

**KIT DE HERRAMIENTAS  
DE TEMPORADA**

# Mes de la Prevención del Suicidio



# Acercas de este kit de herramientas

Cada septiembre, organizaciones alrededor de Oregón se unen para conmemorar el Mes de la Prevención del Suicidio. Mientras cada comunidad participa a su manera, el objetivo común es: ayudar a más personas a saber que hay apoyo disponible, que hablar del tema es importante y que nadie tiene que afrontar momentos difíciles en soledad.

Este conjunto de herramientas se creó para apoyar esos esfuerzos, proporcionando recursos prácticos, materiales listos para usar e ideas que puedes adaptar para tu comunidad.

Ya sea que estés planeando un evento comunitario, compartiendo recursos con tu personal, publicando en redes sociales o simplemente buscando una manera de conmemorar el mes a tu manera, estos materiales están diseñados para ayudarte a comunicarte con confianza. Úsalos tal cual o adáptalos a tu comunidad, tu organización y las personas a las que sirves.

## Algunas ideas para planificar tu campaña de difusión.

Al utilizar estos materiales, es posible que te resulte útil:

- **Ir más allá de él estar conscientes.** El Mes de la Prevención del Suicidio es una oportunidad no solo para crear consciencia, sino también para ayudar a las personas a comprender mejor cómo reconocer cuándo alguien puede estar pasando por dificultades, cómo iniciar conversaciones de apoyo y a dónde acudir en busca de ayuda, incluyendo llamar al 988.
- **Lidera con esperanza y conexión.** Los mensajes que enfatizan el apoyo, la recuperación y la diferencia que las personas pueden marcar en la vida de los demás pueden animar a alguien a dar el siguiente paso para buscar ayuda.
- **Mantén los recursos a mano.** Siempre que sea posible, incluye información sobre el número de emergencias 988 u otros servicios de apoyo locales para que las personas sepan a dónde pueden acudir si ellas o algún ser querido necesita ayuda.
- **Extiende el mismo cuidado hacia ti mismo.** Este mes puede traer consigo experiencias personales o profesionales para muchos de nosotros. Mientras cuidas de tu comunidad, esperamos que también te tomes un tiempo para ti y para quienes te rodean. Cuidar de ti mismo es fundamental para realizar este trabajo.

# Asistencia técnica

No hay dos comunidades que hablen del 988 exactamente de la misma manera, y así debe ser. Ya sea que estés planeando un evento comunitario, compartiendo información con el personal, incorporando el 988 a un proyecto existente o simplemente buscando una manera original de presentarlo, estamos aquí para ayudarte.

Coates Kokes (CK) ofrece apoyo gratuito en comunicaciones para ayudar a sus socios a dar a conocer el 988 a más personas, responder preguntas frecuentes y generar confianza en el uso del servicio. El apoyo es flexible y se puede adaptar a tu organización, tu comunidad y las actividades de difusión que planeas realizar. A veces, se trata simplemente de personalizar un folleto que ya exista. Otras veces, implica generar ideas para nuevas campañas de participación o crear materiales específicos para el público al que quieres llegar.

El apoyo puede incluir:

- Planificación de la comunicación y estrategias de difusión
- Planificación de eventos y actividades comunitarias
- Señalización y material impreso para eventos.
- Diseño gráfico para redes sociales, carteles y materiales de marca compartida)
- Creación de vídeos
- Traducción y transcreación
- Soporte de medios y mensajería
- Promoción pagada (como redes sociales, publicidad digital o anuncios en medios locales)
- Kits de herramientas, plantillas y recursos de comunicación

## Cómo los socios han utilizado la asistencia técnica

La asistencia técnica puede variar según la organización. A continuación, presentamos algunos ejemplos de cómo hemos ayudado a nuestros socios a incorporar el servicio 988 en sus actividades de divulgación:

- **Participación juvenil:** Ofrecemos talleres de narración y comunicación a líderes juveniles, ayudándoles a desarrollar habilidades para crear mensajes que resulten auténticos y con los que sus amigos y compañeros puedan identificarse.
- **Alcance comunitario:** Diseñamos materiales personalizados, como adhesivos para ventanas, calcomanías para vehículos, imanes y pegatinas, para llevar la marca 988 a los espacios cotidianos donde la gente vive, trabaja y se reúne.
- **Eventos y activaciones:** Ayudamos a nuestros socios a desarrollar señalización y materiales educativos para eventos comunitarios, facilitando así la incorporación del servicio 988 a las iniciativas de divulgación ya existentes.
- **Presentaciones y formación:** Hemos creado diapositivas de presentación adaptables y recursos educativos que los socios han personalizado para capacitaciones, reuniones comunitarias y eventos locales.
- **Colaboración con los comunicados:** Personalización de materiales existentes del programa 988 con la imagen de marca y los mensajes de los socios para reflejar mejor las comunidades y audiencias locales.

¿No sabes por dónde empezar? Estaremos encantados de hablar sobre tus ideas, incluso si aún están en fase de desarrollo.

Para obtener más información o solicitar asistencia, ponte en contacto con [Claire Coffey](#), directora de cuentas en Coates Kokes, y [Lauren Palma](#), gerente del sistema de crisis de salud conductual y el 988 de la Oregon Health Authority.

# Tabla de contenido

|                                                                                             |    |
|---------------------------------------------------------------------------------------------|----|
| Acerca de este conjunto de herramientas .....                                               | 2  |
| Algunas ideas para planificar tu campaña de difusión.....                                   | 2  |
| Asistencia técnica .....                                                                    | 3  |
| Cómo los socios han utilizado la asistencia técnica.....                                    | 4  |
| Tabla de contenido .....                                                                    | 5  |
| Acceso a los gráficos .....                                                                 | 5  |
| Materiales de divulgación.....                                                              | 6  |
| Gráficos y folletos .....                                                                   | 6  |
| Carteles escolares.....                                                                     | 7  |
| Zine dirigido a los jóvenes .....                                                           | 8  |
| Ejemplo de boletín informativo .....                                                        | 9  |
| Redes sociales.....                                                                         | 10 |
| Publicidad gratuita del Mes de la Prevención del Suicidio .....                             | 16 |
| Consejos para proponer una noticia para el Mes Nacional de la Prevención del Suicidio ..... | 17 |
| 988 puntos de conversación sobre Oregón .....                                               | 19 |
| Eventos comunitarias.....                                                                   | 25 |
| Cómo estamos activando las comunidades en 2026 .....                                        | 25 |
| Planifica tu propia evento .....                                                            | 26 |

## Acceso a los gráficos

Puedes acceder a todos los gráficos del Mes de la Prevención del Suicidio a través del siguiente enlace. Estos archivos se encuentran en una carpeta compartida de Dropbox para facilitar la búsqueda y descarga de materiales para tus actividades de divulgación.

Una vez que abras la carpeta, podrás explorar el contenido disponible y descargar los archivos que mejor se adapten a tus necesidades. Puedes seleccionar elementos individuales o descargar varios materiales a la vez.

Si tienes problemas para acceder a la carpeta o necesitas ayuda para encontrar los materiales adecuados, no dudes en ponerte en contacto con nosotros.

**CARPETA DROPBOX**

# Materiales de divulgación

Esta sección incluye una colección de materiales listos para usar que te ayudarán a introducir el 988 a la gente durante el Mes de la Prevención del Suicidio. Ya sea que compartas información a través de boletines informativos, en escuelas, eventos comunitarios o materiales impresos, estos recursos están diseñados para facilitar una labor de divulgación informativa, accesible y fácil de adaptar a tu comunidad.

Aquí encontrarás gráficos, folletos, carteles escolares, un folleto enfocado a los jóvenes y un boletín informativo de muestra que se puede personalizar para reflejar tu organización, audiencia o actividades locales. Las estadísticas que aparecen en el boletín informativo, junto con datos adicionales y mensajes clave, se pueden encontrar en la sección de puntos de discusión.

Si tienes alguna pregunta, deseas crear materiales de marca compartida o necesitas algo adaptado a tu comunidad, ponte en contacto con nosotros. [Lauren Palma](#), del sistema de crisis de salud conductual y el 988 de la Oregon Health Authority, y [Claire Coffey](#) directora de cuentas en Coates Kokes.

## Gráficos y folletos

Los materiales visuales pueden ser una manera útil de compartir información y hacer que los mensajes sobre el 988 sean más visibles en tu comunidad.

Para el Mes de la Prevención del Suicidio, estos gráficos y [folletos](#) Están diseñados para facilitar conversaciones sobre cómo contactar la gente, explicar qué se puede esperar y recordarles que hay apoyo disponible. Se pueden usar de diversas maneras, según lo que sea más adecuado para tu campaña. Esto podría incluir compartir gráficos en redes sociales, añadir imágenes a boletines informativos o sitios web, o colocar folletos impresos en lugares de reunión comunitaria.

Los [volantes](#) pueden ser especialmente útiles para llegar a las personas en entornos cotidianos. Podrías considerar compartirlas en:

- Centros comunitarios
- Clínicas de salud o salas de espera
- Bibliotecas
- Escuelas o Universidades
- Lugares de trabajo o salas de descanso
- Empresas locales, con permiso

Si tienes alguna pregunta, necesitas diferentes tamaños o estás interesado/a en la colaboración de marca compartida, ponte en contacto con nosotros. [Claire Coffey](#), directora de cuentas en Coates Kokes y [Lauren Palma](#), del sistema de crisis de salud conductual y el 988 de la Oregon Health Authority.

**DESCARGA LOS VOLANTES**

**DESCARGA LOS GRÁFICOS**

## Carteles escolares

Las escuelas juegan un papel muy importante en ayudar a los estudiantes a saber a dónde acudir cuando necesitan apoyo. Estos carteles están diseñados para presentarles el número 988 de una manera accesible, apropiada para su edad y fácil de entender.

Considera exhibirlos en espacios donde los estudiantes pasan más tiempo, como oficinas de orientación, centros de salud, bibliotecas, pasillos u otras áreas comunes. También pueden complementar las actividades del Mes de la Prevención del Suicidio ya planeadas en toda la escuela, las iniciativas de bienestar o las campañas de concientización lideradas por los estudiantes.

Si tienes alguna pregunta, necesitas diferentes tamaños o está interesado en la colaboración de marca compartida, ponte en contacto con [Claire Coffey](#), directora de cuentas de Coates Kokes, o [Lauren Palma](#), del sistema de crisis de salud conductual y el 988 de la Oregon Health Authority.

**DESCARGA CARTELES**

## Folletos dirigido a los jóvenes

Estos folletos, también conocidos como *zine* son una mini publicación fácil de armar que combina ilustraciones, actividades e información concisa en un formato visualmente atractivo. Este Zine dirigido a jóvenes presenta al 988 a través de contenido con el que se pueden conectar y está diseñado para fomentar la curiosidad, la conversación y el aprendizaje.

Considera la posibilidad de distribuir copias en escuelas, bibliotecas, programas juveniles, centros comunitarios o eventos comunitarios. El Zine también puede incorporarse a conversaciones en el aula, actividades dirigidas por compañeros u otras iniciativas de participación juvenil.

[DESCARGA ZINE](#)

## Ejemplo de boletín informativo

Los boletines informativos son una forma sencilla de compartir información oportuna con las personas con las que ya tienes contacto, ya sean empleados, miembros, voluntarios, clientes, padres o tu comunidad en general.

El ejemplo que aparece a continuación está diseñado para ayudarles a conmemorar el Mes de la Prevención del Suicidio y presenta a los lectores el número de teléfono 988 y fomenta conversaciones sobre el apoyo disponible.

**Asunto:** El Mes de la Prevención del Suicidio es una oportunidad para aprender, conectar y apoyarnos mutuamente.

Cada septiembre, comunidades alrededor de Oregón conmemoran el Mes de la Prevención del Suicidio. Si bien cada comunidad participa a su manera, el objetivo es el mismo: Ayudar a más personas a reconocer cuándo alguien puede estar pasando por un mal momento, iniciar conversaciones de apoyo y conectarse con recursos como el 988.

Una de las cosas más importantes que debes saber es que no tienes que esperar a que surja una crisis para pedir ayuda. Ya sea que estés preocupado por ti mismo, por otra persona, o simplemente no sepas qué hacer, el 988 está ahí para ayudarte.

Cuando alguien en Oregón se comunica con el 988 por llamada, mensaje de texto o chat, se conectan con consejeros capacitados en centros de llamadas locales: [Lines for Life](#) o [Northwest Human Services](#)—quienes escuchan con compasión, ayudan a las personas a explorar sus opciones y las conectan con recursos adicionales si es necesario. La mayoría de las conversaciones son simplemente eso: una conversación.

El Mes de la Prevención del Suicidio también es una oportunidad para aprender más sobre cómo podemos apoyarnos mutuamente. Esto puede significar contactar a un amigo, aprender a reconocer las señales de que alguien podría necesitar apoyo, compartir información sobre el 988 o asistir a un evento local centrado en la salud mental y la prevención del suicidio.

Aquí en [tu comunidad] Estamos conmemorando el Mes de la Prevención del Suicidio de la siguiente manera:

- [Destaca eventos locales, capacitaciones o actividades comunitarias]
- [Incluye organizaciones o recursos locales disponibles para los miembros de la comunidad]
- [Comparte cualquier información adicional relevante para tu comunidad]

Ya sea que estés aprendiendo sobre 988 por primera vez o compartiéndolo con alguien más, cada conversación ayuda a construir una comunidad donde las personas saben que no tienen que enfrentar momentos difíciles solas.

Para obtener más información sobre 988, visita [988Oregon.org/es](https://988Oregon.org/es).

# Redes sociales

Las redes sociales pueden ser una forma eficaz de compartir información, fomentar conversaciones y recordar a las personas que hay apoyo disponible.

El Mes de la Prevención del Suicidio es una oportunidad para ayudar a más personas a conocer el 988, comprender qué se puede esperar al contactarlo y saber a dónde acudir si ellos o alguien cercano necesitan apoyo. Ya sea que publiques durante todo septiembre o compartas solo algunos mensajes durante el mes, cada publicación puede ayudar a aumentar la comprensión, reducir el estigma y conectar a las personas con recursos.

Los ejemplos de publicaciones que aparecen a continuación sirven como punto de partida. Puedes usarlos tal cual o adaptarlos para que reflejen mejor tu estilo, tu público y lo que sucede en tu comunidad.

Considera la posibilidad de combinar las publicaciones con gráficos, vídeos o historias de eventos locales, destacar los recursos disponibles en tu comunidad o compartir mensajes educativos sobre cómo reconocer las señales de alerta, apoyar a alguien que pueda estar pasando por dificultades y buscar ayuda antes de que se produzca una crisis.

## **Nota sobre las publicaciones durante el Mes de la Prevención del Suicidio**

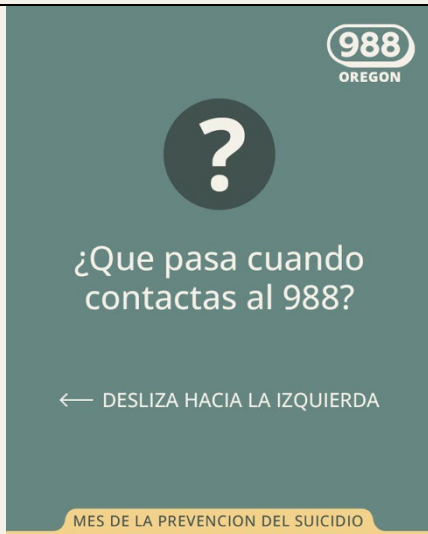
Las conversaciones sobre el suicidio pueden generar historias personales y emociones intensas en los comentarios. Considera revisar las publicaciones con regularidad, responder con empatía cuando sea apropiado e incluir información sobre el 988 u otros recursos locales cuando hables sobre el suicidio. Si tienes preguntas sobre el 988 o necesitas ayuda para responder a los comentarios, estamos aquí para ayudarte.

Al publicar en redes sociales, aquí hay algunas buenas prácticas y consejos a tener en cuenta:

- Etiqueta a las organizaciones cuando sea pertinente (usa el símbolo @ y luego escribe su nombre o nombre de usuario de Instagram).
- Si un enlace es demasiado largo o complicado, puedes acortarlo usando la página [bit.ly](https://bit.ly).
- No es necesario que uses la imagen que se genera automáticamente a partir del enlace que estás utilizando. Te recomendamos usar una de las fotos que te proporcionamos.
- Puede resultar difícil mantener el ritmo de las publicaciones durante todo el mes. Es más fácil programarlo todo a la vez al principio.
- El texto que te proporcionamos es adecuado para publicar, pero recuerda que nadie conoce mejor a tus comunidades que tú. Siéntete libre de modificarlo según sea necesario si crees que tus ediciones se adaptan mejor a tus comunidades.

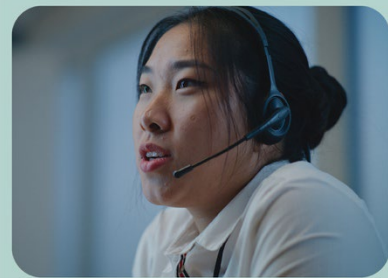
- Es posible que tengan preguntas sobre la campaña y el número 988 en general. Intenta estar al tanto de lo que se dice y se pregunta en la sección de comentarios y responde lo mejor que puedas. No dudes en contactarnos si necesitas más información o aclaraciones.
- En esta campaña abordamos temas muy delicados. Asegúrate de que tus publicaciones sean espacios seguros donde la gente pueda comunicarse. Si encuentras comentarios groseros o con lenguaje ofensivo, elimínalos.

## DESCARGA MEDIOS SOCIALES

| Publicar (copia)                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                            | Enlace                                                  | Visual                                                                               |
|-----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|---------------------------------------------------------|--------------------------------------------------------------------------------------|
| <p>La prevención del suicidio comienza con la concienciación.</p> <p>Si el estrés, la ansiedad, la soledad o los desafíos de la vida comienzan a ser demasiado, 988 Oregon está aquí para escucharte. Hablando con consejeros capacitados y comprensivos cuanto antes puede ayudarte a afrontar momentos difíciles antes de que se conviertan en una crisis.</p> <p>Llama o envía un mensaje de texto al 988 en cualquier momento o visita <a href="https://988oregon.org">988oregon.org</a> para chatear en línea.</p> <p>#MesDeLaPrevenciónDelSuicidio<br/>#988Oregón</p> | <a href="https://988oregon.org/es">988oregon.org/es</a> |   |
| <p>¿No estás seguro de qué sucede cuando llamas al 988?</p> <p>Desliza hacia la izquierda para obtener más información sobre qué puedes esperar al ponerte en contacto con nosotros.</p> <p>#MesDeLaPrevenciónDelSuicidio<br/>#988Oregón</p>                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                | <a href="https://988oregon.org/es">988oregon.org/es</a> |  |



Ya sea que llames, envíes un texto, o chat, lo primero que escucharás es un mensaje pre-grabado que te indica que has alcanzado al 988.



Serás conectado con una persona real quien te tratará con comprensión y respeto. Los consejeros capacitados del 988 son profesionales con compasión y experiencia.



Te preguntarán si estas a salvo, y otras pocas preguntas para que puedan saber como ayudar. Etas incluyen tu nombre, así tu consejero sabra como dirigirse a ti. Esta bien si prefieres no dar tu nombre.

|                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                          |                                                                |                                                                                                                                                                                                                                                                                                    |
|------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|----------------------------------------------------------------|----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
|                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                          |                                                                |  <p>Vas a ser escuchado y apoyado para que puedas sobrepasar este momento. Puede que te pregunten el nombre de tu condado, para así proveer recursos locales. Esta bien permanecer anónimo si lo prefieres.</p> |
|                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                          |                                                                | <p>Si necesitas hablar,<br/>el 988 esta aquí para ti.</p> <p>Visita <a href="https://988oregon.org/es">988oregon.org/es</a><br/>Para más información.</p>                                                     |
| <p>988 Oregon es gratuito y confidencial. No tienes que compartir tu nombre ni tus datos personales para recibir apoyo si no quieres. Un consejero capacitado te escuchará con empatía y trabajará contigo para identificar los pasos a seguir que se ajusten a tus necesidades.</p> <p>#MesDeLaPrevenciónDelSuicidio<br/>#988Oregón</p> | <p><a href="https://988oregon.org/es">988oregon.org/es</a></p> |  <p><b>Tu conversación con el<br/>988 importa.</b><br/>Al igual que tu privacidad.</p> <p>MES DE LA PREVENCIÓN DEL SUICIDIO</p>                                                                                |

|                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                             |                         |                                                                                                                                                                                                                            |
|-----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|-------------------------|----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
| <p>Cada conversación tiene el poder de marcar la diferencia.</p> <p>Tanto si te sientes como que es demasiado, si tienes problemas de salud mental, te preocupa el consumo de sustancias o simplemente necesitas que alguien te escuche, 988 Oregon ofrece apoyo gratuito y confidencial las 24 horas del día.</p> <p>#MesDeLaPrevenciónDelSuicidio<br/>#988Oregón</p>      | <p>988oregon.org/es</p> |  <p>988 OREGON</p> <p>No tienes que estar en crisis para contactar al 988.</p> <p>MES DE LA PREVENCIÓN DEL SUICIDIO</p>                  |
| <p>¿Te preocupa alguien a quien quieres?</p> <p>No tienes que afrontar esta preocupación solo/sola. Si te preocupa un amigo, familiar, compañero de trabajo o vecino, puedes llamar al 988 para recibir orientación. Un consejero capacitado te ayudará a analizar la situación y a encontrar maneras de apoyarlos.</p> <p>#MesDeLaPrevenciónDelSuicidio<br/>#988Oregón</p> | <p>988oregon.org/es</p> |  <p>988 OREGON</p> <p>Puedes contactar al 988 por ti o por un ser querido.</p> <p>MES DE LA PREVENCIÓN DEL SUICIDIO</p>                 |
| <p>El peso del trabajo no siempre es físico.</p> <p>Ya sea que estés estresado, abrumado o simplemente necesites alguien con quien hablar, 988 Oregon está aquí para escucharte. No tienes que esperar a que la situación se convierta en una crisis para comunicarte con nosotros.</p> <p>#MesDeLaPrevenciónDelSuicidio<br/>#988Oregón</p>                                 | <p>988oregon.org/es</p> |  <p>988 OREGON</p> <p>No importa por lo que estes pasando, no tienes que afrontarlo solo.</p> <p>MES DE LA PREVENCIÓN DEL SUICIDIO</p> |

Muchos pasamos los días ocupándonos de cosas más importante que nosotros mismos. Pero nuestro bienestar también es importante. El trabajo no se detiene, y a veces el estrés tampoco. Buscar ayuda antes de llegar a un punto de quiebre puede marcar la diferencia.

Llama o envía un mensaje de texto al 988 en cualquier momento. El apoyo compasivo de sus consejeros capacitados está disponible las 24 horas del día, los 7 días de la semana.

#MesDeLaPrevenciónDelSuicidio  
#988Oregon

988oregon.org/es



No importa en qué etapa de la vida te encuentres, aquí encontrarás apoyo.

MES DE LA PREVENCIÓN DEL SUICIDIO

Ser fuerte no solo significa superar los días difíciles. A veces, significa darte permiso para pedir ayuda.

No tienes que enfrentarlo solo. Llama o envía un mensaje de texto al 988 para comunicarte con consejeros comprensivos en quienes puedes contar para recibir apoyo.

#MesDeLaPrevenciónDelSuicidio  
#988Oregon

988oregon.org/es



Hay días en los que se necesita más que un esfuerzo físico.

MES DE LA PREVENCIÓN DEL SUICIDIO

# Publicidad gratuita del Mes de la Prevención del Suicidio

Las noticias locales pueden ser una excelente manera de dar a conocer el 988 a más personas durante el Mes de la Prevención del Suicidio. Ya sea que se trate de destacar un evento comunitario, compartir una colaboración local o ayudar a la gente a comprender mejor cómo funciona el 988, la cobertura en estos medios puede ampliar su alcance y fomentar conversaciones sobre el apoyo disponible.

Las siguientes recomendaciones están diseñadas para ayudarte a desarrollar y presentar historias oportunas, relevantes y significativas para tu comunidad. Te animamos a adaptar estas ideas para que reflejen las prioridades locales, las colaboraciones que ya existen y las personas a las que sirves.

Una propuesta de noticia es un correo electrónico dirigido a un periodista o medio de comunicación específico que presenta una idea interesante para una historia. El objetivo es despertar el interés del periodista y animarlo a cubrir la noticia. Conmemoraciones como el Mes de la Prevención del Suicidio y el Día del 988 ofrecen oportunidades ideales para informar al público sobre el 988, destacar los recursos locales y compartir historias de esperanza, recuperación y conexión.

Las propuestas de reportajes más convincentes son concisas e incluyen un enfoque local claro, algunos datos relevantes, y cuando sea posible, una imagen atractiva o una oportunidad para realizar una entrevista.

Si planeas proponer una noticia durante el Mes de la Prevención del Suicidio, considera contactar a los periodistas a mediados o finales de agosto o principios de septiembre. Esto les dará tiempo a las salas de redacciones para discutir la idea internamente, programar entrevistas y planificar la cobertura mientras la conmemoración aún es relevante.

Algunas ideas para reportajes durante el Mes Nacional de la Prevención del Suicidio incluyen:

- Cómo reconocer las señales de que alguien puede estar luchando con su salud mental o atravesando una crisis.
- Historias de esperanza, recuperación y conexión de personas que han encontrado apoyo a través del 988 u otros recursos locales.
- Miembros de la comunidad, organizaciones o líderes que contribuyen a normalizar las conversaciones sobre salud mental y prevención del suicidio.
- Recursos y apoyo disponibles para jóvenes y adultos jóvenes, y cómo las familias pueden afrontar juntas el estrés, la ansiedad y otros desafíos.
- Cómo el servicio 988 ofrece apoyo gratuito y confidencial a personas de todas las edades en su comunidad.
- Colaboraciones locales, tendencias en el volumen de llamadas u otros ejemplos que demuestran el impacto del 988 en el ámbito local.

- Esfuerzos para reducir el estigma y ampliar el acceso al apoyo, especialmente en comunidades rurales y desfavorecidas.
- Organizaciones y recursos que prestan servicios a veteranos, adultos mayores, comunidades LGBTQIA2S+ y otras poblaciones que pueden enfrentarse a desafíos únicos.

Si quieres apoyo adicional para proponer una noticia para el Mes Nacional de la Prevención del Suicidio, contáctanos por medio de [Lauren Palma](#).

## Consejos para proponer una noticia para el Mes Nacional de la Prevención del Suicidio

- Las propuestas de reportajes son correos electrónicos breves y personalizados dirigidos a periodistas con una idea para una noticia.
- Tu propuesta de historia debe ser concisa y convincente; de 3 a 5 párrafos o de 200 a 300 palabras.
- Comparte una historia de éxito local que pueda ser útil para otros.
- Considera al público al que intentas llegar, y cómo y dónde consumen noticias e información.
- Ten en cuenta las noticias y las meses de concienciación que hacen que la propuesta sea oportuna.
- Determina si tu idea para una historia funciona mejor en un periódico, la televisión o la radio; o tal vez a través de un blog local.
- Investiga a los periodistas locales y quiénes podrían cubrir este tema; revisa sus artículos anteriores.
  - Ten en cuenta la salud pública y a los reporteros que hacen reportajes especiales.
- Comparte 2 o 3 ideas clave o mensajes que quieres que el periodista recuerde.
- Hazlo tan local como sea posible.
- Ofrece elementos visuales, infografías o vídeos para acompañar tu propuesta de historia.
- Ten preparado un portavoz local para que hable en el medio.
- Si incluyes una historia personal, coordina para que esa persona esté preparada para ser entrevistada.

- Usa un asunto de correo electrónico llamativo; adáptalo al dialecto local para que el periodista sepa que proviene de alguien de la comunidad.
  - Lo ideal es incluir “Mes Nacional de la Prevención del Suicidio” en el asunto del correo electrónico.
- Los datos específicos pueden ser muy útiles para transmitir tu mensaje; siempre que sea posible, incluye 2 o 3 datos sobre tu comunidad.
- Provee un enlace a recursos o datos (por ejemplo, [Sitio web de 988 Oregon](#)).
- Recuérdales a los periodistas que cubren tu historia que revisen las mejores prácticas para reporteros que cubren el suicidio: <https://reportingonsuicide.org>.
- ¡Haz un seguimiento! Si no recibes respuesta inmediata de un periodista, no significa necesariamente que no haya interés. A veces reciben cientos de correos electrónicos al día.

## 988 puntos de conversación sobre Oregón

### ¿Qué es 988 Oregon?

- OHA lanzó 988 Oregon en el 2025 para crear conciencia sobre la línea de ayuda 988 Lifeline.
- El 988 es un recurso gratuito y confidencial disponible para cualquier persona en Oregón las 24 horas del día, los 365 días del año, por llamada, mensaje de texto o chat.
- Ningún problema es demasiado pequeño como para no pedir ayuda, ya sea que estés estresado, preocupado, deprimido o luchando contra el consumo de sustancias.
- Podemos desestigmatizar la búsqueda de apoyo para la salud mental y el consumo de sustancias reduciendo las barreras y abordando estos problemas.
- Si lo tienes presente, es importante, y esa es una buena razón para llamar.
- Las personas pueden obtener más información en [988Oregon.org](https://988Oregon.org).
- La última campaña de OHA para el verano del 2026 se lanzó en junio y destaca que los consejeros capacitados del 988 están disponibles para escuchar, en cualquier momento y por cualquier motivo.

### ¿Qué es el Mes Nacional de la Prevención del Suicidio?

- Septiembre es el Mes Nacional de la Prevención del Suicidio, un momento para crear conciencia, reducir el estigma y recordar a las personas que no tienen que enfrentar los desafíos de la vida en soledad. Fomenta conversaciones abiertas sobre salud mental y ayuda a conectar a las personas con apoyo antes de que una crisis se agrave.
- Todos podemos desempeñar un papel en la prevención del suicidio. Ya sea preguntándonos cómo está un amigo, aprendiendo a reconocer las señales de alerta o compartiendo información sobre los recursos disponibles. Pequeños gestos de compasión y apoyo pueden hacer una gran diferencia.
- El Mes Nacional de la Prevención del Suicidio es una oportunidad para recordar a la gente de todo Oregón que el 988 es un recurso gratuito y confidencial que está disponible las 24 horas del día, los siete días de la semana.
- Cualquier persona que esté experimentando angustia emocional, luchando contra problemas de salud mental o consumo de sustancias, teniendo pensamientos suicidas o simplemente necesitando alguien con quien hablar, puede llamar, enviar un mensaje de texto o chatear al 988.
- Buscar apoyo es una muestra de fortaleza, y ninguna preocupación es demasiado insignificante como para no merecer atención. Si algo te preocupa, es importante, y siempre puedes obtener ayuda llamando al 988.

## ¿Qué es el Día 988?

- El 8 de septiembre es el Día Nacional del 988, el cual está dedicado a concienciar sobre la línea de ayuda 988 y a destacar la importancia de la salud mental y la prevención del suicidio.
- Este año celebramos el tercer aniversario del Día Nacional del 988.
- Su objetivo es concienciar a la población, reducir el estigma y hacer que la atención compasiva sea accesible a cualquier persona que la necesite.

## ¿Por qué es importante el código postal 988 para los habitantes de Oregón?

- Aunque gran parte del contenido de la campaña del 988 Oregon ayuda a que comprendan que pueden llamar al 988 por cualquier motivo, sigue siendo un recurso para las personas que luchan contra pensamientos suicidas o problemas graves de salud mental.
- El suicidio es la segunda causa principal de muerte entre las personas menores de 25 años, por lo que concienciar sobre este tema y acabar con el estigma es fundamental.
- Este es un recurso fundamental para nuestro estado. En el 2024, Oregón registró la tasa de suicidios más alta de su historia, superando por primera vez el número de muertes por suicidio con más de [900 casos](#).
- Seguimos viendo personas que se ponen en contacto con el 988 para solicitar ayuda.
  - En el 2025, más de [93.000 personas](#) en Oregón llamaron, enviaron mensajes de texto o chatearon con el número 988, lo que supone un promedio de entre 7.000 y 8.000 llamadas al mes.
  - Entre enero y mayo de 2026 se realizaron 44.000 contactos.
- La prevención del suicidio no se trata de solo un momento; se trata de una atención continua por un largo periodo de tiempo. El apoyo constante y el seguimiento médico fomentan la confianza y favorecen la recuperación y la sanación a largo plazo.

## Jóvenes de Oregón y el suicidio:

- En Oregón, [El suicidio es la segunda causa principal de muerte](#), entre personas de 5 a 24 años.
- Plan de Intervención y Prevención del Suicidio Juvenil (YSIPP) de OHA para 2024 presentó este [informe anual](#):
  - En Oregón, se registró una disminución en los suicidios de jóvenes de 24 años o menos en el 2023. Esto da continuidad a la tendencia general decreciente de suicidios juveniles en Oregón desde el pico alcanzado en el 2018.
  - El suicidio entre jóvenes blancos ha disminuido desde el 2018, pero la cifra entre jóvenes de otras razas y etnias se ha mantenido igual o ha aumentado. Los datos

nacionales muestran que los jóvenes indígenas estadounidenses y nativos de Alaska siguen presentando las tasas más altas de suicidio juvenil. Asimismo, las tasas de suicidio entre jóvenes de la raza negra, africanos y afroamericanos están aumentando más rápidamente que en cualquier otro grupo racial o étnico.

### *Adultos en Oregón y suicidio:*

- Una tendencia observada a lo largo de 24 años muestra que la tasa de suicidios ajustada según la edad en Oregón (20 por cada 100 000 habitantes) es significativamente más alta que la tasa de Estados Unidos (13,7 por cada 100 000 habitantes).
- La tasa de suicidios es más alta entre los hombres en todas las edades. La más alta se registra entre los hombres mayores de 85 años.
- La tasa de suicidios en mujeres aumenta con la edad hasta los 59 años. La tasa más alta se registra en mujeres entre los 55 y los 59 años.
- Los indígenas, no hispanos, estadounidenses y los nativos de Alaska tienen la tasa de suicidio más alta de todos los grupos raciales.
- Las tasas de suicidio entre veteranos siguen siendo significativamente más altas que las de personas que no son veteranas (55,8 por cada 100.000 habitantes).

### *¿Qué es la salud mental y por qué es un tema tan difícil de abordar?*

- La salud mental se refiere al bienestar emocional y mental de una persona a lo largo de su vida. Esto incluye la salud mental, los trastornos por consumo de sustancias y otras adicciones, como las apuestas.
- Con frecuencia, los problemas de salud mental se agravan en el aislamiento y el silencio, y la situación se complica aún más si la persona desconoce que existe ayuda disponible o que está bien hablar de estos problemas.
- Y es más común de lo que piensas: muchas personas o sus familiares enfrentan problemas de salud mental. De hecho, **aproximadamente 1 de cada 5 personas en Estados Unidos vive con una enfermedad mental.**
- Queremos que la gente sepa que siempre está bien pedir ayuda.
- De hecho, obtener apoyo para cuestiones que pueden parecer rutinarias puede ayudar a evitar que surjan problemas mayores en el futuro:
  - Si las personas tienen acceso a apoyo en una edad más temprana o antes de que la situación se convierta en una «crisis», esto puede contribuir al bienestar de las personas y a mejores resultados de salud.
  - El 988 también puede ayudar a reducir los costos médicos. Una llamada gratuita al

988 y que alguien reconozca que tiene las herramientas para ayudar a un ser querido o conectarse con un recurso o comunidad local siempre será más barato y menos traumático que ir a una sala de urgencias.

### ¿Cuáles son algunas razones para llamar al 988?

- El servicio 988 está capacitado para ayudarte con cualquier problema que estés atravesando.
- Puedes llamar si estás lidiando con un duelo o una pérdida, soledad, acoso escolar, preocupaciones financieras, inseguridad alimentaria, violencia doméstica o cualquier otro motivo.
- Y si te preocupa algún amigo o familiar, el 988 también está aquí para ayudarte.
- También sabemos que existen factores de estrés y desafíos específicos a los que se enfrentan las personas dependiendo de su identidad y sus antecedentes personales.

### ¿Qué tipos de servicios ofrece el 988?

- El servicio 988 atiende llamadas, mensajes de texto y chats en español y inglés y ofrece servicios de interpretación en más de 240 idiomas.
  - Las personas que hablan español pueden conectarse directamente con consejeros de crisis de habla hispana llamando al 988 y presionando la opción 2, enviando un mensaje de texto con la palabra "AYUDA" al 988 o chateando en línea en [988Lifeline.org](https://988Lifeline.org).
- También hay apoyo específico disponible para veteranos y miembros del servicio militar. Las personas que llamen pueden **pulsar 1o** textear **8-3-8-2-5-5** para conectarse con la **línea de ayuda para veteranos en crisis**.
- Las personas con problemas de audición o prefieren usar el lenguaje de señas americano pueden [conectarse directamente con un consejero capacitado del 988 en ASL](#).
- El servicio 988 también ofrece llamadas de seguimiento y referencia a recursos comunitarios.

### ¿Qué pueden esperar los residentes de Oregón cuando llaman o envían un mensaje de texto al 988?

- Las personas serán conectadas con consejeros locales capacitados en situaciones de crisis en los dos centros de llamadas 988 de Oregón:
  - [Lines for Life](#), que presta servicios a personas en todo el estado, incluyendo aquí en Portland, y
  - [Northwest Human Services](#), que presta servicios a los condados de Marion y Polk.

- Los centros de atención telefónica de Oregón responden al 90% de las llamadas en 20 segundos o menos.
- Los consejeros capacitados del 988 los tratarán con comprensión y respeto; serán escuchados y recibirán apoyo para superar el difícil momento que están viviendo.
- Los consejeros del 988 pueden ofrecer ayuda presencial si la persona que llama la necesita o la solicita, aunque en el 98% de los casos, la llamada en sí misma constituye la intervención sin respuesta presencial.
- El servicio 988 trabaja en colaboración con nuestros programas comunitarios de salud mental en todo el estado.

### ¿Cómo pueden reconocer los amigos o familiares si alguien está teniendo dificultades y tal vez pensando en el suicidio?

Sabemos que el suicidio es complejo y está influenciado por muchos factores interconectados. Conocer las señales de alerta del suicidio salva vidas. Estas pueden incluir:

- Dificultad para concentrarse o recordar
- Enojo, nerviosismo o ser agresivos contra los demás.
- Cambios en el comportamiento, como el aislamiento o la toma de riesgos.
- Comer demasiado o muy poco
- Dormir demasiado o muy poco
- Sentir que tienes que mantenerte ocupado
- Fumar o beber en exceso
- Uso de drogas, incluido el uso excesivo de medicamentos recetados.
- Falta de energía o cansancio constante
- Lines for Life también ofrece [capacitaciones](#) que pueden ayudar a las comunidades y a los profesionales a comprender y prevenir el suicidio y otras crisis de salud mental.
- También es importante saber que está bien preguntar sobre el suicidio; esto no pone la idea en la cabeza de la persona. De hecho, hablar abiertamente del tema y preguntar directamente, incluso compartiendo recursos como el 988, ayuda a mitigar el poder de los pensamientos negativos.
- La esperanza y la resiliencia crecen cuando las personas se sienten escuchadas y apoyadas. Esto puede ayudarlas a encontrar fortaleza en los momentos difíciles, incluso en sus momentos más oscuros.

Algunas personas podrían escuchar sobre el 988 y tener dudas sobre cómo contactarse con ellos. ¿Hay alguna diferencia entre el 988 y el 911?

- Es importante tener en cuenta que el 988 y el 911 son dos sistemas de servicios de emergencia distintos.
- El número 988 proporciona acceso a apoyo inmediato para problemas emocionales, de salud mental o relacionados con el consumo de sustancias.
- El 911 se encarga de enviar servicios médicos de emergencia, bomberos y policía según sea necesario. En caso de sobredosis, se debe llamar al 911.
- Los asesores del 988 pueden ofrecer ayuda presencial si la persona que llama la necesita o la solicita, pero en el 98% de los casos la llamada en sí misma constituye la intervención, sin respuesta presencial.

### ¿Cómo se capacita al personal del centro de llamadas 988?

- El personal del centro de llamadas del 988 debe tener una licenciatura en un campo relacionado con la salud mental o una combinación de educación, capacitación y experiencia que cumpla con los requisitos para lo que se conoce como «[Asociado Calificado en Salud Mental](#)».
- Todo el personal recién contratado en los centros de crisis 988 recibe más de 200 horas de capacitación.
  - La formación incluye el desarrollo de habilidades clínicas, el aprendizaje del modelo de intervención en crisis, información sobre procedimientos, aprendizaje tecnológico, evaluaciones de habilidades y observación directa.

### ¿Puedes llamar al 988 por otra persona?

- Por supuesto, muchas personas llaman al 988 en nombre de un amigo, familiar o ser querido.
- Si eres consejero, entrenador, profesor o cualquier persona que brinde apoyo a jóvenes y adolescentes, comprender mejor este recurso podría serte útil; esa es una de las razones clave por las que queremos dar a conocer el número 988.

# Eventos comunitarios

Estos eventos comunitarios son, experiencias o iniciativas locales diseñadas para generar conversaciones, dar a conocer el número 988 y crear oportunidades para que las personas se involucren con el mensaje de manera significativa. Pueden tratarse de algo sencillo, como incorporar el 988 en un evento ya existente, o algo más visible, como una instalación de arte público o una campaña de concientización a nivel comunitario.

## Cómo estamos activando las comunidades en el 2026

Cada año trae consigo nuevas oportunidades para conectar a las personas con el 988 de maneras creativas y significativas.

A continuación, presentamos algunos ejemplos de las actividades que estamos creando este año. Algunas se pueden adaptar a tu comunidad, mientras que otras simplemente pueden inspirarte ideas para actividades de difusión que se ajusten a tu público.

- **Conectar a través de organizaciones de confianza**

Estamos explorando oportunidades para colaborar con organizaciones comunitarias y profesionales en todo Oregón para compartirles los recursos del Mes de la Prevención del Suicidio, presentarles a nuestros socios el kit de herramientas del 988 y darles a conocer la asistencia técnica que ofrecemos gratuita para apoyar las iniciativas locales de concienciación. Al trabajar a través de redes de confianza, esperamos facilitar que las organizaciones incorporen el 988 a su labor habitual.

- **Amplificando voces auténticas**

Invitamos a los miembros del elenco y el equipo de la campaña de este año a compartir momentos detrás de cámaras del proceso de producción, reflexionar sobre por qué este trabajo es relevante para ellos y animar a su público a aprender más sobre el 988. A través de voces auténticas y confiables, esta iniciativa busca presentar el recurso de una manera personal y cercana.

- **Hablar con las personas en los espacios donde se congregan**

Durante el verano y el otoño, la campaña colocará mensajes sobre el 988 en determinados recintos de rodeo y otros espacios de reunión comunitaria, lo que ayudará a dar a conocer este recurso a poblaciones rurales en lugares familiares y de confianza donde las personas se reúnen informalmente.

## Planifica tu propio evento

Cada comunidad es diferente y no existe un enfoque único que funcione en todas partes. Al considerar cómo incorporar el 988 tus propias iniciativas de concienciación, te ofrecemos algunas consideraciones que a nuestros socios les han sido útiles.

- **Aprovecha lo que ya está sucediendo:** Las iniciativas comunitarias no siempre tienen que empezar desde cero. Los eventos, celebraciones, capacitaciones y reuniones comunitarias ya existentes suelen brindar oportunidades naturales para dar a conocer el servicio 988.
- **Piensa en dónde se reúne la gente habitualmente:** Las escuelas, las bibliotecas, los lugares de trabajo, los eventos deportivos, las ferias y los festivales comunitarios pueden proporcionar espacios acogedores para compartir información e iniciar conversaciones.
- **Mantén el aprendizaje como enfoque central:** Las actividades más efectivas ayudan a las personas a llevarse algo nuevo, ya sea una mejor comprensión de qué es el 988, qué pueden esperar al comunicarse con este número o cómo pueden apoyar a alguien que pueda estar pasando por un momento difícil.
- **Aclara el siguiente paso:** Siempre que sea posible, incluye información sobre cómo contactar al 988 y dónde pueden obtener más información. Cuanto más fácil sea dar el siguiente paso, más probable será que las personas recuerden este recurso cuando lo necesiten.
- **Crear oportunidades de colaboración:** Las iniciativas comunitarias suelen ser más efectivas cuando las organizaciones colaboran. Considera la posibilidad de colaborar con escuelas, empresas locales, organizaciones comunitarias, proveedores de atención médica u otros socios de confianza para ampliar tu alcance y conectar con nuevas audiencias.
- **Recuerda la experiencia:** El Mes de la Prevención del Suicidio puede ser una experiencia profundamente personal. Al planificar actividades, piensa en crear espacios acogedores, utilizar mensajes de esperanza y apoyo, y poner recursos a disposición de quienes los necesiten.

Si tienes preguntas o necesitas ayuda para generar ideas o implementar una activación comunitaria del 988, ponte en contacto con nosotros. [Claire Coffey](#), directora de cuentas en Coates Kokes y [Lauren Palma](#), del sistema de crisis de salud conductual y el 988 de la Oregon Health Authority.