicios puedan poner en contacto a una persona que atraviesa una crisis con el tipo de ayuda adecuado. Los sistemas que prestan la atención adecuada, en el momento oportuno y en el entorno menos restrictivo serán los más eficaces para ayudar a las personas que tienen pensamientos suicidas.

Por último, lo servicios para situaciones de crisis también se centran en la forma en que respondemos a un intento de suicidio o a un suicidio: apoyar a las personas que han experimentado un intento de suicidio o el suicidio de un ser querido (y hacerlo de forma atenta, proactiva y oportuna) puede marcar una gran diferencia para la capacidad de esas personas de mantenerse con vida durante y después de la crisis que están atravesando.



El esquema sobre los Pasos a Seguir en una Crisis de Suicidio<sup>1</sup> ayuda a conceptualizar un enfoque de salud pública en el contexto de la experiencia de suicidio de una persona. Se trata de un marco que busca combinar estrategias e intervenciones que ayuden a prevenir el suicidio en cada etapa del proceso de crisis.

En las siguientes nueve estrategias adaptadas del Suicide Prevention Resource Center, se detalla esta idea de un enfoque integral para la prevención del suicidio. Cada una de ellas puede impulsarse a través de una serie de actividades (es decir, programas, políticas, prácticas y servicios) y son más eficaces cuando se llevan a cabo de forma conjunta:

**1 MEJORAR LAS HABILIDADES PARA LA VIDA Y LA RESILIENCIA:** ayudar a las personas a formar, construir y fortalecer las habilidades para la vida que pueden facilitar la superación de momentos difíciles mediante la construcción de fortalezas (a veces llamados factores de protección), tales como el pensamiento crítico, la gestión del estrés y el afrontamiento de problemas o la disminución de los desafíos o amenazas (a veces llamados factores de riesgo) que pueden dificultar la supervivencia a una crisis.

<sup>1</sup> Según el Enfoque para la Prevención del Suicidio y el esquema de los Pasos a Seguir en una Crisis del Suicide Prevention Resource Center desarrollado por Lezine, D.A. y Whitaker, N.J. y publicado en el Plan Estratégico de Prevención del Suicidio Comunitaria del condado de Fresno, 2018.

- 2 FOMENTAR LA CONEXIÓN Y EL APOYO SOCIAL:** las personas dependen unas de otras. Las relaciones de apoyo y la sensación de estar conectado con los demás pueden facilitar la superación de una crisis o de un momento difícil. Todos encontramos esta conexión de diferentes maneras.
- 3 AUMENTAR LA BÚSQUEDA DE AYUDA:** uno de los objetivos es permitir que las personas reconozcan cuándo necesitan ayuda y que sepan que son merecedoras de ella, así como facilitar el acceso a tipos de apoyo accesibles y aceptables para la persona. Reducir las barreras o los desafíos a la hora de obtener ayuda puede aumentar considerablemente las probabilidades de que una persona en crisis busque los apoyos adecuados.
- 4 IDENTIFICAR Y AYUDAR A LAS PERSONAS CON PENSAMIENTOS SUICIDAS:** promover la concientización, reducir el estigma y normalizar la búsqueda de apoyo. Hay que ayudar a quienes están en posición de apoyar a otra persona a sentirse más preparados y dispuestos a ayudar. Esto implica campañas de mensajería, entrenamientos y herramientas que nos ayuden a reconocer cuándo nosotros o nuestros amigos, familiares, vecinos y colegas están pasando por situaciones difíciles.
- 5 GARANTIZAR EL ACCESO A ATENCIÓN Y A TRATAMIENTOS EFICACES DE LA SALUD MENTAL Y EL SUICIDIO:** queremos asegurarnos de que las personas con pensamientos suicidas puedan encontrar y obtener fácilmente los apoyos que estén disponibles, sean aceptables y asequibles para ellos.
- 6 DAR UNA RESPUESTA EFICAZ A LAS PERSONAS QUE SE ENCUENTRAN EN CRISIS:** proporcionar una atención continua y completa a las personas en crisis para ayudar a garantizar que reciban una atención adecuada en el entorno menos restrictivo.
- 7 APOYAR LAS TRANSICIONES SEGURAS DE LA ATENCIÓN Y CREAR VÍNCULOS ORGANIZATIVOS:** garantizar que las personas que han sido tratadas por riesgo de suicidio o tras un intento de suicidio tengan transiciones de la atención sin interrupciones. En resumen, esto significa que las organizaciones que brindan apoyo a alguien deben tomar medidas para facilitar (en lugar de dificultar) el trabajo conjunto y para que la persona participe o reciba servicios de múltiples proveedores en distintos entornos de atención.
- 8 PROVEER UNA POSVENCIÓN INMEDIATA Y A LARGO PLAZO:** desarrollar planes de posvención (es decir, después de un suicidio) y apoyos para proporcionar una atención eficaz y comprensiva a las personas afectadas por el suicidio.
- 9 REDUCIR EL ACCESO A MEDIOS LETALES Y REFORZAR LA SEGURIDAD:** evitar que las personas que tienen pensamientos suicidas accedan a medios letales para usar en un intento de suicidio y reforzar la seguridad a la hora de acceder a dichos medios, como el bloqueo de armas y el almacenamiento y uso seguros de los medicamentos. Esto se basa en la evidencia de que, para la mayoría de las personas, garantizar un entorno seguro durante una crisis de suicidio inmediata puede ayudar a la persona a permanecer segura y evitar hacerse daño o suicidarse durante este momento de alto riesgo.

Estos apoyos y servicios pueden brindarse por separado, pero su repercusión será mayor cuando se implementen todas las iniciativas en conjunto.

Al combinar el Enfoque Integral para la Prevención del Suicidio con los Pasos a Seguir en una Crisis de Suicidio, podemos empezar a identificar qué posibles programas e intervenciones implementar y cómo pueden ser más eficaces. Este enfoque también nos permite conceder un gran valor a las actividades basadas en datos y pruebas, al tiempo que valoramos igualmente las experiencias de vida, las historias y las perspectivas de cada uno y de los miembros de nuestra comunidad.



## Proceso de Planificación Estratégica

En este Plan Estratégico de Prevención del Suicidio, se incluye un enfoque integral que tendrá el mayor potencial para apoyar a las personas que tienen pensamientos suicidas y que hayan intentado suicidarse y a sus seres queridos y a los afectados por el suicidio de una persona cercana en nuestro condado. Un subcomité del consejo desarrolló el plan y lo informó a través de continuas reuniones colaborativas, en donde se encuestó a los miembros del consejo sobre los objetivos y el proceso y se incorporó enfoques de éxito usados en condados similares, con el apoyo de expertos locales y estatales.

### DE LA PLANIFICACIÓN A LA IMPLEMENTACIÓN

La creación de un plan estratégico solo produce cambios cuando sus estrategias y objetivos se aplican, se evalúan y se adaptan a lo largo del tiempo para satisfacer las necesidades cambiantes de la comunidad. El éxito también depende de la colaboración y participación activa de un gran número de personas, organismos y organizaciones.

Después de la adopción del Plan Estratégico de Prevención del Suicidio de 2023 a 2028, el consejo, junto con VCBH y socios de la comunidad, adoptaron un marco de implementación para desarrollar planes de acción y los próximos pasos para cada área, así como para examinar cómo se medirá el progreso y el éxito.

Si le interesa participar como miembro del grupo de trabajo de implementación o desea más información, escriba a la siguiente dirección de correo electrónico: [MHSA@ventura.org](mailto:MHSA@ventura.org).



## ENCUESTA

El consejo creó una encuesta en línea para socios de servicios de bienestar y apoyo y para miembros de la comunidad que participan en las iniciativas de prevención del suicidio en todo el condado de Ventura. Se le pidió a los encuestados que designaran a una persona de su organización o departamento para completarla. Diecisiete miembros de la comunidad completaron la encuesta entre diciembre de 2022 y enero de 2023.

Se le pidió a los encuestados que indicaran sus antecedentes, con la posibilidad de indicar varias opciones:

37,5 %	Profesional de la enseñanza de jardín de infantes al 12.º grado
31,25 %	Profesional de una organización comunitaria
25 %	Profesional de la enseñanza superior
25 %	Persona afectada por el suicidio de un ser querido
25 %	Profesional de la salud conductual
25 %	Miembros de la comunidad

## LAS PRINCIPALES CONCLUSIONES SON LAS SIGUIENTES

- Casi todos los encuestados indicaron que su organización promovía (93,75 %) el afrontamiento de problemas y la resiliencia, y (81,25 %) la conexión social.
- El 75 % de los encuestados indicaron que sus organizaciones abordaban la **salud mental** y **las relaciones de apoyo**.
- Los encuestados hablaron de los entrenamientos o las presentaciones comunitarias que ofrecían; estos fueron algunos resultados:
  - safeTALK (LivingWorks): 23,08 %
  - Primeros auxilios para la salud mental: 23,08 %
  - Preguntar, persuadir, derivar (Question, Persuade, Refer, QPR): 15,38 %
  - Personalizados/otros: 38,46 %
- La mitad de los encuestados indicaron que habían recibido entrenamiento tanto del **Equipo de Intervención en Situaciones de Crisis** como de los **Primeros Auxilios en Salud Mental**.
- Cuando se les preguntó por los temas sobre los que les gustaría recibir más entrenamiento, los encuestados comentaron lo siguiente:
  - Más entrenamiento para la colaboración entre sistemas de atención o respuesta.
  - Recursos y respuesta adecuada en función del nivel de riesgo.
  - Entrenamiento y apoyo a grupos de riesgo desproporcionado, como veteranos, socorristas, adultos mayores, etc.

La mayoría de los encuestados (91,67 %) indicaron que conocían los recursos o programas para apoyar a las personas con pensamientos suicidas en el condado de Ventura.

- Cuando se les preguntó sobre las herramientas de detección o evaluación usadas:
  - La mayoría (64,29 %) de los encuestados indicaron que actualmente no usan la Escala Columbia para Evaluar la Seriedad de la Ideación Suicida.
  - También se usaron herramientas personalizadas o internas y el Cuestionario de Salud para el Paciente 9 (Patient Health Questionnaire, PHQ-9).
- La mayoría de los encuestados (91,67 %) indicaron que conocían los recursos o programas para apoyar a las personas con pensamientos suicidas en el condado de Ventura.
- Un poco más de la mitad (57,14 %) de los encuestados indicaron que conocían los recursos o programas de apoyo para las personas tras un intento de suicidio.
- Más de dos tercios de los encuestados (69,23 %) indicaron que conocían los recursos para las personas que han experimentado el suicidio de un ser querido. Entre las respuestas más frecuentes, figuran los grupos de apoyo.
- En la última pregunta de la encuesta relacionada con los recursos y programas, se les pedía a los encuestados que identificaran los programas o apoyos que les gustaría que se pusieran en marcha (o que haya más) en el condado de Ventura. Los grupos más identificados fueron los jóvenes y los adultos mayores.
- Por último, se les pidió a los encuestados que pensarán en una o dos grandes “ideas” que les gustaría ver incluidas en el plan estratégico. Algunas de las respuestas redactadas fueron las siguientes:
  - Encontrar y apoyar a promotores o agentes de cambio locales para la redacción de subvenciones, la elaboración de informes, etc.
  - Realizar un seguimiento tras la hospitalización, centrado en la atención integral de la persona.
  - Aumentar la respuesta de los profesionales de la salud mental para compensar la presión o las responsabilidades que recaen en los socorristas.
  - Proporcionar un entrenamiento de mayor calidad y una vinculación a los servicios según la continuidad del riesgo.
  - Dar prioridad a los compañeros y proveedores de servicios con experiencia compartida para poblaciones específicas (por ejemplo, veteranos).
  - Brindar apoyo para superar los problemas financieros y de seguros en el acceso a la atención de salud mental.
  - Preparar a los miembros de la comunidad para que puedan acercarse y brindar apoyo, en lugar de esperar a que alguien que lo necesite lo haga.
  - Recopilar de forma coordinada los datos sobre intentos de suicidio en todo el condado.
  - Establecer un plan de estudios normalizado relacionado con la salud mental y la prevención del suicidio para los estudiantes a partir de jardín de infantes a 5.º grado.

## BREVE RESUMEN: OBJETIVOS ESTRATÉGICOS

Para cada una de los objetivos estratégicos que se enumeran a continuación, pueden identificarse objetivos y estrategias para lograr avances en toda la comunidad y en entornos comunitarios clave, como en la atención médica, los centros penitenciarios, la educación y los lugares de trabajo, entre otros. En conjunto, la intención es abordar cada área en los Pasos a Seguir en una Crisis de Suicidio y garantizar que estamos usando las estrategias adecuadas en toda la comunidad y para las personas con mayor riesgo. A continuación, consulte los objetivos iniciales identificados para cada área y considere dónde le gustaría participar.

**OBJETIVO ESTRATÉGICO 1: Una Prioridad Constante: Mantener los Recursos y Apoyos Locales para la Prevención del Suicidio y la Planificación Estratégica**

**OBJETIVO ESTRATÉGICO 2: Promover los Factores de Protección**

**OBJETIVO ESTRATÉGICO 3: Crear Entornos Seguros**

**OBJETIVO ESTRATÉGICO 4: Reconocer y Conectar: facilitar que las personas, los familiares, los compañeros y los proveedores de servicios reconozcan cuándo alguien necesita ayuda y se pongan en contacto con los servicios o apoyos adecuados**

**OBJETIVO ESTRATÉGICO 5: Proporcionar Apoyo a las Personas para que Gestionen sus Pensamientos y Sentimientos Suicidas**

**OBJETIVO ESTRATÉGICO 6: Proporcionar Apoyo a las Personas y las Comunidades Después de un Suicidio**

**OBJETIVO ESTRATÉGICO 7: Apoyar las Iniciativas para la Prevención del Suicidio Juvenil**



Reuniones y boletín informativo del Consejo de Prevención del Suicidio de Ventura County Behavioral Health

## OBJETIVO ESTRATÉGICO N.º 1

### Una Prioridad Constante: Mantener los Recursos y Apoyos Locales para la Prevención del Suicidio y la Planificación Estratégica

1

**PRIORIDAD:** Garantizar que el Suicide Prevention Council represente adecuadamente a nuestra comunidad. El Suicide Prevention Council debe liderar 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 o de personal para el consejo y un presidente o copresidentes que dirijan y moderen las reuniones y elaboren las actas, hagan circular la información, etc.

**OBJETIVO 2:** Dar prioridad a la inclusión, participación y aportes de personas con experiencia de vida en relación a las ideas de suicidio, los intentos de suicidio y el suicidio de una persona. Esforzarse continuamente por 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 las estrategias del plan.

**OBJETIVO 4:** Identificar formas de conectar e integrar la prevención del suicidio, la intervención y el apoyo a los supervivientes en los programas y las actividades locales. Buscar formas de priorizar la repercusión colectiva y evitar la duplicación de iniciativas.

2

**PRIORIDAD:** Desarrollar un plan de recopilación de datos sobre las ideas de suicidio, los intentos de suicidio, el suicidio de una persona y la búsqueda de ayuda. Desarrollar una forma coherente de revisar y debatir estos datos para fundamentar nuestras iniciativas.

**OBJETIVO 1:** Desarrollar un sistema de recopilación y análisis de datos o panel de control. Entre los socios potenciales, se encuentran los médicos forenses, la salud pública, los hospitales y los servicios de urgencias, el equipo de crisis, los proveedores de servicios, los evaluadores del entrenamiento y otras personas que recopilan datos relacionados con suicidios, intentos e ideas de suicidio.

**OBJETIVO 2:** Establecer métodos y encontrar oportunidades para compartir públicamente los datos apropiados (para concientizar y contextualizar las iniciativas actuales). En esto, se incluyen consideraciones para proporcionar contexto e implementar mensajes eficaces para la prevención del suicidio.

**OBJETIVO 3:** Analizar los datos locales de forma rutinaria en las iniciativas de planificación e implementación para 1) conocer 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) usar prácticas culturalmente sensibles y eficaces.

**OBJETIVO 4:** Analizar, al menos una vez al año, los datos, el sistema de datos y las estrategias de prevención del suicidio del condado para mejorar los procesos de recopilación de datos, determinar la eficacia y la transparencia de las estrategias de prevención y realizar los ajustes pertinentes.

**OBJETIVO 5:** Identificar modelos y recursos disponibles para analizar los datos de suicidios e intentos de suicidio (para comprender los factores que influyen en el suicidio a lo largo del tiempo); esto se conoce a menudo como equipo de revisión de la mortalidad por suicidio. Los miembros del equipo pueden ser, entre otros, representantes del médico forense, autoridades policiales, expertos en la materia y otras personas con acceso legal a información confidencial. El objetivo es que los datos se compartan siempre que sea posible y se usen para apoyar los objetivos de prevención en todo el condado de Ventura.

Apoyar y ampliar los programas que refuercen las habilidades para la vida y para el afrontamiento de problemas con el objetivo de ayudar a los miembros de la comunidad a superar situaciones difíciles.

**Actualmente, en los Centros para el Control y la Prevención de Enfermedades (Centers for Disease Control and Prevention, CDC), se incluyen los siguientes factores de protección:**

**FACTORES DE PROTECCIÓN INDIVIDUALES (FACTORES PERSONALES O INDIVIDUALES)**

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

**FACTORES DE PROTECCIÓN INTERPERSONALES: EXPERIENCIAS DE RELACIONES SANAS**

- Apoyo de la pareja, los amigos y la familia
- Sensación de conexión con los demás

**FACTORES DE PROTECCIÓN COMUNITARIOS: EXPERIENCIAS COMUNITARIAS DE APOYO**

- Sensación de conexión con la escuela, la comunidad y otras instituciones sociales
- Disponibilidad de atención médica física y conductual coherente y de alta calidad

**FACTORES DE PROTECCIÓN SOCIALES: FACTORES CULTURALES Y DEL ENTORNO DE LA SOCIEDAD EN GENERAL**

- Reducción del acceso a medios letales de suicidio entre las personas de riesgo
- Objeciones culturales, religiosas o morales al suicidio

[www.cdc.gov/suicide/factors/index.html](http://www.cdc.gov/suicide/factors/index.html)



## OBJETIVO ESTRATÉGICO N.º 2

### Promover los Factores de Protección

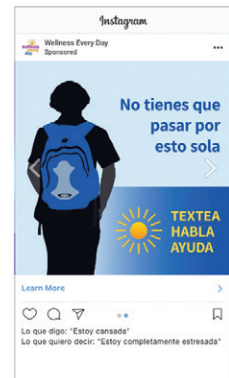
**OBJETIVO 1:** Apoyar y ampliar los programas que refuercen las habilidades para la vida y para afrontar problemas con el fin de ayudar a los miembros de la comunidad a superar situaciones difíciles.

**OBJETIVO 2:** Identificar, asociarse y promover organizaciones y recursos que se centren en la creación de 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. Aunque puede que estos esfuerzos o programas no se identifiquen explícitamente como relacionados con la prevención del suicidio, tienen una gran repercusión en la disminución del riesgo y la promoción de la seguridad.

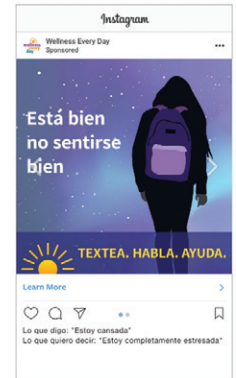
Los factores de protección pueden variar según la persona, la familia y la comunidad.



Foro para la prevención del suicidio



Anuncios en Instagram de SaludSiempreVC.org



Exposición para el bienestar juvenil Empower Up!



Cartel publicitario



Patio de comidas del centro comercial Pacific View



En la campaña para la prevención del suicidio QUÉDATE, se vuelve a plantear la conversación en relación al suicidio de una forma accesible. La campaña QUÉDATE se dirige a varios grupos de alto riesgo, como LGBTIQ+, adolescentes, militares y socorristas, hombres y mujeres de mediana edad y adultos mayores. [Vea el video aquí: https://vimeo.com/wellnesseveryday](https://vimeo.com/wellnesseveryday)

## Los Factores de Protección en el Punto de Mira: Compartir Nuestras Historias y Sanar Juntos

El aprendizaje basado en el arte y otras formas de autoexpresión pueden ser una poderosa herramienta para expresar pensamientos, procesar sentimientos y afrontar momentos difíciles. El siguiente poema y la película “Peace with My Past” fueron creados por un joven del condado de Ventura que participa en el programa BRITE y forma parte del Programa de Prevención del Suicidio Juvenil denominado Directing Change. Muchos jóvenes, sobre todo los que se encuentran en prisión, pueden beneficiarse de la oportunidad de usar el arte como salida creativa para expresar sus pensamientos, esperanzas y frustraciones interiores y como forma de procesar emociones difíciles al tiempo que adquieren confianza, empatía y resiliencia.

**PEACE WITH MY PAST** <https://vimeo.com/683539724> (en inglés)

### Traducción del inglés

*¿Alguna vez ha sentido que tiene un propósito en esta vida?*

*Las cosas no van a ser sencillas, pero la solución fácil no siempre es la respuesta correcta.*

*Correr hacia un camión en movimiento no funcionó.*

*Solo terminé en el hospital con un brazo y las costillas rotas.*

*Tal vez no corrí lo suficientemente rápido o duro, pero en ese momento pensé que tenía un propósito en esta vida.*

*Empecé a pensar que, si moría, no podría tener una familia de verdad.*

*Me di cuenta de lo mucho que había estado hiriendo a la gente que quiero y cuido y protejo.*

*Mirar al futuro era difícil porque ni siquiera quería mirar al presente.*

*Pero cinco años después tendría 18 y una vida plena.*

*Una chica inteligente, linda y más fuerte que nunca.*

*Me alegro de estar viva ahora, de pisar terreno firme y de creer en cosas que pensaba que eran imposibles.*

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

*Piense en las personas que le tienen aprecio y se preocupan por usted.*

*Piense en la vida aunque sea dura.*

*Siéntase feliz aunque no pueda.*

*Ame a las personas aunque sea difícil.*

*He hecho las paces con mi pasado.*

*He reflexionado y finalmente aprendí a amar a alguien.*





## OBJETIVO ESTRATÉGICO N.º 3

### Crear Entornos Seguros

**OBJETIVO 1:** Aumentar el número de personas que disponen de información sobre cómo crear entornos seguros para sí mismas o para un ser querido antes, durante o después de una crisis.

**OBJETIVO 2:** Asociarse con los responsables de las armas de fuego (por ejemplo, minoristas, campos de tiro, propietarios de armas de fuego, autoridades policiales) para incorporar la prevención del suicidio y las prácticas de almacenamiento seguro en los procesos de seguridad de las armas de fuego.

**OBJETIVO 3:** Trabajar con las farmacias locales para establecer relaciones y aumentar la concientización sobre cómo incorporar a su trabajo actividades y recursos para la prevención del suicidio (incluido el almacenamiento o la eliminación seguros de medicamentos).

**OBJETIVO 4:** Asociarse con las coaliciones, campañas e iniciativas existentes relacionadas con la seguridad de los medios.

## OBJETIVO ESTRATÉGICO N.º 4

### Reconocer y Conectar

Facilitar que las personas, los familiares, los compañeros y los proveedores de servicios reconozcan cuándo alguien necesita ayuda y se pongan en contacto con el tipo adecuado de servicios y apoyos.

**OBJETIVO 1:** Aumentar el número de personas que disponen de información y habilidades para reconocer y responder adecuadamente a las señales de crisis. Aumentar la concientización mediante oportunidades educativas, entrenamientos y herramientas y campañas de concientización y mensajería.

**OBJETIVO 2:** Entrenar a un gran número de miembros de la comunidad, cuidadores, compañeros, ayudantes y proveedores de servicios para que puedan detectar o evaluar con precisión el riesgo de suicidio. Garantizar que los proveedores de servicios para situaciones de crisis también estén entrenados y usen estas herramientas de forma transparente y colaborativa, y que deriven a las personas a los apoyos adecuados en función del riesgo.

## OBJETIVO ESTRATÉGICO N.º 5

### Proporcionar Apoyo a las Personas para que Gestionen sus Pensamientos y Sentimientos Suicidas

**OBJETIVO 1:** Aumentar el número de personas entrenadas para ayudar a una persona a gestionar sus pensamientos y sentimientos suicidas o a lidiar con el suicidio de un ser querido.

**OBJETIVO 2:** Identificar las fuentes de información, evaluar las fortalezas y las brechas, y desarrollar un plan para ayudar a los proveedores y a los miembros de la comunidad a encontrar personas entrenadas para ayudar a una persona a gestionar sus pensamientos y sentimientos suicidas.

**OBJETIVO 3:** Reunir a personas, compañeros y profesionales que hayan recibido o presten servicios para situaciones de crisis. Reunirse periódicamente para determinar qué ocurre actualmente cuando se sabe que alguien tiene pensamientos suicidas, cuáles son las necesidades adicionales, qué puede mejorarse y cómo apoyarse mutuamente.

**OBJETIVO 4:** Promover el uso de servicios para situaciones de crisis como alternativa a la hospitalización y como recurso de apoyo a las personas en crisis. Buscar oportunidades y apoyar las iniciativas para que los servicios para situaciones de crisis estén más centrados en la persona y sean más colaborativos: en los apoyos para las crisis; se deben reflejar y respetar los deseos de la persona siempre que sea posible.

**OBJETIVO 5:** Garantizar que las personas que han recibido o participado en servicios para situaciones de crisis tengan opciones de apoyo continuo y de seguimiento. Identificar formas para que los proveedores hagan que las derivaciones, la transición o las derivaciones ante la presencia del paciente sean lo más eficaces, afectuosos e inclusivos posible.

## OBJETIVO ESTRATÉGICO N.º 6

### Proporcionar Apoyo a las Personas y las Comunidades Después de un Suicidio

**OBJETIVO 1:** Ofrecer grupos de apoyo para las personas afectadas por el suicidio de un ser querido, de forma regular, y evaluar si los recursos disponibles satisfacen las necesidades de estos afectados en la comunidad.

**OBJETIVO 2:** Poner en marcha programas que reduzcan el tiempo que transcurre entre el momento en que se experimenta el suicidio de un ser querido y el acceso a los servicios, apoyos y recursos relacionados con el duelo.

### Recursos para Personas Afectadas por el Suicidio de un Ser Querido

Las personas afectadas por el suicidio de un amigo o un ser querido suelen estar expuestas a un trauma inmenso. Además del duelo que implica la pérdida, aquellos afectados por el suicidio de un ser querido experimentan con frecuencia emociones complicadas, como vergüenza, culpa, ira, resentimiento, pérdida y tristeza. Pueden obsesionarse con preguntas como por qué la persona puso fin a su vida, que suelen ser difíciles de responder. El complicado duelo y el estigma a menudo pueden hacer que se sientan aislados o amenazar su sistema de apoyo.

Para muchos, las primeras semanas y meses después de un suicidio están llenos de detalles y consideraciones prácticas (como los preparativos del funeral o del seguro). Durante este tiempo, las personas pueden estar en estado de shock y aún no ser plenamente capaces de experimentar la intensidad del duelo. Las repercusiones más profundas pueden no sentirse hasta pasados meses, e incluso años. A largo plazo, las personas afectadas por el suicidio de un ser querido informan de períodos en los que el duelo empeora de forma intermitente o en momentos significativos, como vacaciones, cumpleaños o el aniversario de la muerte.

Si ha experimentado el suicidio de un ser querido, no está solo/a. El duelo es duro, pero el duelo tras un suicidio puede ser aún más complejo. Tanto usted como otras personas en su vida que están sufriendo esta pérdida merecen recibir apoyo. Cuando lo necesite, dispondrá de apoyo.

## RECURSOS NACIONALES

### American Foundation for Suicide Prevention

<https://afsp.org/chapter/greater-los-angeles-and-central-coast>

Material impreso y en línea, conversaciones y eventos anuales de Los Angeles & Central Coast Chapter



### Friends For Survival

<https://friendsforsurvival.org/>

Apoyo, materiales y actividades locales y en línea



### American Association of Suicidology:

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

Materiales y actividades en línea para personas afectadas por el suicidio de un ser querido



## APOYO TRAS EL SUICIDIO DE UN SER QUERIDO

### Didi Hirsch Suicide Bereavement Support Group

(424) 362-2912 o en línea en <https://crisiscare.org/support-groups>

### Livingston Memorial Visiting Nurse Association and Hospice

Ventura: (805) 389-6870 o por correo electrónico a [grief@lmvna.org](mailto:grief@lmvna.org)

### The Church of the Epiphany Grief and Loss Support Group

Oak Park: (818) 991-4797

### The Compassionate Friends – Supporting Family after a Child Dies

Thousand Oaks: (805) 579-7065 o West Ventura County (805) 561-3207

### Life After Loss Grief Support Group

Simi Valley: (805) 415-3709



American Foundation Suicide Prevention  
Out of the Darkness Community Walks del condado de Ventura

## OBJETIVO ESTRATÉGICO N.º 7

### Apoyar las Iniciativas para la Prevención del Suicidio Juvenil

Otra forma de pensar y enfocar nuestras metas y objetivos estratégicos consiste en examinar cómo podríamos progresar en cada una de estas áreas para un grupo concreto (como los jóvenes) o en un entorno comunitario determinado (como nuestros sistemas educativos).

El consejo ha desarrollado estas áreas específicas de enfoque para apoyar a los jóvenes en todo el condado de Ventura:

**OBJETIVO 1:** Apoyar a las escuelas y comunidades de aprendizaje en la implementación de iniciativas integrales para la prevención del suicidio.

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

- Concientizar sobre las señales de alarma y las medidas que deben adoptarse (personal de las escuelas, profesores y estudiantes).
- Crear factores de protección mediante actividades de aprendizaje socioemocional y clubes integrados por compañeros.
- Preparar a los jóvenes para que reconozcan las señales de alarma y busquen ayuda para sí mismos o para un amigo.
- Dejar de estigmatizar las conversaciones sobre el suicidio y la salud mental y aumentar la capacidad de escucha activa.
- Promover y normalizar la Línea 988 de Prevención de Suicidio y Crisis y otros recursos.
- Apoyar a los jóvenes en situación de riesgo desproporcionado (como los jóvenes implicados en el sistema y los jóvenes LGBTQ+).
- Promover mensajes que tengan en cuenta las diferencias entre hombres y mujeres.
- Aumentar el número de padres, cuidadores y aliados adultos que conozcan las señales de alarma del suicidio, las medidas que deben tomar si están preocupados por un joven y los recursos útiles.

**OBJETIVO 3:** Implementar estrategias de intervención comprensivas y eficaces, por ejemplo:

- Conectar a los jóvenes y las familias con múltiples centros de atención comunitarios que estén entrenados para identificar y preguntar directamente sobre el suicidio y sepan cómo poner en contacto a la persona con el apoyo menos restrictivo posible.
- Ofrecer entrenamiento para la intervención basadas en habilidades y usar las mejores prácticas para asesores escolares, psicólogos, personal de centros de bienestar y personal de organizaciones comunitarias.

**OBJETIVO 4:** Planificar con antelación la posvención, por ejemplo:

- Identificar y registrar los recursos y las iniciativas existentes.
- Aumentar el número de distritos y escuelas que cuentan con un plan para apoyar a la comunidad escolar (estudiantes, personal, administradores, padres) con una comunicación adecuada, recursos inmediatos y apoyos de seguimiento tras un suicidio.

## Próximos Pasos

Para crear una comunidad más segura para el comportamiento suicida y la pérdida, debemos trabajar en conjunto. Y, para eso, su participación es importante. Invitamos a todos los miembros de la comunidad a lo siguiente:

- Conocer y compartir ideas sobre formas de conectar con otras personas de nuestra comunidad: encontrar lugares y personas con los que uno se sienta a gusto puede marcar una gran diferencia.
- Compartir sus ideas y pensamientos sobre la conexión y cómo podemos encontrarla juntos y reducir el aislamiento como personas y como comunidad.
- Aportar sus ideas sobre este plan y las estrategias que proponemos.
- Aprender más sobre las señales de alarma del suicidio y los apoyos disponibles para uno mismo o para otra persona que se encuentre en crisis.

Con el apoyo y la colaboración de personas, organismos y organizaciones, juntos podemos prevenir el sufrimiento y el suicidio.

Para permanecer en contacto con las iniciativas para la prevención del suicidio en el condado de Ventura, visite:

[www.SaludSiempreVC.org/prevencion-del-suicidio](http://www.SaludSiempreVC.org/prevencion-del-suicidio) o [www.VCBH.org/es](http://www.VCBH.org/es), o escriba a [MHSA@ventura.org](mailto:MHSA@ventura.org) para obtener más información.



## Cómo Ayudar

### Señales de alarma del suicidio

[www.SaludSiempreVC.org/prevencion-del-suicidio/senales-de-advertencia-del-suicidio](http://www.SaludSiempreVC.org/prevencion-del-suicidio/senales-de-advertencia-del-suicidio)

### American Foundation for Suicide Prevention

Recursos para la prevención del suicidio

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

1-888-333-AFSP (2377)

### Know the Signs

Conozca las señales de alarma; encuentre las palabras; hable con alguien

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

### safeTALK Suicide Alertness Classes

Sesiones de entrenamiento gratis para escuelas de 3 horas

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

### Ventura County Office of Education

[www.vcoe.org/Title-IX-Bullying-Harassment-Suicide-Prevention#suicide](http://www.vcoe.org/Title-IX-Bullying-Harassment-Suicide-Prevention#suicide)

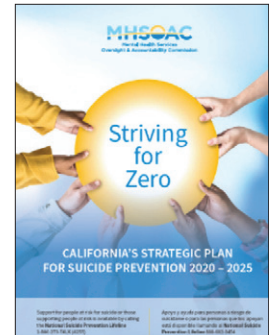


Exhibición de los recursos comunitarios

## Recursos adicionales

En los siguientes recursos, se incluyen recomendaciones y recursos para ayudar a las comunidades a crear y usar planes estratégicos e iniciativas de cooperación para la prevención del suicidio. El Suicide Prevention Council se refirió a muchos de ellos en la creación de este plan.

**Striving for Zero: California's Strategic Plan for Suicide Prevention**  
(Mental Health Services Oversight and Accountability Commission)  
[Striving for Zero: California's Strategic Plan for Suicide Prevention 2020–2025](#)



**Striving For Zero: Learning Collaborative Modules and Resources**  
(Mental Health Services Oversight and Accountability Commission)  
[Striving for Zero Suicide Prevention Strategic Planning Learning Collaborative: Modules and Resources - MHSOAC \(ca.gov\)](#)

**Know the Signs: Strategic Planning for Suicide Prevention Learning Collaborative**  
(California Mental Health Services Authority)  
[Strategic Planning for Suicide Prevention Learning Collaborative \(emmresourcecenter.org\)](#)



**The Surgeon General's Call to Action to Implement National Strategy for Suicide Prevention**  
[sprc-call-to-action.pdf \(hhs.gov\)](#)



**Preventing Suicide: A Technical Package of Policy, Programs, and Practices**  
(Centers for Disease Control and Prevention)  
[Preventing suicide : a technical package of policies, programs, and practice \(cdc.gov\)](#)

**Transforming Communities: Key Elements for the Implementation of Comprehensive Community-Based Suicide Prevention**  
(National Action Alliance for Suicide Prevention)  
[Transforming Communities: Key Elements for the Implementation of Comprehensive Community-Based Suicide Prevention | National Action Alliance for Suicide Prevention \(theactionalliance.org\)](#)



**National Action Alliance for Suicide Prevention**  
(National Action Alliance for Suicide Prevention)  
[Home Page | National Action Alliance for Suicide Prevention \(theactionalliance.org\)](#)

**Suicide Prevention Resource Center**  
[Suicide Prevention Resource Center \(sprc.org\)](#)



## Agradecimientos Especiales para el Suicide Prevention Strategic Plan Subcommittee

**Dawn Anderson, RN, PHN**  
Enfermera escolar licenciada  
Oxnard Union High School District

**Greg Bergan**  
(Retirado) Administrador del programa,  
MHSA Ventura County Behavioral Health

**Seleta Dobrosky, MSN, RN, PHN**  
Directora de Enfermería de la Salud Pública,  
directora de MCAH, Salud Pública del  
Condado de Ventura

**James Espinoza, MS, RBLP-T**  
Veterano del ejército de los Estados Unidos  
Investigador supervisor de la Fiscalía  
del Condado de Ventura. Presidente y  
cofundador sin ánimo de lucro de The  
Veteran Mentor Project, Inc.

**Julie Glantz, LCSW**  
Directora de Salud Conductual, División de  
Adultos, Ventura County Behavioral Health

**Renee Higgins, MD**  
Jefa de operaciones, Oficina del Médico  
Forense del Condado de Ventura

**Aaron Kitzman, LMFT**  
Administrador del programa, Equipo de  
Intervención en Situaciones de Crisis,  
Oficina del Comisario del Condado de  
Ventura

**Grant LaVigna, LMFT**  
Terapeuta privado ubicado en Camarillo

**Maria Macias**  
Directora adjunta del Registro Civil  
Ventura County Public Health

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

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

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

**Nicolle Perras, MPH, MA, LMFT**  
Consultora de la Prevención del Suicidio de  
Striving for Zero

**Will Ray Jr.**  
Miembro vitalicio de Disabled American  
Veteran Defensor de excombatientes

**Dr. Jamie Rotnofsky, PhD**  
(Antiguo) Director, MHSA  
Ventura County Behavioral Health

**Juan Sanchez**  
Asistente de gestión, MHSA  
Ventura County Behavioral Health

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

**Erin Slack, MPH**  
(Antigua) Epidemióloga  
Ventura County Public Health

**Mark Stadler**  
Principal administrador del programa  
Equipo de Intervención para Situaciones de  
Crisis  
Oficina del Comisario del Condado de  
Ventura

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

**Gabe Teran**  
Consultor de Desarrollo y Defensa de los  
Jóvenes, Next Gen Community Consulting

**Noah J. Whitaker, MBA**  
Consultor de la Prevención del Suicidio de  
Striving for Zero

**Participantes de los foros comunitarios**  
Queremos expresar nuestro más sincero  
reconocimiento y gratitud a los miembros  
de la comunidad y a los socios que  
participaron de los foros comunitarios,  
eventos, reuniones del consejo o en los  
grupos de discusión. Sus aportes fueron  
muy valiosos.

**PLAN ESTRATÉGICO  
DE PREVENCIÓN DEL SUICIDIO**  
VENTURA COUNTY BEHAVIORAL HEALTH

**2023–2028**

