

GUÍA PARA LA PREVENCIÓN DEL SUICIDIO EN EL ENTORNO PENITENCIARIO

FAMILIARES Y PERSONAS PRÓXIMAS



Generalitat de Catalunya
Centre d'Estudis Jurídics
i Formació Especialitzada

Autoría:

Saiko Allende Leal, Observatorio de Prevención del Suicidio de Cataluña. Equipo de Salud Mental y Adicciones. Dirección General de Planificación e Investigación en Salud, del Departamento de Salud.

Meritxell León Blanco, técnica de la Unidad de Medio Abierto.

Donís Mas Rosell, psiquiatra del CP Mas d'Enric.

Raquel Róbaló Piriz, técnica de la Unidad de Recursos Comunitarios de la Subdirección General de Rehabilitación y Sanidad.

Carmen Sánchez Afonso, médica del CP Dones Barcelona.

Jordi Sererols Serra, técnico de salud de la Subdirección General de Programas de Rehabilitación y Sanidad, de la Dirección General de Asuntos Penitenciarios.

Penélope Torres Moreno, jefa de la Unidad de Formación Inicial del CEJFE.

CPAE Quatre Camins, psicóloga y jefa de Programas de Atención Especializada del CP Quatre Camins.

Personas consultoras:

Carla de Balanzó Bono, técnica de la Unidad de Nuevos Proyectos y Programas de Contenido Transversal. **Cooperativa SUARA.**

Grupo de internos del programa N'VIU (programa de intervención psicoeducativa para personas con conducta suicida en el medio penitenciario) del CP Quatre Camins.

Antonio M. Jiménez, jefe del Área de Servicios Sociales (ASSEP) en Barcelona.

Saray Valdivieso Muñoz, psicóloga en el CP Quatre Camins.

Observatorio Catalán de la Justicia en Violencia Machista.

Esta guía se ha elaborado de forma colaborativa entre la Subdirección General de Programas de Rehabilitación y Sanidad del Departamento de Justicia, Derechos y Memoria, el Plan Director de Salud Mental y Adicciones de la Dirección General de Planificación e Investigación en Salud, del Departamento de Salud, dentro de las acciones del Plan de Prevención del Suicidio de Cataluña 2021-2025, el Programa de Salud Penitenciaria del ICS y el CEJFE.

Aviso legal. Esta obra está sujeta a una licencia no adaptada de Creative Commons cuyo texto completo se encuentra disponible en <https://creativecommons.org/licenses/by-nc-nd/4.0/deed.es>. Así pues, se permite la reproducción, distribución y comunicación pública del material, siempre que se cite su autoría y el Centro de Estudios Jurídicos y Formación Especializada (Departamento de Justicia Derechos y Memoria) y no se haga un uso comercial ni se transforme para generar obra derivada.

EDITA: ©Generalitat de Cataluña Centro de Estudios Jurídicos y Formación Especializada.

Primera edición: 21 de diciembre de 2023.

Diseño gráfico y maquetación: **Guspirah S. L.**

P3	ÍNDICE
P4	EL OBJETIVO DE ESTA GUÍA.
P5	UNA PERSONA SE ENCUENTRA EN UNA SITUACIÓN DE MAYOR RIESGO SI...
P6	SEÑALES DE ALARMA
P7	COMPORTAMIENTOS Y CONDUCTOS SUICIDAS. ¿CÓMO ACTÚO?
P8	1. ¿QUÉ PUEDO HACER SI SÉ QUE UN/A FAMILIAR O AMISTAD HA PENSADO EN SUICIDARSE?
P10	2. ¿QUÉ PUEDO HACER CUANDO UN/A FAMILIAR O AMISTAD HA INTENTADO SUICIDARSE?
P11	3. ¿QUÉ PUEDO HACER SI UN/A FAMILIAR O AMISTAD SE HA SUICIDADO?
P13	Y NO TENGAS MIEDO A HABLAR DEL SUICIDIO
P14	TELÉFONOS DE INTERÉS

La conducta suicida se da cuando la persona no ve ninguna solución a su sufrimiento.

La prevención puede ayudar a la persona a ver otras salidas a su situación.

Ingresar en prisión supone un momento difícil en la vida y es un momento de especial vulnerabilidad, que aumenta el riesgo de suicidio. Es normal sentir desesperanza y tener ideas de hacerse daño o, incluso, querer acabar con su vida.



EL OBJETIVO DE ESTA GUÍA ES OFRECER INFORMACIÓN Y PAUTAS PARA AYUDARTE A DETECTAR CUANDO UN/A FAMILIAR O AMISTAD SE ENCUENTRA EN RIESGO DE HACERSE DAÑO Y QUÉ PUEDES HACER PARA AYUDAR A PREVENIRLO.

- LAS FAMILIAS Y PERSONAS PRÓXIMAS SOIS CLAVE EN LA PREVENCIÓN DEL SUICIDIO.
- NOS PUEDE PASAR A TODOS, NO ES NINGUNA VERGÜENZA.
- EL SUICIDIO SE PUEDE EVITAR.

Una persona se encuentra en una situación de mayor riesgo si...

- Es la primera vez que ingresa en prisión.
- Tiene una condena larga o es un caso mediático.
- Ha perdido los vínculos con su familia o amigos, o ha sufrido pérdidas o cambios importantes (rupturas de pareja o de lazos familiares rotura de lazos familiares; muertes de personas significativas; el diagnóstico de una enfermedad; cambios en la custodia de los hijos, como la separación de la madre cuando cumplen 3 años...).
- Ha sufrido algún cambio en su situación penal o penitenciaria:
 - Paso a penado.
 - Regresión de grado.
 - Incremento del tiempo de condena.
 - Expulsión del país.
 - Paso a medio abierto o acceso a la libertad condicional.
 - Cambios de módulo, centro o recurso.
- Está en situación de aislamiento.
- Recibe un trato no igualitario por parte de los demás o sufre intimidación o agresiones en prisión.
- Sufre o ha sufrido algún problema de salud mental.
- Ha presentado conductas suicidas con anterioridad.
- Desconoce o tiene dificultades con el idioma.
- Tiene antecedentes de violencias machistas (violencia sexual, de género...) o ha padecido otras violencias.



SEÑALES DE ALARMA

Hay algunos aspectos que pueden indicar que el riesgo de suicidio de la persona ha aumentado si:

- Habla del futuro y de la vida sin esperanza alguna (por ejemplo: «Mi familia estaría mejor sin mí», «Mi situación no tiene solución»...).
- Se comporta como si se despidiera:
 - Regala sus cosas.
 - Escribe cartas de despedida o se despide de familiares o amistades.
 - Da las gracias tanto a las personas internas como al equipo del centro.
- Deja de cuidarse:
 - Deja de tomar la medicación.
 - Descuida la higiene.
 - Se aísla o deja de comunicarse con la familia o amistades.
- Deja de realizar sus actividades habituales.
- De repente parece que se encuentra mucho mejor sin motivo aparente. Esto se da cuando la persona ha tomado la decisión de suicidarse y cambia su actitud porque sabe que pronto dejará de sufrir.
- Lleva a cabo conductas de riesgo que no hacía antes, como si no temiera morir: conduce a mucha velocidad, consume drogas de forma abusiva y realiza otras conductas de riesgo poco habituales. Sembla trista i deprimida durant les visites, trucades o permisos.
- Parece triste y deprimida durante las visitas, llamadas o permisos.
- Se muestra hiperactiva o excesivamente eufórica

COMPORTAMIENTOS Y CONDUCTOS SUICIDAS. ¿CÓMO ACTÚO?

1. ¿QUÉ PUEDO HACER SI SÉ QUE UN/A FAMILIAR O AMISTAD HA PENSADO EN SUICIDARSE?
2. ¿QUÉ PUEDO HACER CUANDO UN/A FAMILIAR O AMISTAD HA INTENTADO SUICIDARSE?
3. ¿QUÉ PUEDO HACER SI UN/A FAMILIAR O AMISTAD SE HA SUICIDADO?
Y NO TENGAS MIEDO A HABLAR DEL SUICIDIO



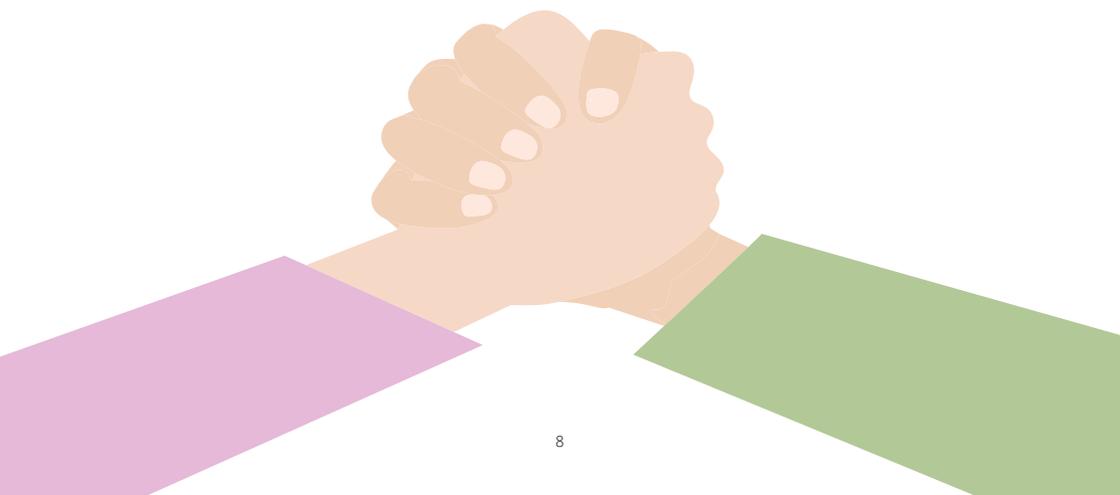
1. ¿QUÉ PUEDO HACER SI SÉ QUE UN/A FAMILIAR O AMISTAD HA PENSADO EN SUICIDARSE?

¿QUÉ PUEDO HACER?



En el momento del hecho:

- Escucha a la persona, deja que se exprese y acompáñala. Si es posible, intenta no dejarla sola.
- Tómatelo en serio. Las personas que se plantean esta salida están en mayor riesgo de pasar a la acción.
- Informa a las personas que trabajan en el centro o recurso donde te encuentres para que puedan echarte una mano.
- Piensa en protegerte si la persona está muy alterada o tiene objetos peligrosos y pide ayuda a las personas que trabajan en el centro o recurso donde te encuentres. Si estás fuera puedes llamar a emergencias (teléfonos **112** o **061**).



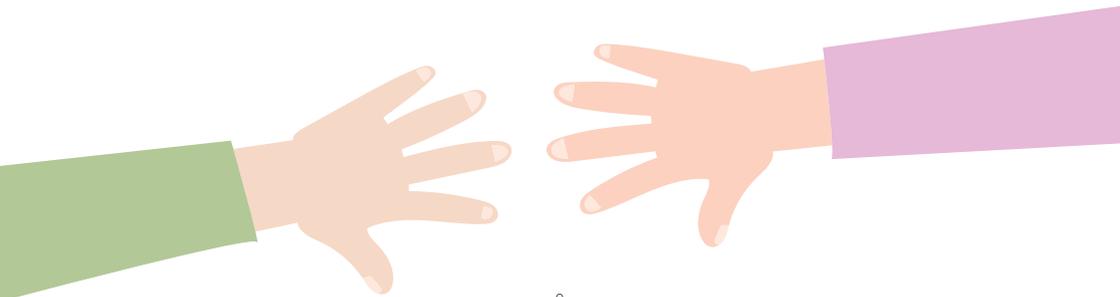
¿Qué puedo hacer si sé que un/a familiar o amistad ha pensado en suicidarse?



¿QUÉ PUEDO HACER?

En los días siguientes:

- Sigue prestando atención a las señales de alarma. Por ejemplo, si no sigue asistiendo a sus actividades o no mantiene su rutina habitual. Avisa a las personas que trabajan en el centro o recurso donde te encuentres siempre que lo veas necesario.
- Intenta mantener el contacto, aprovecha las llamadas que te haga para escuchar, las visitas para acompañar, escribirle cartas, entre otras. Para una persona privada de libertad, el contacto con la familia y personas cercanas es muy importante.
- No tengas miedo a hablar de las ideas de suicidio si lo necesitas.
- Piensa que los profesionales del centro o recurso están a tu disposición para ayudarte si lo necesitas. Puedes contactar con el/la trabajador/a social de referencia para que pueda orientarte, acompañarte y darte apoyo emocional en todo lo que puedas necesitar.
- También puedes contactar con este profesional para informarte de asociaciones y recursos de ayuda que puedes encontrar en la comunidad.



2. ¿QUÉ PUEDO HACER CUANDO UN/A FAMILIAR O AMISTAD HA INTENTADO SUICIDARSE?



¿QUÉ PUEDO HACER?

En el momento del hecho:

- Avisa a las personas que trabajan en el centro o recurso donde te encuentres. Si estás fuera avisa a emergencias (teléfonos **112** o **061**).
- Piensa en protegerte si la persona está muy alterada o tiene objetos peligrosos.
- No la dejes sola hasta que llegue alguien para ayudarlos.

En los días siguientes:

- Sigue prestando atención a las señales de alarma. Por ejemplo, si no sigue asistiendo a sus actividades o no mantiene su rutina habitual. Avisa a las personas que trabajan en el centro o recurso donde te encuentres siempre que lo veas necesario.
- Intenta mantener el contacto, aprovecha las llamadas que te haga para escuchar, las visitas para acompañar o escribirle cartas, entre otros. Para una persona privada de libertad, el contacto con la familia y personas cercanas es muy importante.
- No tengas miedo a hablar de las ideas de suicidio si lo necesitas.
- Piensa que los profesionales del centro o recurso están a tu disposición para ayudarte si lo necesitas. Puedes contactar con el/la trabajador/a social de referencia para que pueda orientarte, acompañarte y darte apoyo emocional en todo lo que puedas necesitar.
- También puedes contactar con este profesional para informarte sobre asociaciones y recursos de ayuda que puedes encontrar en la comunidad.

3. ¿QUÉ PUEDO HACER SI UN/A FAMILIAR O AMISTAD SE HA SUICIDADO?

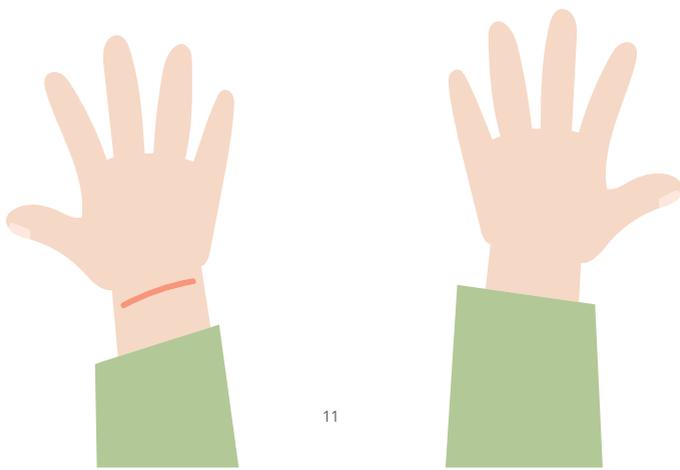
El suicidio de una persona amada provoca un gran impacto. Además de la tristeza y dolor, una muerte por suicidio puede generar muchos sentimientos, a veces contradictorios, como culpa, inquietud, incredulidad o rabia, entre otros. Por la misma causa de la muerte, el duelo por suicidio se considera diferente a otros duelos y comporta que la gestión de las emociones y el procesamiento de la pérdida sea más difícil y más largo.



¿QUÉ PUEDO HACER?

En los días siguientes:

- No tengas miedo a compartir lo que sientes y pedir ayuda siempre que lo necesites.
- Recuerda que hay diferentes servicios a los que puedes llamar, desde tu médico del CAP a algunos de los teléfonos de apoyo que indicamos al final de la guía.



Si has vivido una situación impactante como un intento o muerte por suicidio, es normal que:

- Te cueste más dormir o tengas pesadillas.
- Te cueste concentrarte.
- Sientas más nervios o tristeza.
- No tengas ganas de hacer cosas.
- Recuerdes imágenes de lo que pasó.
- No tengas hambre o tengas mucha.
- Tengas dolores de cabeza.

Todo esto es normal después de haber vivido esta situación e irá descendiendo de intensidad a medida que vayan pasando los días. En cualquier caso, si te angustia o ves que la intensidad no disminuye, recuerda que siempre puedes pedir ayuda.





Y NO TENGAS MIEDO A HABLAR DEL SUICIDIO

- Aunque no lo parezca, hablar del suicidio reduce el peligro de que finalmente se lleve a cabo. Así, las personas que ya tienen ideas suicidas pueden compartirlas y solicitar ayuda.
- Las personas que han pasado por un intento suicida explican que lo que más les habría ayudado habría sido no sentirse solas en ese momento, que alguien les hubiera preguntado: «¿Qué te pasa?» o «¿Cómo puedo ayudarte?».

¿Y QUÉ DIGO?

- Escucha. A veces con escuchar es suficiente.
- Respeta las emociones. No restes importancia a las emociones que siente la persona en ese momento. Quizás no las compartas, pero puedes entender el sentimiento que está experimentando.
- Recuérdale que puede recibir apoyo profesional tanto dentro del centro o recurso como en la red pública de salud. Hazle saber que no está sola y que hay muchas personas y recursos que pueden ayudar, como indicamos al final de la guía.
- El suicidio es la vía que encuentra la persona para dejar de sufrir. No juzgues, piensa que estará sufriendo mucho si está considerando esta posibilidad.

¿QUÉ NO DEBO DECIR?

- Evita dar consejos o valoraciones personales, por ejemplo: «No hay para tanto», «No te veo tan mal»... Lo que te serviría a ti quizás no le sirve a la otra persona.
- No hagas valoraciones como: «Suicidarse es de personas valientes/cobardes». El suicidio es la única salida que la persona ve ahora mismo.



TELÉFONOS DE INTERÉS

TELÉFONOS DE LOS CENTROS PENITENCIARIOS O CENTROS ABIERTOS

En estos teléfonos, podrás informar si has detectado conductas de riesgo en tus familiares o amistades que estén en un centro:

C.P. DONES DE BARCELONA: 93 225 08 84

CP JOVES: 93 693 41 20

CP QUATRE CAMINS: 93 842 24 61

CP BRIANS 1: 93 775 80 00

CP BRIANS 2: 93 693 50 00

CP LLEDONERS: 93 693 07 00

CP PONENT: 973 22 03 33

CP PUIG DE LES BASSES: 972 65 73 00

CP MAS D'ENRIC: 977 59 20 70

CP OBERT DE BARCELONA: 93 274 25 68

CP OBERT DE LLEIDA: 973 23 02 64

CP OBERT DE GIRONA: 972 48 70 07

CP OBERT DE TARRAGONA: 977 24 01 42

PABELLÓN HOSPITALARIO PENITENCIARIO DE TERRASSA: 93 731 78 61

TELÉFONOS DE SERVICIOS SOCIALES DEL ÁMBITO DE EJECUCIÓN PENAL

En estos teléfonos, o en la línea móvil que te haya facilitado el trabajador o trabajadora social de referencia, podrás informar si has detectado conductas de riesgo en tus familiares o amistades que estén en libertad condicional.

BARCELONA: 93 317 02 49/ 93 317 04 48

TARRAGONA: 977 23 30 34

LLEIDA: 973 24 22 04 08

GIRONA: 872975936



TELÉFONOS DE INTERÉS

TELÉFONOS DE EMERGENCIAS

En caso de que te encuentres en una situación crítica o de peligro inminente:

EMERGENCIAS: 112

EMERGENCIAS MÉDICAS: 061

TELÉFONOS DE APOYO

TELÉFONO DE LA ESPERANZA

Apoyo emocional, anónimo y confidencial: 93 414 48 48

TELÉFONO DE PREVENCIÓN DEL SUICIDIO

Apoyo a personas con ideación o crisis suicida; en torno de la persona suicida (familiares, amigos, etc.) y a supervivientes que han sufrido la muerte de una persona próxima por suicidio: 900 925 555

CHAT DE APOYO EMOCIONAL PARA JÓVENES

Chat de apoyo emocional para jóvenes por WhatsApp: 679 33 33 63

ENTIDADES DE SUPERVIVIENTES DE CATALUÑA

- Entidades que ofrecen acompañamiento y apoyo en el duelo después de un suicidio.

- **Después del Suicidio** – Asociación de Supervivientes (DSAS)

Teléfono: 662 545 199

WhatsApp: 666 640 665

- **Mans Amigues**

Teléfono: 722 188 404

Asociación Catalana para la Prevención del Suicidio (ACPS)

Teléfono: 623 30 04 55

GUÍA PARA LA PREVENCIÓN DEL SUICIDIO EN EL ENTORNO PENITENCIARIO: FAMILIARES Y PERSONAS PRÓXIMAS

