

¿PREOCUPADO POR SU COMPAÑERO POLICÍA?



- ¿Su compañero policía se desempeña o actúa diferente?
- ¿Su compañero policía parece deprimido?
- ¿Está preocupado por el bienestar de su compañero policía?



Según la Asociación Americana de Suicidología, **aquí hay algunas SEÑALES DE ADVERTENCIA de riesgo elevado de suicidio***

SEÑALES DE ADVERTENCIA



Amenazar con herirse o suicidarse

(O hablar de querer herirse o suicidarse)



Buscar maneras de suicidarse

(Acceso a armas de fuego, medicamentos disponibles, etc.)



Hablar o escribir sobre la muerte, morir o el suicidio

(Cuando estas acciones están fuera de lo normal)

Otros comportamientos que pueden ser un indicio:

- Aumento del consumo de sustancias o alcohol
- Expresa que no hay ninguna razón para vivir, ningún sentido de propósito en la vida
- Alejarse de los amigos, la familia o la sociedad
- Regalar posesiones personales o buscar el cuidado a largo plazo de las mascotas
- Actuar de forma imprudente o realizar actividades de riesgo aparentemente sin pensar en los resultados y las consecuencias
- Cambio de comportamiento por una ruptura, separación o divorcio inminente o reciente.

Otros ánimos/emociones que pueden ser un indicio:

- Ansiedad, agitación
- Incapaz de dormir o dormir todo el tiempo
- Sentirse atrapado, como si no hubiera una salida
- Desesperanza
- Cambios dramáticos de humor
- Furia/enfado descontrolado
- Buscar venganza

¿RECONOCE SEÑALES DE ADVERTENCIA? SALVE UNA VIDA. ACÉRQUESE Y PREGUNTE.



EMPIECE LA CONVERSACIÓN

Use estas preguntas para romper el hielo y ayudar a su amigo o compañero policía

De compañero a compañero:

- 1 Ey, he notado que no está actuando de manera normal. (Inserta un ejemplo.) ¿Tiene un par de minutos para hablar?
- 2 Siento que algo está mal, y estoy preocupado por usted. ¿Podemos charlar?
- 3 Escuche, sé que ha pasado por mucho últimamente y que ha recibido algunas llamadas traumáticas, y sé el estrés que puede venir con eso. Quiero saber cómo está.

Supervisor inmediato:

- 4 Hablemos unos minutos sobre su comportamiento. No es algo malo, pero he notado que su nivel de rendimiento aquí ha cambiado. Sólo quiero llegar a la raíz del problema.
- 5 Escuche, puedo ver que está luchando. Puede que se sienta como si no pudiera hablar con nadie, pero quiero que sepa que tenemos recursos exclusivos que podemos compartir con usted. Podemos hacer esto juntos. ¿Qué puedo hacer para ayudarlo?

USTED HABLÓ Y HALLÓ UN PROBLEMA ... ¿AHORA QUÉ?

Ofrezca recursos:

- Línea Nacional de Prevención del Suicidio: **(800) 273-8255**
- Línea de mensajes de texto para crisis: **Envíe INICIO al 741741**
- Información del Programa de Asistencia al Empleado (EAP):



¿Todavía está preocupado?

- Si cree que el policía sigue en riesgo de lesionarse a sí mismo o a otros, consulte con su supervisor sobre una remisión al EAP o contacte al equipo de apoyo de compañeros de su departamento.
- Si cree que el policía está en peligro inmediato de hacerse daño, **NO DEJE SOLO AL OFICIAL** y hable con él, si es posible. Contacte con el 9-1-1 o lleve al oficial a la sala de emergencias inmediatamente.
- Siga siempre las políticas de su departamento.



CÓMO EMPEZAR

*<https://suicidology.org/>

Para más recursos sobre la prevención y concientización del suicidio, visite safleo.org.

Este proyecto fue apoyado por la Subvención No. 2018-VI-BX-K003 otorgada por la Oficina de Asistencia Judicial. La Oficina de Asistencia Judicial es un componente de la Oficina de Programas de Justicia del Departamento de Justicia de EE.UU., que también incluye la Oficina de Estadísticas de Justicia, el Instituto Nacional de Justicia, la Oficina de Justicia Juvenil y Prevención de la Delincuencia, la Oficina para las Víctimas del Crimen y la Oficina de Condena, Monitoreo, Captura, Registro y Seguimiento de Delincuentes Sexuales (SMART). Los puntos de vista u opiniones en este documento son los del autor y no representan necesariamente la posición oficial o las políticas del Departamento de Justicia de EE.UU.

GESTIONADO POR
IIR
Institute for Intergovernmental Research