



VA
HEALTH
CARE | Defining
EXCELLENCE
in the 21st Century



Información y Apoyo para los Sobrevivientes del Suicidio:

Guía de Recursos

**del Departamento de Veteran Affairs para las
familias que estén lidiando con el suicidio.**

VISN 19 Mental Illness Research, Education and Clinical Center

Office of Mental Health Services, VA Central Office



| | |
|---|-----------|
| INTRODUCCIÓN | 4 |
| Objetivo de esta guía: | 4 |
| Estructura de la guía | 4 |
| Un documento vivo | 4 |
| | |
| LIBROS Y PANFLETOS..... | 5 |
| 1. Línea Nacional para la prevención del Suicidio: Después de un Atentado – Una guía para cuidar a un miembro familiar después de la sala de emergencias..... | 5 |
| 2. Después del atentado: Una guía para cuidarse a uno mismo después de la sala de emergencias..... | 5 |
| 3. Recursos para los sobrevivientes del suicidio..... | 5 |
| | |
| SITIOS WEB PARA LA PREVENCIÓN DEL SUICIDIO ESPECÍFICOS A LAS DIFERENTES RAMAS DEL SERVICIO MILITAR | 7 |
| 1. Army Behavioral Health – Prevención del suicidio..... | 7 |
| 2. Programa de prevención del suicidio del Ejército..... | 7 |
| 3. U.S. Army Public Health Command: Prevención del suicidio | 7 |
| 4. Army Reserve – La prevención del suicidio es asunto de todos..... | 7 |
| 5. National Guard: Suicide Prevention | 8 |
| 6. Hooah4Health..... | 8 |
| 7. U.S. Air Force – Tratamiento Preventivo contra el suicidio por los pilotos de E.E.U.U..... | 8 |
| 8. Programa para la Prevención del Suicidio de la Fuerza Aérea | 8 |
| 9. Air National Guard – Proyecto Wingman..... | 9 |
| 10. Navy and Marine Corps Health Center – Cuidando su Salud Mental..... | 9 |
| 11. Navy Personnel Command – Prevención del Suicidio..... | 9 |
| 12. Marine Corps Community Services – La Vida Militar: Prevención del Suicidio en Casa..... | 10 |
| 13. U.S. Coast Guard – Programa de Prevención del Suicidio | 10 |
| | |
| VETERANOS Y MILITAR EN GENERAL | 11 |
| 1. OneSource militar..... | 11 |
| 2. Military Health System: Concientización del suicidio..... | 11 |
| 3. Department of Defense/Department of Veterans Affairs Suicide Outreach Resource for Suicide Prevention (SPARRC) | 11 |
| 4. Military Pathways: Artículos sobre la salud mental, el alcohol, y la familia | 11 |
| 5. TRICARE Military Healthcare Program: Prevención de Suicidio..... | 12 |
| 6. Department of Veterans Affairs – Salud mental para la prevención del suicidio | 12 |
| 7. Vet Center – Apoyando a los veteranos de guerra..... | 12 |
| 8. Haga la conexión: experiencias compartidas y ayuda a los veteranos | 12 |
| 9. Defense Centers of Excellence – Prevención del suicidio | 13 |
| 10. Real Warriors..... | 13 |
| 11. afterdeployment.org: Recursos de bienestar para las familias militares | 13 |
| 12. Medal of Honor: ¡Digan algo! Salven vidas | 13 |
| 13. SAMHSA Familias militares | 14 |
| 14. TAPS: Tragedy Assistance Program for Survivors (Programa para la asistencia de los sobrevivientes de tragedias)..... | 14 |
| 15. Vets Prevail..... | 14 |
| | |
| ESPECÍFICAMENTE PARA NIÑOS/JÓVENES/FAMILIAS | 15 |
| 1. Como hablarle a un niño sobre un intento de suicidio en la familia: guía para las edades de 4-8, 9-13, y 14-18. | 15 |
| 2. Suicide Loss Survivors (Sobrevivientes de quienes han perdido alguien al suicidio) | 15 |
| 3. The American Foundation for Suicide Prevention (Asociación Americana para la Prevención del Suicidio) ... | 15 |
| 4. National Alliance for Grieving Children (Alianza Nacional para los Niños que están Sufriendo)..... | 16 |
| 5. Apoyo para los niños y adolescentes con padres militares | 16 |
| 6. Centro de Recursos para las familias militares | 16 |



| | |
|---|----|
| 7. National Resource Directory: Coping with Grief (Directorio de Recursos Nacionales: Lidiando con el dolor) | 16 |
| 8. The Dougy Center: The National Center for Grieving Children and Families | 17 |
| 9. Sesame Workshop: Military Families (Taller de la Plaza Sésamo para las familias militares) | 17 |
| 10. Sibling Survivors (Hermanos sobrevivientes) | 17 |
| 11. SAVE: Coping with Loss (Lidiando con la pérdida) | 17 |
| 12. Half of Us (Nuestra mitad) | 18 |
| 13. The Lifeline Gallery: Stories of Hope and Recovery (La Galería Lifeline: Historias de esperanza y recuperación) | 18 |

RECURSOS MULTICULTURALES/DE DIVERSIDAD..... 19

| | |
|--|----|
| 1. NAMI Veterans Resource Center: Veterans of Culturally Diverse Populations (Centro de Recursos para Veteranos NAMI: Veteranos de poblaciones culturalmente diferentes) | 19 |
| 2. National Center for PTSD: Videos (Centro Nacional para el TEPT: videos) | 19 |
| 3. National Organization for People of Color Against Suicide (NOPCAS—Organización Nacional de la gente de Color contra el Suicidio) | 19 |
| 4. IHS American Indian and Alaska Native Suicide Prevention Website (Sitio web para la prevención del suicidio de Americanos Nativos y Nativos de Alaska) | 20 |
| 5. womenshealth.gov: Salud de las Mujeres Veteranas | 20 |
| 6. The American Military Partner Association (La asociación Americana de las Pareas Militares) | 20 |

LÍNEAS DE CRISIS Y CHATS EN LÍNEA..... 21

| | |
|---|----|
| 1. National Suicide Prevention Lifeline (Línea Nacional para la Prevención del Suicidio) | 21 |
| 2. Veterans Crisis Line (Línea de crisis para los veteranos) | 21 |
| 3. Vets4Warriors | 21 |
| 4. The Outreach Center | 21 |
| 5. DSTRESS: Win Your Personal Battles (DSTRESS: Para tus batallas personales) | 22 |
| 6. Tragedy Assistance Program for Survivors (TAPS) Crisis Intervention (Intervención de crisis del Programa de Asistencia para los Sobrevivientes de Tragedias) | 22 |

FUENTE: TRAGEDY ASSISTANCE PROGRAM FOR SURVIVORS RECURSOS ADICIONALES 22

RECURSOS ADICIONALES..... 23

| | |
|---|----|
| 1. Centers for Disease Control and Prevention: Suicide Prevention (Centro para el Control y la Prevención de la Enfermedades: Prevención de suicidios) | 23 |
| 2. National Alliance on Mental Illness (NAMI) Veterans Resource Center (Alianza Nacional contra las Enfermedades Mentales, Centro de Recursos para Veteranos) | 23 |
| 3. Befrienders Worldwide | 23 |
| 4. Stop a Suicide Today! (¡Detén un suicidio hoy!) | 24 |
| 5. Give an Hour (Dona una Hora) | 24 |
| 6. The Soldiers Project (El Proyecto de Soldados) | 24 |
| 7. Operation Reach Out: A Free Military Suicide Prevention Mobile APP (Operación Reach Out: Una aplicación militar gratis para la prevención del suicidio) | 24 |
| 8. Terry Bradshaw's Winning Drive Against Depression (La Iniciativa de Terry Bradshaw contra la Depresión) | 25 |
| 9. Education Resources (Recursos educativos) | 25 |



Introducción

Objetivo de esta guía:

Esta guía breve está diseñada para proporcionar a los veteranos, sus familias y los proveedores de salud de la VA con los recursos necesarios de información y apoyo. Los recursos se pueden encontrar en varios formatos (sitios en la red, panfletos) con el propósito de llenar las necesidades de cualquier miembro de la familia.

Estructura de la guía

Los recursos están divididos dependiendo de las necesidades de ciertas personas. Las divisiones son las siguientes:

- **Auto-ayuda** – Recursos para los familiares de veteranos que han intentado el suicidio;
- **Ayuda para otros** – Recursos para ayudar a personas que estén lidiando con un miembro familiar veterano que haya intentado suicidarse (específicamente niños);
- **Prevención después del atentado** – Recursos para ayudar a los veteranos que hayan sobrevivido un intento suicida.

Cada sección incluye una descripción, los problemas asociados, ubicación de otros recursos, autores y costos asociados.

La última sección (**Recursos adicionales**) está incluida para educar más sobre los problemas del suicidio.

Si usted está viendo este documento en MS Word puede seguir los links presionando la tecla Control (Ctrl) y haciendo clic en el link.

Esta guía fue creada por el VISN 19 Rocky Mountain Mental Illness Research, Education and Clinical Centers (MIRECC), con la solicitud y colaboración de la Office of Mental Health Services, VA Central Office. Esta guía no es un recurso exhaustivo y no patrocina ningún producto comercial. La guía está diseñada para proveer información de varios recursos establecidos.

Un documento vivo

Se espera que los recursos actualmente disponibles sigan siendo desarrollados y modificados. Por lo tanto, se harán esfuerzos para mantener esta guía al día. Favor de contactar a Joe Huggins, MSW, MSCIS, 303.399.8020 ext. 3096, joe.huggins@va.gov, para potenciales recursos adicionales. La última versión de esta guía se encuentra en la página web de la VISN 19 MIRECC: http://www.mirecc.va.gov/visn19/VISN_19_Education.asp#products



Libros y Panfletos

1. Línea Nacional para la prevención del Suicidio: Después de un Atentado – Una guía para cuidar a un miembro familiar después de la sala de emergencias

Este folleto fue desarrollado por la National Alliance on Mental Illness

(NAMI; <http://www.nami.org>) en asociación con el Suicide Prevention Refuente Center

(SPRC; <http://www.sprc.org>), y cubre las diferentes etapas mediante van pasando (desde la sala de emergencias hasta el regreso a casa). Incluye consejos de cómo cuidarse a uno mismo mientras presta ayuda a un miembro de la familia, así como información en como localizar y acaezar ayuda suplementaria (por ejemplo servicios de salud, y programas para el tratamiento del alcoholismo y la drogadicción). Este folleto esta disponible gratis en el internet o también se puede pedir por correo.

Dominio: Auto-ayuda, cuidado de otros y como prevenir otro atentado

Ubicación: <http://store.samhsa.gov/product/SMA08-4357>

En Español: <http://store.samhsa.gov/product/SVP08-0160S>

Fuente: U.S. Department of Health and Human Services, Rockville, MD: Center for Mental Health Services, Substance Abuse and Mental Health Services Administration, 2006.

2. Después del atentado: Una guía para cuidarse a uno mismo después de la sala de emergencias También desarrollado por la National Alliance on Mental Illness (NAMI) y el Suicide Prevention Refuente Center (SPRC), este folleto discute los desafíos y fuentes de apoyo para superar la sala de emergencias después de un intento de suicidio. Cubre los temas de cómo lidiar con los pensamientos de suicidio, como desarrollar un sistema de apoyo, y como crear un plan de seguridad. El folleto termina con una lista de organizaciones, grupos y líneas de teléfono útiles para prevenir el suicidio. Disponible en línea o por correo.

Dominio: Auto-ayuda, cuidado de otros, y como prevenir otro atentado.

Ubicación: <http://store.samhsa.gov/product/SMA08-4355>

En Español: <http://store.samhsa.gov/product/SVP06-0158SP>

Fuente: NAMI - National Alliance on Mental Illness

3. Recursos para los sobrevivientes del suicidio

La American Association of Suicidology junta hojas de datos y otros materiales pdf sobre varios temas como sobreviviendo el suicidio, facilitación de grupos de apoyo, y otros. También hay un lista de libros recomendados por la AAS para los sobrevivientes del suicidio, muchos de los cuales pueden ser de ayuda para los padres, niños y familias de personas suicidas (Recurso solamente en ingles).

Dominio: Auto-ayuda, Cuidado de otros, Prevención después de un atentado

Ubicación: <http://www.suicidology.org/suicide-survivor-refuentes>

Fuente: American Association of Suicidology



4. Guía de recursos para hijos cuyos padres son miembros de la militar

Los Defense Centers of Excellence compilan una muy útil y comprensiva lista de recursos como películas, medios de comunicación social, y grupos de apoyo. La guía esta dividida en (por edad): comunidad, despliegue, regreso, salud emocional/mental, y mudanzas (Recurso solamente en ingles).

Dominio: Auto-ayuda

Ubicación: <http://www.dcoe.health.mil/Content/Navigation/Documents/DCoE%20Children%20of%20Military%20Service%20Members%20Refuente%20Guide.pdf>

Fuente: Defense Centers of Excellence for Psychological Health and Traumatic Brain Injury



Sitios web para la prevención del suicidio específicos a las diferentes ramas del servicio militar

1. Army Behavioral Health – Prevención del suicidio

El sitio Army Behavioral Health contiene listas de recursos para múltiples audiencias, que incluye: soldados, niños y familias, así como información sobre el TEPT y la resistencia al mismo. La pagina sobre la prevención del suicidio contiene links sobre historias, noticias y programas de prevención para miembros de las fuerzas armadas y sus familias (Utilice la barra de herramientas en la izquierda para navegar a las diferentes páginas, recurso solamente en ingles).

Dominio: Auto-ayuda, Cuidado de otros

Ubicación: <http://www.behavioralhealth.army.mil/>

Fuente: U.S. Army Medical Department

2. Programa de prevención del suicidio del Ejercito

El ejercito utiliza el internet para presentar varios programas de video llamados “Shoulder to Shoulder” que comparten historias verdaderas. “The Home Front” es un video interactivo en el cual se puede seleccionar la situación y personajes que sean más pertinentes a la experiencia personal. La sección de “Training” incluye una área para los miembros familiares sobre la experiencia militar (Recurso solamente en ingles).

Dominio: Auto-ayuda, Cuidado de otros, Prevención después de un atentado

Ubicación: <http://www.armyg1.army.mil/hr/suicide/>

Fuente: U.S. Army Deputy Chief of Staff

3. U.S. Army Public Health Command: Prevención del suicidio

El United States Army Public Health Command patrocina esta página con recursos para la prevención del suicidio tales como videos (Incluyendo el video de “Good Charlotte” con diálogo de los sobrevivientes), consejos, posters de prevención, etc. El sitio también contiene links a recursos de investigación científica, eventos, kits de recursos y otros medios como “A different kind of stress” el cual discute el estrés relacionado con el despliegue y el combate (Recurso solamente en ingles).

Dominio: Auto-ayuda, Cuidado de otros

Ubicación: <http://phc.amedd.army.mil/topics/healthyliving/bh/Pages/SuicidePreventionEducation.aspx>

Fuente: U.S. Army Public Health Command

4. Army Reserve – La prevención del suicidio es asunto de todos

Este sitio presenta el video “Shoulder to Soulder: I will never quit on life” el cual habla con soldados y comandantes sobre métodos holísticos para fortalecer un estilo de vida positivo, y también sobre como reducir el estigma asociado con pedir ayuda. También hay otros recursos del Departamento de Defensa (Recurso solamente en ingles).

Dominio: Auto-ayuda, Cuidado de otros, Prevención después de un atentado

Ubicación: <http://www.usar.army.mil/refuentes/ForSoldiers/Pages/Suicide-prevention-is-everyone's-business.aspx>

Fuente: Army Reserve



5. National Guard: Suicide Prevention

Esta examinación de seis partes para la Reserva Nacional fue creada por un sargento del ejército como respuesta al alto número de suicidios en la Reserva Nacional de Arkansas. El enfoque de este programa es en incrementar la resistencia de los reservistas, y la de sus familias. El sitio también ofrece secciones con historias relacionadas (“Related Stories”) y más recursos (“Resources”) con noticias, e información sobre cómo conseguir apoyo para soldados y sus familias (Recurso solamente en inglés).

Dominio: Auto-ayuda, Cuidado de otros

Ubicación: <http://www.ng.mil/features/resiliency/default.aspx>

Fuente: National Guard

6. Hooah4Health

Estos recursos han sido diseñados específicamente por la Reserva del Ejército de E.E.U.U. y se enfocan en cuatro aspectos principales. Estos aspectos son: cuerpo, mente, espíritu y ambiente. Las páginas sobre la prevención del suicidio contienen información sobre la depresión y prevención del suicidio, con menús que llevan a noticias, recursos e información. La página también incluye sitios para niños (<http://www.hooah4health.com/4life/hooah4kids/default.htm>), adolescentes (<http://www.hooah4health.com/4life/hooah4teens/default.htm>), y padres (<http://www.hooah4health.com/4life/hooah4parents/default.htm>) (Recurso solamente en inglés).

Dominio: Auto-ayuda, Cuidado de otros

Ubicación: <http://www.hooah4health.com/mind/suicideprev/default.htm>

Fuente: U.S. Army

7. U.S. Air Force – Tratamiento Preventivo contra el suicidio por los pilotos de E.E.U.U.

En estas páginas se pueden encontrar comentarios (“Commentary”) y características (“Features”) de los pensamientos e historias de otros pilotos, con el objetivo de prevenir el suicidio. También hay vínculos a noticias y una sección que habla de temas importantes como son el Trastorno por Estrés Post-traumático, ansiedad, y otros (Recurso solamente en inglés).

Dominio: Auto-ayuda, Cuidado de otros

Ubicación: <http://www.af.mil/suicideprevention.asp>

Fuente: U.S. Air Force

8. Programa para la Prevención del Suicidio de la Fuerza Aérea

Estas páginas están dirigidas a miembros de la fuerza aérea (incluyendo supervisores) con la intención de prevenir suicidio desde un nivel comunitario. La sección de recursos contiene muchos detalles, con listas de agencias, líneas directas de ayuda, otros sitios y otros recursos. También hay una sección con videos para prevenir el suicidio como “Creed for a Comrade” (Recurso solamente en inglés).

Dominio: Auto-ayuda, Cuidado de otros

Ubicación: <http://afspp.afms.mil/>

Fuente: U.S. Air Force



9. Air National Guard – Proyecto Wingman

Este proyecto le da a cualquier persona la habilidad de ser el “wingman” de alguien que necesita ayuda. El punto es de “...eliminar el suicidio entre los soldados y sus familias a través del contacto humano, métodos audiovisuales y entrenamiento personal.” Después de seleccionar el estado o territorio en el que se encuentra, hay secciones diferentes para el entrenamiento de miembros familiares, amigos, o soldados; así como una área dedicada a recursos extra y herramientas para lidiar con el suicidio (Recurso solamente en ingles).

Dominio: Auto-ayuda, Cuidado de otros, Prevención después de un atentado

Ubicación: <http://wingmanproject.org/en>

En Español: <http://wingmanproject.org/es>

Fuente: Air National Guard

10. Navy and Marine Corps Health Center – Cuidando su Salud Mental

El sitio “Public Health Center” de la Navy y Marine Corps provee un panorama, así como descripciones más específicas, sobre varios problemas de salud mental. También contiene una sección sobre los pensamientos suicidas. El link:

(http://www.nmcphc.med.navy.mil/Healthy_Living/Psychological_Health/Mental_Health/mmh_suicidal.aspx) discute las señales de la depresión y de otros problemas mentales. También incluye consejos sobre como actuar si usted, un amigo, o un familiar están sufriendo de pensamientos suicidas (Recurso solamente en ingles).

Dominio: Auto-ayuda, Cuidado de otros, Prevención después de un atentado

Ubicación:

http://www.nmcphc.med.navy.mil/Healthy_Living/Psychological_Health/Mental_Health/mmh_mentalhealth.aspx

Autores: Don R. Powell, Ph.D., and the American Institute for Preventive Medicine

Fuente: Navy and Marine Corps Public Health Center

11. Navy Personnel Command – Prevención del Suicidio

Este sitio enseña como reconocer los comportamientos suicidas, desaprueba los mitos sobre el suicidio y describe la verdad sobre la experiencia suicida. Además incluye recursos sobre como ayudar a alguien que usted cree tenga estos problemas (depresión, pensamientos suicidas, o comportamiento auto-destructivo). También contiene posters que se pueden descargar gratis de la Naval Logistics Library (Recurso solamente en ingles).

Dominio: Cuidado de otros

Ubicación:

http://www.public.navy.mil/bupers-npc/support/suicide_prevention/Pages/default.aspx

Fuente: Naval Personnel Command



12. Marine Corps Community Services – La Vida Militar: Prevención del Suicidio en Casa “Never Leave a Marine Behind” (“Nunca dejes un Marine atrás”) es el tema de este programa de prevención y de los recursos que también se pueden encontrar aquí. El sitio contiene recursos para comandantes y líderes, profesionales de la salud, así como para los infantes de marina y sus familias. Esta página lista programas como “Lifestyle Insights, Networking, Knowledge and Skills” (Consejos de vida, como hacer conexiones, conocimiento y habilidades) además de fuentes de asistencia para los infantes de marina que están pasando por estrés, depresión o pensamientos suicidas (Recurso solamente en inglés).

Dominio: Auto-ayuda, Cuidado de otros, Prevención después de un atentado

Ubicación: <http://www.usmc-mccs.org/suicideprevent/index.cfm>

Fuente: Marine Corps Community Services (MCCS)

13. U.S. Coast Guard – Programa de Prevención del Suicidio

La U.S. Coast Guard Office de Work-Life Programs patrozina este programa, abierto a todos los miembros de las fuerzas armadas, a sus familias y a ciertos civiles. El sitio vincula a recursos locales y nacionales (tales como clínicas médicas, Coast Guard Employee Assistance Program, entre otras). Además, incluye recursos en el internet como el video “I will never quit on life” (Jamás rendiré mi vida). También hay una línea accesible las 24 horas sin costo: 855-CGSUPRT (247-8778). (Recurso solamente en inglés).

Dominio: Auto-ayuda, Prevención después de un atentado

Ubicación: http://www.uscg.mil/worklife/suicide_prevention.asp

Fuente: U.S. Coast Guard's Work-Life Program: Office of Work-Life



Veteranos y Militar en general

1. OneSource militar

Utilizando la barra de herramientas en la cima de la página, haga click en “Crisis & Disasters,” seguido por “Violence & Trauma” y finalmente en “Suicide” para acceder artículos con recursos para la familia. También hay varias líneas telefónicas de ayuda, y apoyo en línea. El sitio también ofrece asesoramiento económico y de bienestar emocional (Recurso solamente en inglés).

Dominio: Auto-ayuda, Cuidado de otros, Prevención después de un atentado

Ubicación: <http://www.militaryonefuente.mil/>

Fuente: U.S. Department of Defense

2. Military Health System: Concientización del suicidio

Estas paginas sobre la concientización del suicidio por el Military Health System del U.S. Department of Defense, hablan abiertamente del valor que un soldado necesita para pedir ayuda. Los soldados y sus familias se beneficiarán de las secciones dedicadas a reconocer los síntomas de la depresión, así como de los vínculos de “Connect for Help” (conectar con ayuda) y “Benefits and Care” (beneficios y cuidado). (Recurso solamente en inglés).

Dominio: Auto-ayuda, Cuidado de otros, Prevención después de un atentado

Ubicación: http://www.health.mil/News_And_Multimedia/Special_Features/suicide-prevention-awareness.aspx

Fuente: Military Health System/U.S. Department of Defense

3. Department of Defense/Department of Veterans Affairs Suicide Outreach Resource for Suicide Prevention (SPARRC)

Sin importar la rama de servicio o estado de actividad, este sitio sirve para vincular la información que le es más útil. Se pueden seleccionar recursos basados en la rama de servicio o historial de servicio, contactar centros de ayuda por teléfono, encontrar proveedores de salud locales para que lo visiten personalmente, o inclusive consultar un siquiatra en línea. El sitio también contiene exámenes de auto-evaluación, una biblioteca en línea, y videos (Recurso solamente en inglés).

Dominio: Auto-ayuda, Cuidado de otros, Prevención después de un atentado

Ubicación: <http://www.suicideoutreach.org/>

Fuente: Department of Defense/Department of Veterans Affairs

4. Military Pathways: Artículos sobre la salud mental, el alcohol, y la familia

Mueva la página hacia abajo para acceder los artículos pertinentes al suicidio. Estos artículos están dirigidos a niños, familias y veteranos. Otros artículos están destinados para los proveedores de salud, y las familias cubren temas como la resistencia, TEPT, depresión y el uso del alcohol (algunos de los artículos están en Español). Otra característica de este sitio es que incluye una auto-evaluación de síntomas, y el examen mismo provee recursos y recomendaciones dependiendo de los resultados. Finalmente el sitio el blog “Pathways” provee información continuamente (Recurso solamente en inglés).

Dominio: Auto-ayuda, Cuidado de otros, Prevención después de un atentado

Ubicación: https://www.militarymentalhealth.org/refuentes/related_articles.aspx#veterans

Fuente: Department of Defense and the non-profit Screening for Mental Health



5. TRICARE Military Healthcare Program: Prevención de Suicidio

TRICARE sirve a más de nueve millones de soldados; ya sean del servicio activo, en la guardia nacional o en reserva. Además de ofrecer apoyo a los enlistados, también ayudan a soldados retirados y a las familias de soldados, proveyendo planes de salud, acceso a servicios distintos y otros beneficios. Esta página esta dedicada a la prevención del suicidio y contiene información importante en temas relacionados tales como el abuso de sustancias, el trastorno por estrés post-traumático, y la depresión. Incluye links a otros sitios dedicados a personas en el servicio (Recurso solamente en ingles).

Dominio: Auto-ayuda, Cuidado de otros, Prevención después de un atentado

Ubicación: <http://www.tricare.mil/mybenefit/ProfileFilter.do?&puri=%2Fhome%2FMentalHealthAndBehavior%2FConditions%2FSuicidePrevention>

Fuente: TRICARE: Military health care program

6. Department of Veterans Affairs – Salud mental para la prevención del suicidio

El departamento de Veterans Affairs patrocina estas páginas sobre las señales indicativas del suicidio y sobre recursos para prevenirlo (específicamente para soldados y sus familias).

También hay folletos de información que se pueden descargar sin costo (Recurso solamente en ingles).

Dominio: Auto-ayuda, Cuidado de otros

Ubicación: http://www.mentalhealth.va.gov/MENTALHEALTH/suicide_prevention/index.asp

Fuente: U.S. Department of Veterans Affairs

7. Vet Center – Apoyando a los veteranos de guerra

Los Vet Centers proveen servicios de reintegración para los veteranos que hayan servido en zonas de combate y sus familias. Para encontrar un Vet Center, visite estas páginas y utilice el mapa, o llame a cualquiera de las 24 horas al 877-War-VETS (927-8387). Esta información también se puede acesar por Facebook (<http://www.facebook.com/VeteransHealth>), o Twitter (Recurso solamente en ingles).

Dominio: Auto-ayuda, Cuidado de otros, Prevención después de un atentado

Ubicación: <http://www.vetcenter.va.gov/>

Fuente: U.S. Department of Veterans Affairs

8. Haga la conexión: experiencias compartidas y ayuda a los veteranos

Este sitio conecta a veteranos y sus amigos/familias con información, recursos y soluciones para los problemas asociados con el servicio militar. Además de una sección dedicada al suicidio y su prevención, existe una biblioteca de videos de otros veteranos y sus experiencias, así como otras fuentes de información. Hay información relevante a cada rama del servicio, sobre eventos vitales y experiencias importantes, síntomas y señales por condición (TEPT, trauma cráneo-encefálico, o el abuso del las drogas y/o el alcohol). La sección de “Resources and Support” incluye recursos para localizar ayuda, auto-evaluaciones e información para el tratamiento de las previamente mencionadas condiciones (Recurso solamente en ingles).

Dominio: Cuidado de otros

Ubicación: <http://maketheconnection.net/conditions/suicide>

Fuente: U.S. Department of Veterans Affairs



9. Defense Centers of Excellence – Prevención del suicidio

Esta página comprensiva contiene información general o específica, con folletos imprimibles, un blog, noticiario, videos, podcasts, sitios específicos a las ramas de servicio, acceso a una línea directa de ayuda, y tabillas a otros temas como el trauma cráneo-encefálico. También hay una página en Facebook (Recurso solamente en

ingles): http://www.facebook.com/DCoEpage?sk=app_6009294086

Dominio: Auto-ayuda, Care of Others, Prevención después de un atentado

Ubicación: <http://www.dcoe.health.mil/ForFamilies/SuicidePrevention.aspx>

Fuente: Defense Centers of Excellence for Psychological Health and Traumatic Brain Injury

10. Real Warriors

Real Warriors alcanza a los soldados y sus familias con un sitio interactivo (con historias de otros soldados que han pedido ayuda psicológica), así como con otros medios de comunicación social y un sitio móvil. También hay una página específica para familias:

(<http://www.realwarriors.net/family>), así como uno en la prevención del suicidio:

(<http://www.realwarriors.net/family/support/preventsuicide.php>). Los métodos de apoyo

incluyen como escribir un diario, técnicas de relajación, y otros métodos creativos de reducir el estrés, la fatiga, el enojo, y trauma (Recurso solamente en ingles).

Dominio: Auto-ayuda, Cuidado de otros

Ubicación: <http://www.realwarriors.net/family/support/preventsuicide.php>

Fuente: Defense Centers of Excellence for Psychological Health and Traumatic Brain Injury

11. afterdeployment.org: Recursos de bienestar para las familias militares

Un programa diseñado para proveer apoyo a los veteranos y sus familias sobre los muchos potenciales problemas mentales asociados con el despliegue. Este sitio tiene información sobre el TEPT, problemas de sueño, enojo, ansiedad, e incluye una sección para familias y niños. Aquí encontraran historias, clases, auto-evaluaciones, una biblioteca de recursos así como fórums comunitarios en donde veteranos pueden interactuar con expertos (Recurso solamente en ingles).

Dominio: Auto-ayuda, Cuidado de otros

Ubicación: <http://afterdeployment.org/>

Fuente: Defense Centers of Excellence and National Center for Telehealth and Technology

12. Medal of Honor: ¡Digan algo! Salven vidas.

Esta serie de videos destaca a más de 30 receptores de la medalla de honor de los E.E.U.U. Estos hablan sobre como sobrevivir la batalla contra el Trauma por Estrés Post-Traumático y otras heridas, ya sean físicas ó emocionales, después del regreso a casa. Esta es una campaña de servicio público que habla del valor que se necesita para pedir ayuda (Recurso solamente en ingles).

Dominio: Auto-ayuda, Cuidado de otros, Prevención después de un atentado

Ubicación: <http://www.medalofhonorspeakout.org/>

Fuente: TriWest Healthcare Alliance



13. SAMHSA Familias militares

La Substance Abuse and Mental Health Services Administration (Administración de Servicios de Salud Mental y Abuso de Substancias) reuné información sobre los programas, investigaciones, y multimedia que son particularmente relevantes para los miembros del servicio militar (incluyendo el tratamiento de la depresión y la prevención del suicidio). SAMHSA también patrocina proyectos como el “Military Family Refuentes Area and Knowledge Bank” (<http://mfkb.nctsn.org/cwis/index.php>) y “Military Families Podcast Series and Webinars” (<http://learn.nctsn.org/course/view.php?id=39>, Recurso solamente en ingles).

Dominio: Auto-ayuda, Cuidado de otros

Ubicación: <http://www.samhsa.gov/militaryfamilies/>

Fuente: Substance Abuse and Mental Health Services Administration

14. TAPS: Tragedy Assistance Program for Survivors (Programa para la asistencia de los sobrevivientes de tragedias)

El Tragedy Assistance Program for Survivors (TAPS) fundado en 1992 como consecuencia de la muerte de ocho soldados que viajaban en un avión de la reserva militar. Este programa ofrece servicios a cualquier persona (sin respecto a relación) quien haya perdido a un ser querido en la militar. Los servicios ofrecen asistencia legal, financiera, un programa para mujeres Iraquíes, apoyo moral, una comunidad en línea, y una línea telefónica para le prevención de crisis (se puede llamar sin costo, 24/7, at 800-959-8277). TAPS también tiene una página con historias y recursos para los sobrevivientes del suicidio: <http://www.taps.org/survivors/survivor.aspx?id=6320>, (Recurso solamente en ingles).

Dominio: Auto-ayuda, Cuidado de otros, Prevención después de un atentado

Ubicación: <http://www.taps.org/>

Fuente: Tragedy Assistance Program

15. Vets Prevail

Este programa interactivo fue diseñado por veteranos para veteranos, con la intención de hacer más fácil el acceso a los servicios de salud mental. Con la experiencia de haber sobrevivido la reintegración después del despliegue, el sitio primero construye un perfil específico a usted, y después encontrará un programa dinámico de “Cognitive Behavioral Therapy (CBT)” (tratamiento de comportamiento cognitivo). Este programa da consejos en línea y provee el apoyo de otros miembros. Este apoyo es concedido por el programa “Give an Hour” (<http://www.giveanhour.org/>, Recurso solamente en ingles).

Domain: Self Care

Location: <http://www.vetsprevail.org/>

Source: Rush University Medical Center and Prevail Health Solutions, with support from the National Science Foundation



Específicamente para Niños/Jóvenes/Familias

1. Como hablarle a un niño sobre un intento de suicidio en la familia: guía para las edades de 4-8, 9-13, y 14-18.

Estos folletos de información sirven como guías para adultos que tengan que platicar con personas que tengan 4-8, 9-13, o 14-18 años de edad sobre un intento de suicidio en la familia. Estos folletos no remplazan la necesidad de consultar con un siquiatra profesional, y de echo, el máximo provecho se obtiene usando los folletos en conjunto de terapia. El suicidio es un tema difícil, y es importante considerar el nivel de desarrollo y entendimiento de la persona con la que se esta hablando. (Recurso solamente en inglés)

Dominio: Cuidado de los demás, Prevención después de un atentado

Ubicación: http://www.mirecc.va.gov/visn19/VISN_19_Education.asp#talkToKids

Fuente: VISN 19 MIRECC

2. Suicide Loss Survivors (Sobrevivientes de quienes han perdido alguien al suicidio)

La American Association of Suicidology (AAS) es parte de las organizaciones involucradas con la prevención e intervención en contra del suicidio, o aquellos que han sido expuestos al suicidio. Como el líder en los esfuerzos científicos contra el suicidio, AAS mantiene estas páginas web específicamente para aquellos que hayan perdido alguien al suicidio. Los recursos aquí incluidos incluyen artículos, un directorio de grupos de apoyo, historias personales, el libreto SOS—el cual fue escrito por un sobreviviente. (Recurso solamente en inglés)

Dominio: Cuidado de uno mismo, Prevención después de un atentado

Ubicación: <http://www.suicidology.org/web/guest/suicide-loss-survivors>

Fuente: American Association of Suicidology

3. The American Foundation for Suicide Prevention (Asociación Americana para la Prevención del Suicidio)

La American Foundation for Suicide Prevention (AFSP) ofrece apoyo multi-dimensional para aquellos que hayan sido afectados por el suicidio en forma de una página web, recursos educacionales, e información específica sobre proyectos enfocados en la prevención, recursos locales y otra información vital. Las visitas encontrarán apoyo local y en línea, ambos para individuos pasando por esta difícil etapa o para sus familias. La guía: “Surviving Suicide Loss” (Sobreviviendo la perdida del suicidio) se encuentra en la orilla de la página, y ahí se pueden encontrar recursos como grupos, un programa de alcance, maneras de recordar y otros recursos en como lidiar. (Recurso solamente en inglés)

Dominio: Cuidado de uno mismo

Ubicación: <http://www.afsp.org/>

Fuente: American Foundation for Suicide Prevention



4. National Alliance for Grieving Children (Alianza Nacional para los Niños que están Sufriendo)

La NAGC provee un espacio para compartir los pensamientos, sentimientos e ideas para apoyar a los niños que están sufriendo a causa del suicidio. Un mapa en línea conecta a las familias con programas y grupos que estén cercanos. Bajo el menú de “Resources” se encuentra un sección de “Activities” que ofrece ideas específicas sobre como expresar emociones difíciles. (Recurso solamente en inglés)

Dominio: Cuidado de uno mismo, Cuidado de los demás

Ubicación: <http://childrengrieve.org/>

Fuente: National Alliance for Grieving Children

5. Apoyo para los niños y adolescentes con padres militares

Utilicen la barra de herramientas en la mano derecha para navegar este sitio de la American Academy of Pediatrics, el cual ofrece apoyo para los hijos pequeños y adolescentes de padres militares. Hay un “Video Support Program,” (Programa de Apoyo en video) así como recursos para ayudar a niños de familias militares que estén lidiando con problemas tales como el desplazamiento, pérdida de un ser querido, y comunicación saludable. (Recurso solamente en inglés)

Dominio: Cuidado de los demás, Prevención después de un atentado

Ubicación: <http://www2.aap.org/sections/uniformedservices/deployment/index.html>

Fuente: American Academy of Pediatrics

6. Centro de Recursos para las familias militares

La American Academy of Child and Adolescent Psychiatry ofrece información y dirección en temas relevantes a las familias militares. Ubique recursos a través de las secciones “frequently asked questions” (preguntas frecuentes), “facts for families” (Verdades para la familia), así como vínculos a recursos adicionales y una sección de “getting help” (Consiguiendo ayuda). Hay una área que cubre “Children and Grief” (Niños angustiados) que puede ser particularmente útil. Cada una de las secciones tiene sugerencias de recursos adicionales. (Recurso solamente en inglés)

Dominio: Cuidado de uno mismo, Cuidado de los demás

Ubicación: <http://www.aacap.org/cs/MilitaryFamilies.ResourceCenter>

Fuente: American Academy of Child and Adolescent Psychiatry

7. National Resource Directory: Coping with Grief (Directorio de Recursos Nacionales: Lidiando con el dolor)

El National Resource Directory (<https://www.nationalresourcedirectory.gov/>) es una página web que conecta a los soldados heridos, personas en el servicio, veteranos, sus familias y cuidadores con programas y servicios para apoyarlos. El área “Coping with Grief” (Lidiando con el Dolor) junta información y recursos de toda la red para ayudarte en tiempos de pérdida y dolor. (Recurso solamente en inglés)

Dominio: Cuidado de uno mismo, Cuidado de los demás, Prevención después de un atentado

Ubicación: https://www.nationalresourcedirectory.gov/family_and_caregiver_support/survivors/coping_with_grief

Fuente: National Resource Directory



8. The Dougy Center: The National Center for Grieving Children and Families

El Dougy Center provee recursos específicos para niños, adolescentes y adultos jóvenes que han sido afectados por una muerte o suicidio cercano. Los recursos incluyen información, actividades, grupos de apoyo y ayuda en temas más específicos como cuidando a niños, funerales, y festividades. **RECURSO TAMBIÉN DISPONIBLE EN ESPAÑOL.**

Dominio: Cuidado de uno mismo, Care of Others, Prevención después de un atentado

Ubicación: <http://www.dougy.org/>

Fuente: The Dougy Center

9. Sesame Workshop: Military Families (Taller de la Plaza Sésamo para las familias militares)

Los personajes del famoso programa de televisión “Plaza Sésamo” hablan con los niños de las familias militares en forma de video. Esta es una iniciativa para ayudar a los niños a través de los desplazamientos, heridas relacionadas con el combate, y con la muerte de un ser querido. El último video, “When Families Grieve” (Cuando las Familias lloran) habla directamente sobre la muerte y el proceso de sufrimiento. También hay guías para papas disponibles en inglés **Y EN ESPAÑOL.**

Dominio: Cuidado de uno mismo, Cuidado de los demás, Prevención después de un atentado

Ubicación: <http://www.sesameworkshop.org/our-impact/our-stories/military-families.html>

Fuente: Sesame Street

10. Sibling Survivors (Hermanos sobrevivientes)

Este sitio provee información para los hermanos que sobreviven el suicidio de otro. Aquí se pueden compartir historias e interactuar con otros que estén pasando por lo mismo, así como se puede encontrar una lista de recursos. Michelle Linn-Gust es miembro de la junta directiva, así como Presidenta de la American Association of Suicidology. También es bien conocida como escritora y anfitriona de varias páginas, entre ellas Sibling Survivors y Bereaved by Suicide (El luto del suicidio: <http://bereavedbysuicide.com/>). (Recurso solamente en inglés)

Dominio: Cuidado de uno mismo

Ubicación: <http://siblingsurvivors.com/>

Fuente: Michelle Linn-Gust

11. SAVE: Coping with Loss (Lidiando con la pérdida)

Suicide Awareness Voices of Education es anfitrión de esta sección para aquellos que estén lidiando con la pérdida del suicidio. Incluye secciones en que decirle a los niños y el luto después del suicidio. También hay áreas para cuidadores personales, historias personales, e información sobre grupos de apoyo. La página principal, (<http://www.save.org>), contiene información general sobre el suicidio y su prevención. (Recurso solamente en inglés)

Dominio: Cuidado de uno mismo

Ubicación: http://www.save.org/index.cfm?fuseaction=home.viewPage&page_id=EB883CA2-7E90-9BD4-C5E35440BC7761EE

Fuente: Suicide Awareness Voices of Education



12. Half of Us (Nuestra mitad)

Este sitio es para los estudiantes universitarios, aunque cualquier adulto joven la encontraría útil. Desarrollada por mtvU y la Jed Foundation, esta página muestra celebridades compartiendo sus historias sobre la depresión y el suicidio. (Recurso solamente en inglés)

Dominio: Cuidado de uno mismo, Cuidado de los demás, Prevención después de un atentado

Ubicación: <http://www.halfofus.com/disorder/Suicide.aspx>

Fuente: mtvU and The Jed Foundation

13. The Lifeline Gallery: Stories of Hope and Recovery (La Galería Lifeline: Historias de esperanza y recuperación)

La Galería Lifeline: Historias de esperanza y recuperación es un proyecto fundado por la National Suicide Prevention Lifeline y Link2Health Solutions, Inc. Esta galería es una comunidad en línea que les permite a sobrevivientes contar sus historias. El sitio permite a sus usuarios crear un “avatar,” un personaje en línea que ayuda a contar su historia. (Recurso solamente en inglés)

Dominio: Cuidado de uno mismo, Cuidado de los demás, Prevención después de un atentado

Ubicación: <http://www.lifeline-gallery.org/>

Fuente: National Suicide Prevention Lifeline and Link2Health Solutions, Inc.



Recursos multiculturales/de diversidad

1. NAMI Veterans Resource Center: Veterans of Culturally Diverse Populations (Centro de Recursos para Veteranos NAMI: Veteranos de poblaciones culturalmente diferentes)
La National Alliance on Mental Illness explora la historia del servicio militar de individuos con diferentes culturas y razas. Se proveen recursos para nativos de las Américas, Africanos Americanos, Asiáticos Americanos, personas de las islas del Pacífico, así como para gays/lesbianas/bisexuales/transexuales. El Multicultural Action Center provee más información, recursos y noticias relevantes. (Recurso solamente en inglés)

Dominio: Cuidado de uno mismo, Cuidado de los demás, Prevención después de un atentado

Ubicación: http://www.nami.org/Template.cfm?Section=Multicultural_Issues&Template=/ContentManagement/ContentDisplay.cfm&ContentID=52973

Fuente: National Alliance on Mental Illness

2. National Center for PTSD: Videos (Centro Nacional para el TEPT: videos)
El video del National Center for PTSD's "Specific to Veterans and Minority Veterans" (Específico para los veteranos y veteranos minoritarios) ofrece información a fondo sobre temas culturales pertinentes a la vida y post-experiencia militar. Estos recursos son disponibles para veteranos Latinos, Asiáticos Americanos, personas de las islas del Pacífico, Africanos Americanos, y Nativos de las Américas. También hay videos generales (así como videos sobre otros tipos de trauma, su evaluación y tratamiento) para los niños, familias y mujeres veteranas. Para información general sobre el suicidio y su relación con el trauma, visite la página "Suicide and PTSD" (<http://www.ptsd.va.gov/public/pages/ptsd-suicide.asp>). (Recurso solamente en inglés)

Dominio: Cuidado de uno mismo, Cuidado de los demás, Prevención después de un atentado

Ubicación: <http://www.ptsd.va.gov/public/videos/list-videos.asp>

Fuente: National Center for PTSD

3. National Organization for People of Color Against Suicide (NOPCAS—Organización Nacional de la gente de Color contra el Suicidio)

NOPCAS es la única organización nacional que trabaja con las problemas del suicidio en las comunidades de color. Los vínculos proveen información en como lidiar con los pensamientos suicidas, listas de eventos nacionales, entrevistas así como otros recursos familiares y comunitarios. (Recurso solamente en inglés)

Dominio: Cuidado de uno mismo, Cuidado de los demás, Prevención después de un atentado

Ubicación: <http://www.nopcas.com/>

Fuente: National Organization for People of Color Against Suicide



4. IHS American Indian and Alaska Native Suicide Prevention Website (Sitio web para la prevención del suicidio de Americanos Nativos y Nativos de Alaska)

Indian Health Services patrocina este sitio que junta los recursos de las comunidades nativas en E.E.U.U. y Alaska para el bien de las comunidades, individuos, profesionales y escuelas. Existen algunos recursos específicos a ciertas tribus, así como el programa ASIST (Un programa de dos días sobre como reconocer las señales del suicidio), el programa escolar C-Care/CAST, y otros recursos. (Recurso solamente en inglés)

Dominio: Cuidado de uno mismo, Cuidado de los demás, Prevención después de un atentado

Ubicación: <http://www.ihs.gov/nonmedicalprograms/nspn/>

Fuente: Indian Health Services

5. womenshealth.gov: Salud de las Mujeres Veteranas

Este sitio trata múltiples temas sobre las mujeres veteranas, tales como el TEPT, trauma militar-sexual, violencia con alguna persona íntima, entre otros. También hay una sección en como prevenir el suicidio entre las mujeres veteranas (<http://www.womenshealth.gov/mental-health/preventing-suicide/>). Cada sección ofrece vínculos a más información y recursos alrededor de la web. (Recurso solamente en inglés)

Dominio: Cuidado de uno mismo, Cuidado de los demás, Prevención después de un atentado

Ubicación: <http://www.womenshealth.gov/mental-health/veterans/>

Fuente: Office on Women's Health

6. The American Military Partner Association (La asociación Americana de las Parejas Militares)

La AMPA esta dedicada a conectar, apoyar, honrar y servir a las parejas LGBT (Lesbianas/gays/bisexuales/transexuales) de miembros militares, quienes son los héroes silenciosos de nuestra nación. El sitio incluye listas para conseguir apoyo mental, emocional y práctico. También hay recursos para las familias y niños de estas parejas. (Recurso solamente en inglés)

Dominio: Cuidado de uno mismo, Cuidado de los demás, Prevención después de un atentado

Ubicación: <http://militarypartners.org/>

Fuente: American Military Partner Association



Líneas de Crisis y chats en línea

1. National Suicide Prevention Lifeline (Línea Nacional para la Prevención del Suicidio)

La línea nacional para la prevención del suicidio es una línea telefónica disponible a todos sin costo las 24 horas del día, todos los días. Llame si usted o alguien que conoce esta pasando por una crisis suicida. El número es 1-800-273-8255, **y para español, oprima el 2**. Las llamadas con completamente confidenciales y también hay un chat disponible en la web con los mismos servicios.

Ubicación: <http://www.suicidepreventionlifeline.org/>

Fuente: National Suicide Prevention Lifeline

2. Veterans Crisis Line (Línea de crisis para los veteranos)

El departamento de Veterans Affairs' (VA) Veterans Health Administration (VHA) a fundado una línea de crisis para garantizar que los veteranos tengan acceso gratis 24/7 a siquiátras profesionales. Además de asistencia telefónica, también se pueden mandar textos al número (838255) para asistencia o acceso a un chat en línea. El sitio web tiene un examen de auto-evaluación, información sobre las señales del suicidio, información sobre como ayudar a un ser querido y otros recursos para el suicidio y las crisis. (Recurso solamente en inglés)

Ubicación: <http://www.veteranscrisisline.net/>

Fuente: Office of Mental Health Services, VA Central Office, and National Suicide Prevention Lifeline

3. Vets4Warriors

La línea (1-855-VET-TALK) es una línea disponible las 24 horas que esta atendida por veteranos. También hay una opción para chatear en línea. Ambas opciones hablan con experiencia y pueden ofrecer apoyo con referencias a siquiátras, médicos, abogados y casas de estancia. (Recurso solamente en inglés)

Ubicación: <http://www.vets4warriors.com/>

Fuente: Veterans, with funding from the Office of the Secretary of Defense, the Army National Guard, the Air National Guard, and the Air Force Reserve

4. The Outreach Center

Los Defense Centers of Excellence proveen asistencia 24/7 para los soldados y sus familias y doctores. Siquiátras profesionales con experiencia en trauma craneoencefálico y salud mental son disponibles por teléfono en: (866-966-1020), o por e-mail (**resources@dcoeoutreach.org**), o chat. Hay una página para las familias (<http://www.dcoe.health.mil/ForFamilies.aspx>) que ayuda a con el apoyo que los veteranos necesitan todos los días. (Recurso solamente en inglés)

Ubicación: <http://www.dcoe.health.mil/24-7help.aspx>

Fuente: Defense Centers of Excellence



5. DSTRESS: Para tus batallas personales

Esta línea (1-877-476-7734) esta disponible a los instantes de marina, a los marineros y a sus familias. También hay una función para localizar recursos locales

(<http://www.dstressline.com/index.cfm/resources/>) basado en código postal, ciudad/estado, base o recursos nacionales. También hay un menú que contiene información sobre la prevención del suicidio.

Ubicación: <http://www.dstressline.com/>

Fuente: Marine Corps

6. Tragedy Assistance Program for Survivors (TAPS) Crisis Intervention (Intervención de crisis del Programa de Asistencia para los Sobrevivientes de Tragedias)

TAPS dispone de una línea las 24 horas para aquellos que hayan perdido a un ser querido militar; sin importar la relación a la persona o la causa de la muerte. Es una línea gratis para aquellos que estén de luto: 800-959-TAPS (8277). En la página también hay recursos adicionales.

Ubicación: <http://www.taps.org/survivors/survivor.aspx?id=6762&c=6697>

Fuente: Tragedy Assistance Program for Survivors



Recursos Adicionales

1. Centers for Disease Control and Prevention: Suicide Prevention (Centro para el Control y la Prevención de la Enfermedades: Prevención de suicidios)

Los Centers for Disease Control (CDC) patrocinan una página con diversos y profundos recursos sobre la prevención del suicidio. Hay folletos de información, definiciones, programas y estrategias de prevención, estadísticas, podcasts y recursos sobre temas específicos; tales como el suicidio en los jóvenes, y alcoholismo. También tienen una línea de información gratis: 800-CDC-INFO (800-232-4636).

Dominio: Cuidado de uno mismo, Cuidado de los demás, Prevención después de un atentado

Ubicación: <http://www.cdc.gov/ViolencePrevention/suicide/>

Fuente: Centers for Disease Control and Prevention

2. National Alliance on Mental Illness (NAMI) Veterans Resource Center (Alianza Nacional contra las Enfermedades Mentales, Centro de Recursos para Veteranos)

NAMI patrocina páginas dirigidas específicamente a la salud mental de los veteranos, con una sección especial para la prevención del suicidio. Otros temas principales incluyen información sobre el Trastorno por Estrés Post-Traumático, Trauma Craneoencefálico, mujeres veteranas, enfermedades mentales, grupos de discusión en línea, y un espacio para hacer tributo a los veteranos y soldados en servicio activo. También hay áreas con información sobre recursos multiculturales, y para las familias, padres, hijos y esposas de veteranos. (Recurso solamente en inglés)

Dominio: Cuidado de uno mismo, Cuidado de los demás, Prevención después de un atentado

Ubicación: <http://www.nami.org/template.cfm?template=/contentManagement/contentDisplay.cfm&contentID=53586>

Fuente: National Alliance on Mental Health

3. Befrienders Worldwide

Befrienders trabaja mundialmente combatiendo el suicidio y apoya a los individuos en crisis o con problemas emocionales. El sitio provee una sección de “Help and Support” (ayuda y apoyo) excelente con información sobre las señales del suicidio, los sentimientos asociados con, depresión, y otros temas importantes. También hay un localizador de recursos por nación, el cual compila líneas de ayuda afuera y dentro de los Estados Unidos. Befrienders también ofrece ayuda general sobre las estadísticas del suicidio que pueden ser útiles a los amigos y para la familia. (Recurso solamente en inglés)

Dominio: Cuidado de uno mismo, Cuidado de los demás

Ubicación: <http://www.befrienders.org/>

Fuente: Befrienders Worldwide



4. Stop a Suicide Today! (;Detén un suicidio hoy!)

Este sitio te reta—y te provee con las herramientas para—detener a un amigo, conocido, miembro familiar, de suicidarse. El sicólogo de Harvard (Dr. Douglas Jacobs) creó este sitio con información sobre las señales del suicidio, como ayudar a un amigo, e información sobre las enfermedades mentales. También hay información para los sobrevivientes del suicidio. (Recurso solamente en inglés)

Dominio: Cuidado de los demás

Ubicación: <http://www.stopasuicide.org/>

Fuente: Douglas Jacobs, M.D., Harvard Medical School

5. Give an Hour (Dona una Hora)

Give an Hour ofrece apoyo psicológico a los veteranos de Iraq/Afganistán y a sus familias de tal manera de que no se afecte la carrera militar del veterano. Profesionales de salud mental alrededor del mundo donan consultorías gratis a los veteranos, así como a miembros familiares que no califican para beneficios de la VA. La página de visitas maneja el proceso de selección de un proveedor y tratamientos secundarios. (Recurso solamente en inglés)

Dominio: Cuidado de uno mismo, Cuidado de los demás, Prevención después de un atentado

Ubicación: <http://www.stopasuicide.org/>

En Español: <http://giveanhour.org/Español.aspx>

Fuente: Give an Hour

6. The Soldiers Project (El Proyecto de Soldados)

Veteranos y sus familias (Incluyendo novios y novias, esposas, niños, papas y abuelos) son elegibles para recibir consultas gratis. Los consultores son un grupo de psicólogos profesionales y sus servicios están disponibles en persona, por teléfono y o internet. (Recurso solamente en inglés)

Dominio: Cuidado de uno mismo, Cuidado de los demás

Ubicación: <http://www.thesoldiersproject.org/>

Fuente: The Soldiers Project

7. Operation Reach Out: A Free Military Suicide Prevention Mobile APP (Operación Reach Out: Una aplicación militar gratis para la prevención del suicidio)

Esta aplicación es gratis y se puede bajar para iPhone, iPad y dispositivos Android. Esta diseñada para brindar apoyo a individuos que estén pasando por un tiempo difícil y que estén pensando en el suicidio, así como para las familias que estén preocupadas de un ser querido. MilitaryFamily también tiene un página para la prevención del suicidio <http://militaryfamily.com/category/prevention/suicide-prevention/> (Recurso solamente en inglés)

Dominio: Cuidado de uno mismo, Cuidado de los demás

Ubicación:

<http://militaryfamily.com/downloads/apps/military-suicide-prevention-operation-reach-out/>

Fuente: MilitaryFamily.com



8. Terry Bradshaw's Winning Drive Against Depression (La Iniciativa de Terry Bradshaw contra la Depresión)

Reconocida en muchas páginas del ejército como un recurso para veteranos, la historia personal de Terry Bradshaw inspira y educa. (Recurso solamente en inglés)

Dominio: Cuidado de uno mismo, Cuidado de los demás

Ubicación: http://www.usatoday.com/news/health/spotlighthealth/2004-01-30-bradshaw_x.htm

Authors: John Morgan, Spotlight Health, with medical adviser Stephen A. Shoop, M.D. - USA Today

9. Education Resources (Recursos educativos)

El Veterans Integrated Service Network (VISN) 19 Mental Illness Research, Education, and Clinical Center (MIRECC) suministra materiales educativos para veteranos y sus familias, así como para miembros de la comunidad y doctores. También hay guías para hablar con personas de diferentes edades sobre el suicidio, recursos sobre el trauma craneoencefálico y el suicidio, presentaciones audiovisuales, y podcasts. (Recurso solamente en inglés).

Dominio: Cuidado de uno mismo, Cuidado de los demás

Ubicación: http://www.mirecc.va.gov/visn19/VISN_19_Education.asp#tbiAndSuicide

Fuente: VISN 19 MIRECC