

P REVENCIÓN E INTERVENCIÓN DEL SUICIDIO EN UN CONDADO DE NUEVO MÉXICO, EEUU*

Judith Palier*



Introducción

En el año 2012, el estado de Campeche se ubicó en cuarto lugar nacional por suicidios. Hay varios factores muy complicados que contribuyen a esta problemática tan grave. Estos factores incluyen la marginación, la fragmentación social, el aislamiento, la privación, la opresión internalizada, el abuso de drogas y alcohol, y más. Todos estos factores están relacionados entre ellos, y cada uno tiene distintos efectos. Cuando se entiende muy bien los factores y el ambiente social en que ocurre el suicidio, se puede empezar a formar una red de prevención e intervención de la conducta.

Similar al estado de Campeche, el estado de New México se ubica en cuarto lugar nacional en Estados Unidos de Norteamérica,

por suicidios (NM *Youth Suicide Prevention*). El estado tiene un porcentaje de suicidios casi dos veces más que el índice del país en general (San Juan *County Community Health Profile*).

Hay varias respuestas que pueden apoyar o impedir los esfuerzos que tratan de disminuir esta tragedia personal y social, resaltando la prevención la cual es muy importante. Esta presentación trata sobre las experiencias en el condado de San Juan *County*, Nuevo México, en Estados Unidos por formar una red de prevención e intervención que funciona en niveles múltiples y de maneras distintas. La red a la que haremos referencia aquí no se hizo con una gran planeación, sino que se formó por los esfuerzos del personal de varias instituciones del

condado, del estado, y del gobierno federal. Es decir, fue formado desde la base y creció “orgánicamente”, cultivado y alimentado por los esfuerzos, los conocimientos y la sabiduría de unas personas cuyo trabajo está dedicado al bienestar de la gente del condado, sobre todo al bienestar de los jóvenes.

* Ponencia presentada en el marco del Primer Encuentro Regional sobre Violencia Social y Suicidio en el Sureste de México, celebrado el 29 y 30 de mayo de 2013 en la ciudad de San Francisco de Campeche.

* Profesora de ciencias políticas en San Juan College, Farmington, NM, Estados Unidos. Docente de Intercambio en la UNACAR, enero 2013-junio 2013.

Historia

Hace 15 años no había una red coordinada de servicios de prevención e intervención del suicidio. Pero había personas que trabajaban en este campo, como parte de su trabajo social. Por ejemplo, en 1997 empleados del Centro de Recursos para Familias (CRF) de San Juan College ya sabían que el suicidio era un gran problema en la comunidad, y fueron muy conscientes de este hecho, por lo que decidieron ofrecer apoyo a los familiares de los que cometían suicidio, así como a los que sobrevivían al mismo, por el trauma que este les provocaba al vivir o ser parte de una situación tan compleja.

También había una línea directa manejada por una ONG local, que respondía a varios tipos de llamadas de personas con problemas que necesitaban apoyo de una agencia de servicio social. A las personas con pensamientos e intentos de suicidios que hablaban a la línea directa se les remitía a las agencias que trabajaban en el condado. Pero no había aún ningún servicio especializado en la prevención e intervención del suicidio; así como tampoco otros recursos para apoyar a los empleados que habían trabajado con familias por los efectos del suicidio y el trauma generado por este, ni por los efectos en sus familias y en las comunidades (Judith Henry).

Los empleados del CRF sabían que el proceso de interrogación de la crisis era una buena oportunidad para empezar a entender no sólo los efectos del suicidio, sino también los eventos precedentes en que se podía prevenir o intervenir en la vida de una persona con ideas suicidas. Por su trabajo con niños e infantes, ya tenían la experiencia de trabajar con las familias de la comunidad, y tenían conocimientos de la cultura, familia y sociedad en el condado. Habían utilizado el proceso de interrogación de crisis para mejorar sus procesos y métodos de trabajo con las familias, y también para apoyarse entre ellos por el trauma que a veces tenían como resultado de su trabajo con familias en crisis.

Fue en ese momento que decidieron empezar con el compromiso de extender e implementar el modelo de interrogación de la crisis, no sólo en su propio trabajo sino también a otros programas de servicios humanos en el condado. En 1999 llevaron a cabo una capacitación dada por una organización especializada en este modelo, a la que invitaron a todas las agencias y

ONGs del condado, para aprender este modelo de intervención y práctica reflexiva a la crisis.

El estado de Nuevo México ya tenía equipo a nivel estatal que podía enviar a las comunidades cuando sucedían eventos terribles o desastres en ellas. Sin embargo, aún no existía un equipo a nivel local ni del condado. En esta época empezaron una serie de capacitaciones con maestros de las guarderías del programa Head Start³ y otras agencias de la comunidad, sobre el tema de 'interrogación de la crisis.' De esta manera se sembraron las primeras semillas de esta idea que se necesitaba para crear un equipo de trabajo a nivel local, o a nivel del condado. Este respondería al problema del suicidio y a otros eventos traumáticos en la comunidad. Sin embargo, no existía a nivel de escuelas ni de comunidades nada adicional que pusiera interés en el tema de la formación de equipos de prevención del suicidio ni de respuesta a las crisis.

Estas semillas sembradas empezaron a formar raíces fuertes, y la situación seguía cambiando poco a poco. Por ejemplo, en el año 2002 el pueblo de Bloomfield⁴ inició un programa de prevención que se llama SOS – *Signs of Suicide* (signos de suicidio) -- en las secundarias y preparatorias del pueblo. También se inició la divulgación y consultas con otros sistemas de escuelas en los pueblos del condado y con los gobiernos locales de la Nación Navajo.⁵ De esta forma, empezó una comunicación que continúa hasta la fecha, sobre la prevención e intervención del suicidio. Esta comunicación se amplía cada vez que hay un encuentro, una capacitación o una interrogación de la crisis. También se fortalece el apoyo mutuo que ahora existe de una manera fuerte en el condado. El modelo de interrogación de la crisis fue (y todavía es) muy importante para el aprendizaje del equipo de trabajo, así como también para disminuir el estrés que muchas veces tiene el personal del equipo después de un evento suicida. Se utilizaba un modelo que se llama *Critical Incident Stress Debriefing* (interrogación del estrés después de un evento crítico) para apoyar al personal que maneja la respuesta a la crisis, así también para disminuir la angustia que sienten los involucrados en la respuesta a la crisis. La meta de este modelo era apoyar al equipo para bajar el nivel del estrés, con la finalidad de mejorar el funcionamiento del mismo (*Critical Incident Stress Debriefing*).

Vivimos en una comunidad en donde la fe religiosa y la espiritualidad son muy importantes para mucha gente. Por eso, en las capacitaciones se trata también el papel que pueden tener las comunidades de fe (no sobre ninguna religión en particular, pero sobre el apoyo que puede ofrecer una comunidad de fe, sea cristiana, indígena, o cualquier comunidad espiritual).

Desde el año 2007 el pueblo de Bloomfield empezó a crear un modelo para comunidades en todo el estado de Nuevo México para la prevención e intervención del suicidio, además del equipo de respuesta a la crisis. Pero todavía no había apoyo para mejorar la organización de los otros pueblos, ni para coordinar los equipos a nivel del condado. Por fin, en el año 2012 el Departamento de Salud Pública del estado coordinó (y pagó los gastos) una capacitación para todos los miembros de los equipos de respuesta de todos los pueblos, escuelas y hospitales en el condado. Esta capacitación, de dos días y medio, se hizo en una sala en San Juan College, con aproximadamente 200 asistentes.

Este fue un gran éxito, pero desafortunadamente todavía no existía un plan detallado a nivel del condado para responder a una crisis. La buena noticia es que a nivel de escuela, o a nivel local, las redes que han existido desde hace mucho siguen funcionando y fortaleciéndose por la colaboración de los miembros de los equipos y por la capacitación que hemos recibido.

¿Dónde estamos el día de hoy?

Todavía tenemos mucho que hacer. Hoy mismo, el suicidio es la segunda causa de muerte

³ Head Start es un programa de educación infantil cuyos usuarios son niños y familias que viven en la pobreza. Los maestros de Head Start trabajan con la familia para darles a los niños la estimulación y educación para desarrollarse en una manera que estén listos para entrar a la primaria a una edad apropiada.

⁴ Bloomfield es un pueblo de 7,210 habitantes ubicado en el condado de San Juan County. El promedio del ingreso familiar es de \$34,760 (USD), lo cual significa un nivel de clase obrera. Las raíces étnicas son 62.4% blanco, 27.5% hispano (con una población grande de inmigrantes recientes), 16.7% indígena y con 10% de la población en la etapa de edad mayor de 55 años.

⁵ La Nación Navajo es la más grande de las tribus indígenas de Estados Unidos. Una parte de su reserva se ubica en San Juan County y hay muchos alumnos Navajos en las escuelas del condado.

entre la población de 15-24 años de edad (NM *Suicide Prevention Coalition*). Pero podemos decir que hemos avanzado un buen tramo y el proceso sigue.

En el 2010, el gobierno estatal empezó a involucrarse más en el asunto, y gracias a los esfuerzos de algunos asesores en el Departamento de Salud Pública del estado se puso un sitio web, <http://www.nmsuicideprevention.org/> con muchos recursos para capacitaciones y para la gente en general que quisiera capaci-

Schools Act (ley para hacer las escuelas del estado más seguras) requiere que cada escuela tenga un plan para prevenir el suicidio, así como la capacitación sobre la prevención e intervención del mismo a todos los empleados, incluyendo maestros y personal en general.

El modelo SOS se sustituyó por el modelo QPR (por sus siglas en inglés): *Question, Persuade, Refer*, “preguntar, persuadir, remitir”. Este modelo propone que las crisis emocionales que preceden a un suicidio se pueden

en el campo de la salud mental, muchas veces les da miedo preguntar a alguien sobre pensamientos suicidas, porque creen que podrían provocar la idea a alguien que no la tenía antes. Eso es un error muy grave, pues podríamos perder a una persona por no haber preguntado. La capacitación destaca que hay que tomar en serio cuando alguien dice que piensa en suicidarse y también enfatiza que es un mito que la gente que habla del suicidio nunca se suicida. El segundo paso del QPR es persuadir. Si una persona dice



tarse sobre este tema. También, la coalición da capacitaciones gratis (pagado por becas a las escuelas y las agencias de servicios sociales) en la prevención, intervención y posvención del suicidio. Desde febrero de 2013 existe una nueva línea directa, 1-800-NMCRISIS, para los que trabajan en el tema de prevención e intervención, así como para apoyar a los que estén en crisis y tengan pensamientos suicidas. La *Safe*

reconocer y atender.

El primer paso, y lo más importante, cuando existe cualquier sospecha de que una persona tiene ideas suicidas, es preguntar. La capacitación QPR ayuda a la gente para reconocer los síntomas de depresión en sí mismos y en los demás y fortalecer el preguntar sobre los pensamientos suicidas. Esto es muy importante porque entre la gente que no son profesionales

que sí tiene ideas suicidas, hay que persuadirles que necesitan ayuda profesional. El tercer paso es remitir a la persona, llevarle para que reciba apoyo de un profesional. Los que no son profesionales de la salud mental deben de conocer sus propios límites. Pero también hay que entender que no es suficiente darle a la persona suicida un número telefónico o una dirección de un centro profesional de salud mental. Sino que se debe

asegurar que se ponga en contacto con un profesional. Por lo tanto, nunca es recomendable dejarle solo mientras se busca ayuda.

La Red de Prevención e Intervención en el Condado de San Juan County

Hoy tenemos una red de prevención e intervención que cubre todo el condado. Es decir, hay un equipo de personas (o por lo menos una persona), que se ha capacitado en prevención e intervención en cada escuela; en el hospital regional ubicado en *Farmington*, el pueblo más grande del condado (45,000 habitantes); con el *Indian Health Service* (IHS) la cual es una agencia del gobierno federal que provee servicios de salud a la población indígena, y mantiene un hospital regional ubicado en el condado; así como también en varias otras agencias – policía, bomberos, etcétera. Los equipos que trabajan en cada institución son autónomos, pero hay un acuerdo informal de apoyo mutuo dentro de cada institución y también entre las instituciones. Es decir, si en mi escuela hay un suicidio, u otra crisis, podemos hablar a otras escuelas, al equipo del IHS, o a cualquier otra, si consideramos pertinente su ayuda. Esta institución envía la ayuda que sea necesaria, con la expectativa que cuando tenga sus propias necesidades tendrá el mismo apoyo. Cada institución toma la decisión de pedir ayuda o no, así como el apoyo que requiera.

Por ejemplo, un consejo puede ir a una escuela en donde hubo un suicidio, ir a una clase (u otro grupo afectado), para platicar sobre el suicidio, mostrar un video, darles a los alumnos la oportunidad de pedir una cita con un consejo—todo debe ser confidencial, y voluntario (*Rainwater*).

La red de apoyo todavía es informal. Es decir, todavía falta algo en la organización a nivel del condado. Tuvimos una capacitación en mayo de 2012 para todos los equipos en el condado. Los costos fueron cubiertos por el IHS debido a que hay mucha población indígena en el condado y también muchos alumnos indígenas en las escuelas. Gracias a esta capacitación, como miembro del equipo en San Juan College, yo sé que hacer dentro de un crisis. Pero si hubiera una crisis a nivel del condado, por ejemplo una cadena de suicidios, o un trauma que puede provocar la depresión y/o el suicidio en la población, no sé exactamente cómo se coordinaría el equipo del condado. Como tantas cosas en la

vida, estamos en un proceso. No hemos llegado aún al destino final. Sin embargo, hemos logrado mucho a través de la comunicación, capacitación y colaboración en estos últimos años.

El equipo de San Juan College

He usado mucho hasta aquí la palabra equipo. Esta pudiera dar el sentido de que hay pocas personas en cada institución que hacen el trabajo de prevención e intervención. Mas es importante enfatizar que este trabajo es de todos; y aunque somos pocos los que somos líderes de la lucha, capacitamos a todos, invitamos a todos a compartir la misión de prevención e intervención del suicidio. Quisiera moverme ahora desde lo más abstracto hacia lo más práctico. Permítanme describir al equipo de San Juan College en todos sus niveles y con todos sus métodos de trabajo. No es un modelo perfecto, ni es el único que podría existir, pero funciona bien para nosotros en el colegio y seguimos mejorando poco a poco.

Vamos a empezar a nivel institucional, luego bajaremos hasta la base. ¿Por qué? Porque una red institucional debe de funcionar en múltiples niveles a la vez, para asegurar que hagamos todo lo posible para prevenir e intervenir el suicidio. También hay dos partes del trabajo de prevención e intervención en una institución. Una es la intervención con personas suicidas y la otra parte es la prevención, es decir, la tarea de crear un ambiente en donde nadie se siente marginado, aislado, devaluado, desesperado u oprimido viviendo en la privación. Tenemos que lograr desarrollar un buen nivel de auto-estima en cada una de las personas en la institución. También tenemos que trabajar para disminuir el nivel de abuso de drogas y alcohol.

Abordemos el asunto de la intervención. Yo creo que de alguna manera esta es la más sencilla de las áreas que tenemos. Esto no quiere decir que sea fácil, pero la prevención, a largo paso, es una tarea mucho más complicada que la intervención. Y como dije antes, vamos a empezar desde arriba y al final llegaremos hasta abajo de la institución.

Behavior Intervention Team (BIT, equipo de intervención de comportamiento)

Un BIT es un equipo multidisciplinario establecido con una agenda de reuniones regulares para apoyar a la gente dentro de una institución. Bajo un protocolo establecido, el BIT hace un segui-

miento de reportes de comportamiento (de una persona o de un grupo) disruptivo, problemático o de preocupación. El equipo recibe reportes de parte de colegas, miembros de la comunidad, amigos, maestros, administradores, e investiga los reportes. El BIT también hace una evaluación de riesgo y determina los mejores mecanismos para el apoyo, la intervención, la advertencia y la respuesta. Posteriormente, el BIT despliega sus recursos y los recursos de la comunidad, coordinando el seguimiento del caso (NABITA).

Los BITS se establecieron en Estados Unidos después de diversas masacres ocurridas en escuelas y universidades en varias partes del país. En casi todo estos casos, había personal —amigos, colegas, maestros, consejos— que sabían que el/los autor/es tenían problemas de salud mental o de comportamiento. Más la falta de comunicación, o la falta de un sistema establecido de comunicación, resultó en una situación trágica, que quizás podría haberse evitado si hubiera existido una manera coordinada para apoyar a las personas en crisis.⁶

El BIT de San Juan College se estableció en el año 2008. Sus miembros incluyen a cuatro consejos del Centro de Consejo del Colegio, dos miembros del Departamento de Seguridad Pública del colegio, y el Vicepresidente para Servicios Estudiantiles (el jefe del Centro de Consejo y también del Departamento de Seguridad Pública). Cualquier empleado de San Juan College puede entregar un reporte a través del sistema de Intranet del colegio; el reporte es confidencial, no se comparte con nadie afuera del BIT. El reporte se hace llegar a un miembro del BIT que es el responsable de obtener más información sobre el caso con el personal que trabaja con el alumno; estos pueden ser maestros, tutores, o personal administrativo. Se desarrolla un plan de acción para enfrentar el comportamiento, así como para apoyar al alumno con recursos del colegio y de la comunidad. Todo el proceso y los resultados están documentados para tener un historial de cada alumno que sea apoyado por el

⁶ Los BIT empezaron a formarse después de la matanza en la Universidad Virginia Tech en el año 2007. La meta original fue evitar que haya otra tragedia similar en una institución académica. Desafortunadamente, hemos tenido muchas tragedias más en estos años. Pero seguimos con el trabajo del BIT porque es una manera mejor de conocer los alumnos que tengan problemas psiquiátricos, que pueden hacerse daño a sí mismos o a la comunidad.

BIT. El BIT se reúne cada 15 días para revisar los nuevos reportes y platicar como podrían prevenir el comportamiento reportado, y cómo van a intervenir para que el alumno se sienta seguro, y la comunidad también (Rainwater).

Otros Niveles de Prevención e Intervención en San Juan College

En San Juan College, somos afortunados por tener un servicio de consejo para alumnos. Es decir, que tenemos consejos aprobados por el estado que ofrecen servicios psicopedagógicos gratis a los alumnos. Estos consejos apoyan mucho a los maestros y a otros empleados también. Por ejemplo, si llega a mi oficina un alumno que está deprimido, piensa en suicidarse o que tiene otro problema psicológico, puedo llevarlo a la oficina de consejos o hablarles por teléfono y ellos me apoyarán para ayudar al alumno.

Los consejos también dan capacitaciones a los maestros y a los demás empleados sobre la depresión y el suicidio (entre otros temas). Todos tenemos conocimientos sobre los síntomas de depresión y del riesgo suicida. Todos sabemos qué hay que preguntar, no se pueden ignorar estos síntomas. Y todos sabemos que no estamos solos; que podemos pedir ayuda a un consejo en cualquier momento que sintamos que es necesaria. Este nos dará valor y apoyo en esta tarea que no es fácil, pero sí muy importante y contamos con su apoyo en todos los aspectos.

Sabemos que hay grupos de estudiantes con necesidades especiales, por sus condiciones de vida o por sus experiencias particulares. Hemos establecido espacios y mecanismos de apoyo para estos grupos. Por ejemplo, tenemos un Centro de Apoyo para alumnos indígenas; otro para alumnos hispanos/latinos; y otro más para alumnos que son veteranos. Estas tres oficinas son establecidas, normalmente, con fondos de afuera (fundaciones privadas o el gobierno federal o estatal). Tienen su propio espacio y cada una tiene sus propios empleados. Todos son parte de Servicios Estudiantiles y están bajo la dirección del Vicepresidente de Servicios Estudiantiles.

También, pero en una manera un poco diferente, tenemos un programa que se llama *Safe Zone* (Zona Segura) para apoyar a los alumnos gay, lesbianas, bisexuales, o transgéneros. Este grupo, según las estadísticas, está en

riesgo de suicidio de dos a tres veces más que la población en general.

Por muchos años ha existido un club estudiantil, el *SJC Out*, cuyos miembros en su mayoría son LGBTQ (lesbiana, gay, bisexual, transgénero). Este club provee un espacio social y una red de apoyo entre los alumnos LGBTQ.

También se realizan algunos proyectos y eventos de carácter político, social, o de apoyo a la comunidad LGBTQ. Sin embargo, llegó un momento en 2008 que el número de miembros del club bajó y los asesores pensaron que el club desaparecería. Para mantener una forma de apoyo para esta comunidad y los alumnos LGBTQ, el Director de Actividades Estudiantiles y yo (como asesora del club) pedimos la ayuda de algunos estudiantes de LGBTQ y unos maestros de la facultad, para escribir, desarrollar un objetivo y establecer una *Safe Zone*.

El *Safe Zone* es un programa nacional que existe en más de 300 universidades y colegios en Estados Unidos. Solicitamos cada semestre a los empleados que sean voluntarios y den apoyo a esta gente de nuestra población. Les damos capacitación sobre las vidas de las personas en LGBTQ, sobre los recursos disponibles en la comunidad y sobre la depresión y la prevención e intervención del suicidio. Después de la capacitación les damos un símbolo de *Safe Zone* para poner en la puerta de su oficina. Los aliados del *Safe Zone* que son maestros también ponen el símbolo en sus planes de estudios que dan a los alumnos cuando empiezan sus clases. De esta manera, los alumnos LGBTQ saben que si tienen algún problema o si se deprimen, los aliados van a tener una mentalidad abierta y no les juzgarán mal por su sexualidad ni su identidad de género.

Hemos capacitado a aproximadamente 100 personas; algunos fueron de otras escuelas de la comunidad (Marcia Sterling-Penn). Un aliado es alguien con quien los miembros del LGBTQ pueden hablar de sus vidas. Los aliados también saben que no están solos y que pueden pedir ayuda de cualquier otro aliado, de los consejos, o de los recursos de la comunidad.

Hay varios niveles y espacios de prevención e intervención del suicidio en San Juan College. Pero todavía falta un nivel —los alumnos. Se supone que si un muchacho se deprime o piensa en suicidarse, es probable que no vaya primero al consejo, ni a sus maestros.

Sino que hablará primero con sus amigos. Por eso vamos a empezar a capacitar a los alumnos para que puedan ser aliados del *Safe Zone* en el año (2013). Ya empezamos a diseñar la capacitación. Ya hemos capacitado a los alumnos del club *SJC Out* sobre la prevención e intervención del suicidio una vez al año, y podemos decir que sí ha tenido resultados porque nos hablan de sus experiencias de intervención y prevención, y algunas veces nos piden apoyo en las situaciones de intervención. También el BIT va a abrirse para que los alumnos puedan entregar reportes cuando estén preocupados por el comportamiento de otro alumno.

¿Dónde estamos hoy en el condado?

Me encantaría decir aquí que el nivel de intento de suicidio ha bajado. Pero no es verdad. Por las gráficas (Anexo 1) se puede ver que los datos no son favorables. Todavía tenemos un nivel de intento de suicidio casi dos veces mayor al nivel nacional.⁷ Además, el nivel de intentos sube. Pero a la vez, el nivel de muertes por suicidio ha bajado; se encuentra en lo más bajo que ha estado desde 2005.

Para mí, eso dice que hacemos algo bueno en la intervención pero no hemos prevenido nada aún. Como dije antes, para mí la prevención es más difícil que la intervención.

Hemos platicado en este encuentro que la relación entre la marginación y la violencia conlleva al suicidio. Siguiendo este tema, creo que lo que falta es un ambiente que traiga esperanza para todos. Desafortunadamente, la pobreza, la exclusión y la marginación todavía existen en mi país y en el condado de San Juan County, y de alguna manera, son peores que antes. La crisis económica que empezó en el año 2008 fue un golpe muy fuerte en todo el país, sin embargo, estamos ubicados en un campo petrolero; lo que significa, como aquí en Ciudad del Carmen, que hay mucha gente que viene a trabajar. Cuando no hay trabajo, se quedan sin

⁷ Los datos en las gráficas en Anexo1 no incluyen los suicidios entre los indígenas. Estos datos sobre el nivel de suicidio dentro de las tribus pertenecen a la tribu Navajo, y no están disponibles generalmente. Pero se sabe por datos oficiales (National Institute of Mental Health) que el nivel de suicidio entre las poblaciones indígenas en Estados Unidos es 14.3 suicidios por 100,000 personas, en comparación de un nivel de 11.0-12.0 por 100,000 personas en la población general (Infoplease).

trabajo, sin dinero y sin recursos sociales. Aquí tenemos la situación económica de exclusión social, que forma parte de la raíz del comportamiento y el pensamiento suicida.

También somos un condado con mucho racismo y homofobia. Cuando la gente vive en una cultura que no le valora (como no se valoran a los indígenas, los pobres y los LGBTQ en el condado), vive en una situación que se llama opresión internalizada. Esta situación puede ser muy peligrosa por el nivel muy bajo de auto-estima que crea.

Varias agencias sociales —policía, hospital regional, escuelas y otras instituciones del condado— han colaborado para formar una red de intervención. Entre estas instituciones hay personas que de forma individual asumen el compromiso de prevenir e intervenir en el suicidio. Trabajamos en varios ambientes y con varios métodos para asegurar que los que necesitan apoyo lo tengan lo más pronto posible y así evitar un suicidio. También trabajamos para establecer un ambiente social que acepte a las personas diferentes y las involucre en la comunidad. Pero considero que en esta área es donde todavía falta mucho.

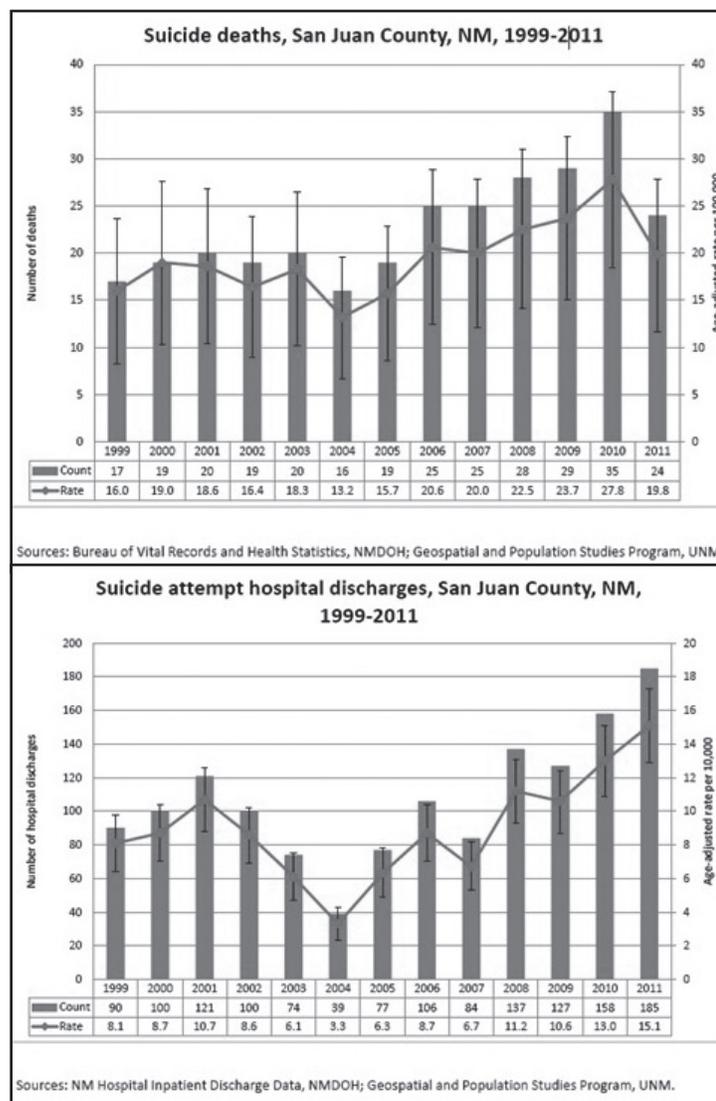
La prevención debe ser un esfuerzo holístico, es decir, necesitamos crear un ambiente donde cada persona cubra las necesidades de la vida—comida, hogar, y otras necesidades físicas. Sin olvidar aquellas necesidades —amor, respeto, autoestima, que le hacen sentirse una parte importante (o por lo menos incluida) en la comunidad. Cualquier cosa que hagamos para crear un ambiente que respete a cada persona, que la valore, que le diga que es importante, que vale en la vida de la comunidad, es una cosa más que hacemos para prevenir el suicidio.

Por ejemplo, cuando los aliados del *Safe Zone* ponen su letrero en la puerta de su oficina o cuando el *Safe Zone* hace una fiesta de *National Coming Out Day*⁸ o el Día de San Valentín, le estamos diciendo a los LGBTQ que sí son respetados, son importantes y que son parte de la comunidad. Esto es una forma de prevención del suicidio. Cuando los maestros en sus clases de historia o sociología las imparten vistas desde una perspectiva indígena, es también una forma de prevención del suicidio. Cuando hacemos un compromiso como comunidad; que vamos a intentar asegurar que cada adolescente tenga apoyo de los adultos de su comunidad

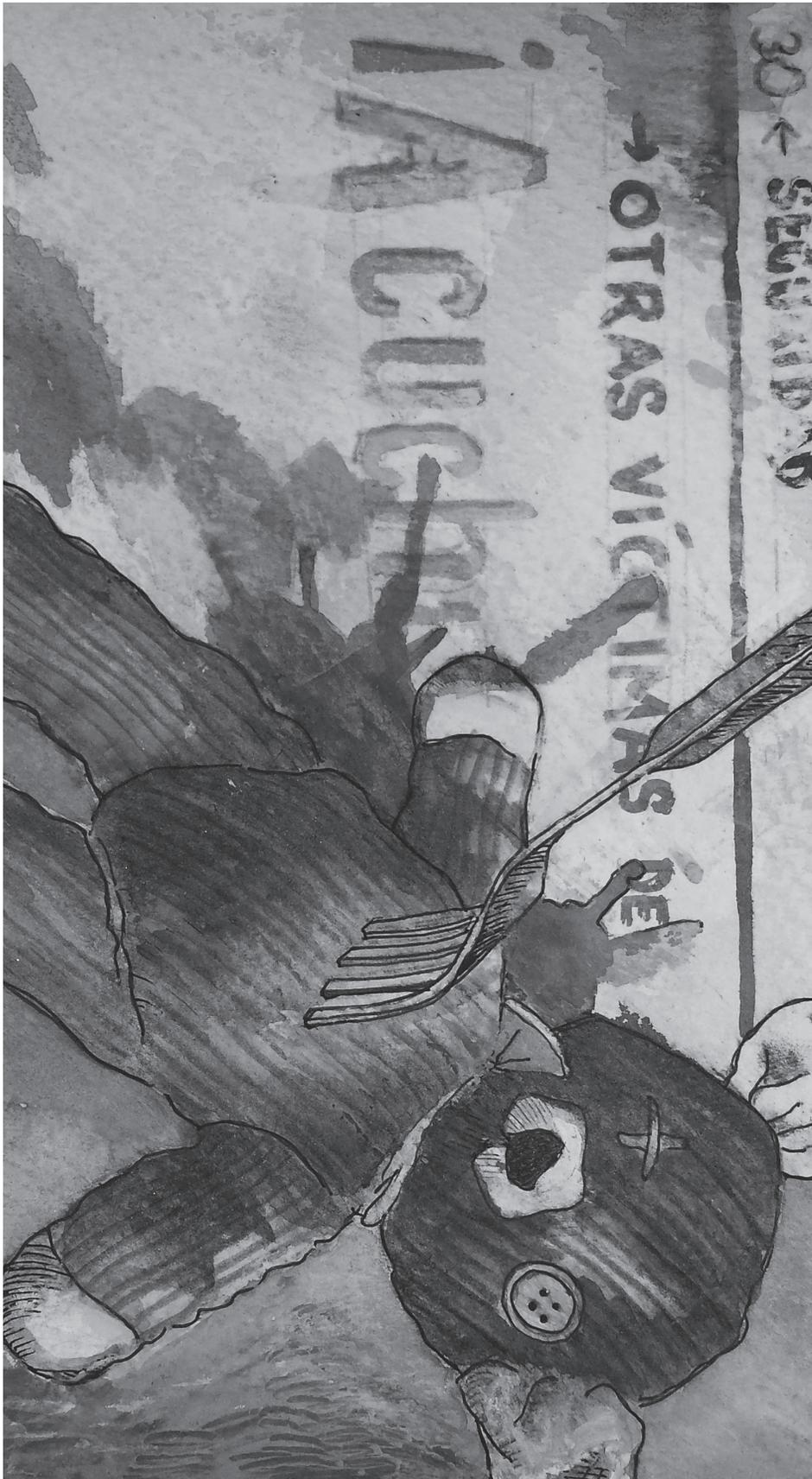
en su proceso de crecer, aprender, involucrarse en su propia comunidad, también es una forma de prevenir el suicidio. Y cuando aseguramos que cada anciano en la comunidad tenga comida, casa segura, a alguien que le visite, le platique, pase unas horas con él, es otra forma de prevención del suicidio.

Para concluir, les recomiendo que piensen en la prevención de la manera más holística que sea posible. El sociólogo Emil Durkheim ya sabía, en los años de 1880, que había una conexión entre la cultura en la cual vive la gente y el suicidio. Espero que no olvidemos esto, mientras intentamos cada día intervenirlo y prevenirlo.

Anexo 1 – Suicide deaths and attempts, San Juan County NN, 1999-2011



⁸ *National Coming Out Day* (el día nacional de salir del closet) es un día para intentar que los LGBTQ pueden vivir abiertamente, y para educar a los demás sobre las vidas de personas LGBTQ. El día fue establecido por el *Human Rights Campaign* (campana de derechos humanos), un ONG en Estados Unidos.



Referencias

- Critical Incident Stress Debriefing. <http://www.info-trauma.org/flash/media-e/mitchellCriticalIncidentStressDebriefing.pdf>. Accessed April 29, 2013.
- Henry, Judith Ann. Family Resources and Development Specialist, Bloomfield NM school district. Email communication, April 2013.
- Infoplease. infoplease.com/ipa/A0779940.html. Accessed May 2013.
- Murphy, Tierney MD, MPH. Injury Epidemiologist, New Mexico Department of Health, Epidemiology and Response Division. Email interview, graphics concerning suicide attempts and deaths in San Juan County NM. April 2013.
- National Behavioral Intervention Team Association. www.NABITA.org. Accessed April 30, 2013.
- National Institute of Mental Health. Nimh.nih.gov/publications/suicide_in_the_US_statistics_and_prevention. Accessed May 2013.
- New Mexico State Epidemiology Profile. SPF-SIG Statewide Epidemiological Workgroup, Spring 2005.
- NM Youth Suicide Prevention Fiscal Year 2009 Summary of Activities, New Mexico Department of Health Office of School and Adolescent Health.
- Rainwater, Krista. Counselor, San Juan College. Email communication, April 2013.
- San Juan County Community Health Profile. Created for Community Health Improvement Council, San Juan County. Revised by Natalie F. Salvatore, Ph.D. & Shannon Dee. January, 2010.
- Screening for Mental Health. www.mentalhealthscreening.org. Accessed April 29, 2013.
- Sterling-Penn, Marcia. Student Activities Director, San Juan College, Farmington NM. Email communication, May 2013.

