

*Ayudando a tus amigos,  
que a veces sienten que quieren morir,  
a quizás no morir*

*soy carly y he escrito este fanzine.*

soy cuir y una bruja de género cuir y una colona blanca que comenzó a realizar intervenciones por suicidio en séptimo grado cuando mis amigos comenzaron a decirme que querían morir. ahora tengo 35 años, soy terapeuta, facilitadora y tarotista y, a veces, mis amigos todavía me dicen que sienten que quieren morir. yo también he pasado tiempo sintiendo que quería morir, o, mejor dicho, con mucho miedo por no saber cómo seguir viviendo. recibí un poco de formación como voluntaria en el apoyo y acompañamiento en situaciones de suicidio en el centro de agresión sexual dirigido por estudiantes en McGill en Montreal durante mi licenciatura (en los primeros años), un poco más (pero en realidad no mucho) mientras estaba en la escuela de trabajo social, y un poco más a través de ASIST en 2015. me llamó la atención que cuanto más formal es la formación, se pone menos atención en el poder y privilegio. creo firmemente que la opresión (misoginia, racismo, transfobia, homofobia, capacitismo, colonialismo) juega un papel muy importante no solo en quién está en riesgo de querer morir o que muere por suicidio, sino también en quién tiene acceso a apoyo y servicios relacionados con el riesgo de suicidio. quería tener conversaciones con personas que no querían llamar a la policía cuando sus amigos están en situación de riesgo por suicidio, o que quieren apoyar a personas que ya han tenido experiencias realmente horribles o dañinas en salas de urgencias y pabellones psiquiátricos, sobre cómo estamos presentes ante la necesidad de nuestros seres queridos y nuestras comunidades cuando la gente está pensando en dejar este mundo.

(page 1)

tabla de contenidos

introducción: <i>intervención por suicidio para 'bichos raros', 'monstruos' y cuirs</i> .....	3
primera parte: creencias comunes/ mitos/ estas ideas no nos ayudan, pero son la mar de populares .....	7
a. sacar el tema del suicidio con alguien que lo está pasando mal puede que provoque que quieran hacerlo .....	7
b. es posible predecir que personas que tienen pensamientos suicidas van a intentar terminar con sus vidas .....	8
c. si tu misma luchas contra pensamientos suicidas, no puedes dar apoyo a otra persona en la misma situación .....	11
d. hay personas expertas que están capacitadas para el control de las personas suicidas y saben lo que hacen .....	11
e. siempre debes hacer lo que sea necesario para salvar una vida por encima de todo .....	12
segunda parte: tuercas y tornillos – herramientas y estrategias para el apoyo a personas con tendencias suicidas .....	15
a. principios guía para tener conversaciones de apoyo .....	15
b. herramientas que no ayudan .....	17
c. herramientas que ayudan .....	18
tercera parte: más para leer/ver/escuchar .....	31
agradecimientos .....	33

(page 2)

*¡hola!*

preguntas, ideas y estrategias para apoyar a las personas que podrían tener tendencias suicidas.

en enero de 2016, desarrollé un taller llamado intervención por suicidio para 'bichos raros', *monstruos* y *cuirs* para reunirnos con otras personas que brindan apoyo a personas con tendencias suicidas en sus comunidades y familias para hablar sobre cómo lo hacemos, qué nos asusta y qué nos hace sentir bien. tenía algunas ideas con las que contribuir, pero sobre todo tenía muchas preguntas y la voluntad de sostener un espacio junto con otras personas que quizás tenían experiencias como la mía. mi orden del día era principalmente sobre estas tres cosas:

1. quería romper el aislamiento (¡el mío y el de los demás!) en torno al apoyo a personas con tendencias suicidas de manera informal. es realmente difícil saber con quién es seguro hablar sobre este tipo de apoyo, y hay algo profundamente curativo y mágico en poder mirar a los rostros y escuchar las voces de otras personas que han hecho, serían capaces de hacer o puede que lleguen a hacer este trabajo .

2. en mis comunidades, el trabajo de apoyo como este tiende a recaer en ciertos tipos de personas. las mujeres, especialmente las mujeres de color y las mujeres discapacitadas, están haciendo una cantidad SALVAJE de trabajo de cuidados y aunque estas mujeres son genios con muchas habilidades a compartir, creo que sería genial repartir ese trabajo un poco más. estas son habilidades que se pueden aprender, por lo que incluso si no son "naturales" para ti, puedes de todos modos hacer acto de presencia para este tipo de trabajo.

3. pensar y hablar sobre el suicidio puede hacer que las personas sientan bastante pánico. nuestros sistemas nerviosos se irritan como si fuera el momento de huir de un tigre, y ese es un estado en el que es difícil estar presente y tranquilo. mi esperanza era que estos talleres pudieran brindar a las personas la experiencia encarnada de una conversación sobre el suicidio en un estado de 'no-urgencia', y que podemos llevar ese sentimiento a futuras conversaciones en las que ofrezcamos apoyo en torno al suicidio.

(page 3)

*me dio esperanza*

me sorprendió las muchísimas ganas que había de este taller, y he pasado los últimos tres años sentada en cincuenta o más círculos con más de mil personas, principalmente en el sur de Ontario, pero también en un montón de otras ciudades dispersas en Turtle Island, hablando de las herramientas y estrategias que usamos para cuidar de nuestros seres queridos y de nosotros mismos, y esas conversaciones han sido tanto el agua que alimentó las semillas que planté, como las flores que están creciendo de ellas; una red de personas que creen en la autonomía, la compasión, la amabilidad y la resistencia a la intervención estatal y el encarcelamiento. estamos interconectadas y somos numerosas y somos poderosas. estamos dispuestas a romper un silencio generalizado en torno al suicidio. tú también estás llene de genio y habilidad. espero que este zine pueda ayudarte a nombrar las habilidades que ya estás utilizando, y tal vez darte una idea de una o dos cosas más para probar.

*no lo podemos hacer todo, pero podemos hacer algo.*

aquí está la mala noticia; no existe una receta secreta, ningún hechizo mágico, que garantice que todas las personas que amas que luchan contra el suicidio se quedarán contigo. no creo que haya una forma correcta de hacer este trabajo, o una forma que funcione para todos. esta es una colección de consejos, ideas, recursos, preguntas y herramientas, y te invitamos a tomar lo que funciona para ti y dejar el resto. la gran idea aquí es que lo mejor y más grande que podemos hacer como defensores de las personas con tendencias suicidas es construir nuestra propia comodidad con las conversaciones sobre el suicidio y reducir nuestras respuestas de miedo, para que podamos estar presentes junto a alguien que está luchando. el aislamiento, el estigma y el silencio son fuerzas letales cuando las personas sufren profundamente, por lo que el enfoque de estas habilidades y estrategias es permanecer presente, ser testigo empático y conectarse auténticamente con las personas que están pasando por momentos difíciles. continúa leyendo para obtener más información sobre \*cómo\* algunas personas han hecho esto.

(page 4)

(image)

(page 5)

*por favor se amable contigo mismo mientras lees esto.*

estaba más nervioso por publicar este *zine* que de tener un espacio para el taller de conversaciones complejas. parte de eso se debe a que todo esto es duro y jodido y no puedo extender el cuidado emocional a todos vosotros que podríais estar pasando por esto, ¡así que solo quiero tomarme un segundo para pedirlos que os comunicéis con vosotros mismos! ¿te sientes fuerte? ¿tienes alguna idea de qué tipo de sentimientos, experiencias duras y sensaciones corporales pueden surgir en ti cuando piensas en la intervención por suicidio? ¿hay algo que puedas hacer de antemano (¡ahora mismo!) para cuidarte mientras lees este *zine*? ¿quieres leerlo con una amiga cerca? podéis leerlo en voz alta le une a le otre y hablar sobre ello a medida que avanzáis. ¿quieres que alguien que te quiere sepa que lo estás leyendo y que tal vez quieras contarle más tarde? ¿has descansado bien últimamente? ¿está tu barriga vacía o llena? ¿te apetece un té caliente o una bebida gaseosa fría? ¿cómo está tu respiración? las ilustraciones de este *zine* están destinadas a ser pequeños recordatorios para que te comuniques contigo, así que cuando encuentres una, tómate un minuto y mira a ver si necesitas un descanso, abrazar a tu mascota, una charla con una amiga, una merienda o una ducha. ¡sé amable contigo mismo!

(page 6)

**primera parte: creencias comunes / mitos / estas ideas no nos ayudan, pero son la mar de populares.**

me parece que las cinco ideas de a continuación ocupan mucho espacio en nuestra conciencia en torno al suicidio y la intervención por tendencia suicida, ¡incluso si no nos las creemos exactamente! Como casi todas las ideas, pueden ser ciertas algunas veces, pero indudablemente no son ciertas para todos, o verdaderas todo el tiempo. ¡he llegado a creer que todas estas ideas, y especialmente todas estas ideas que circulan juntas, ayudan a crear y reforzar un montón de ideas y comportamientos realmente dañinos! en un taller hablamos de ellas pensando a la vez en estas tres preguntas: *¿qué tan ciertas son estas creencias? ¿quién cree que lo son y por qué? ¿qué pasaría si casi todo el mundo se las creyera?*

debajo de cada mito hay algunas ideas que tienden a surgir cuando hablamos de esa creencia, incluidos algunos de los daños que la creencia generalizada de la idea podría causar o causar.

a. mencionar el suicidio a alguien que está pasando por un momento difícil puede hacer que quiera cometerlo.

- *esta idea no les parece del todo lógica a mucha gente y, sin embargo, cuando alguien que nos importa dice cosas que hacen que nos salten las alarmas, no parece fácil preguntarle directamente si está pensando en el suicidio- ¿quizás hemos internalizado este mensaje, aunque no lo creamos exactamente?*
- *a mí me parece que el riesgo de \*no\* mencionarlo es mucho más aterrador que el riesgo de decir "oye amigo, ¿estás pensando en suicidarte?" es difícil saber cuál es la relación de alguien con la idea del suicidio si en realidad no \*hablamos\* de ello.*
- *¡hacer esa pregunta no es coercitivo! no estás obligando a alguien a hablar sobre el suicidio si no lo desea. ¡pueden decir que no, pueden mentir si quieren! al mencionarlo, le estás haciendo saber a alguien que estás dispuesto a hablar sobre ello. es una oferta. pueden aceptar esa oferta cuando se la haces o pueden archivar la información de que te sientes cómodo hablando sobre el suicidio*

(page 7)

*durante un momento (días, meses, incluso años después) hasta que realmente \*necesiten\* hablar.*

- *podemos caer en la creencia de que las personas que con tendencia suicida son muy, muy delicadas, que podemos romperlas con un movimiento en falso, una palabra equivocada. esto no es cierto ni justo. las personas que luchan con sentimientos o impulsos suicidas, especialmente de forma continua o recurrente, son literalmente \*genios\* en el arte de mantenerse con vida. Lo hacen todo el tiempo. ¡no desacrediten las habilidades, la resiliencia, el poder y la agencia de las personas a las que estás apoyando!*
- *me recuerda la forma en que la gente a veces habla sobre la juventud y el sexo, como si no hablar de ello (o solo hablar de ello como algo terrible que nadie debería hacer), entonces los jóvenes no sabrán que el sexo es algo que pueden hacer. los humanos han estado descubriendo cómo joder y cómo morir desde que ha habido humanos. el silencio aumenta el estigma y la vergüenza.*
- *cuando tenemos miedo de que hablar en voz alta sobre el suicidio pueda causar una crisis, no tenemos conversaciones con personas cuando \*no\* están en crisis, sobre qué tipo de apoyo podrían querer o consentir en momentos futuros cuando lo podrían estar. hacer planes de apoyo seguro es MUCHO más difícil cuando alguien \*está\* en crisis. Puede ser muy útil hablar con tus amigos con pensamientos suicidas después de una crisis para así poder entender mejor la situación y tener herramientas para la próxima vez (si es que hay una próxima vez).*

b. es posible predecir qué personas con sentimientos suicidas intentarán acabar con sus vidas

- las listas de verificación de evaluación de riesgos clínicos (preguntas como: ¿tiene un plan? ¿tiene los medios para implementar ese plan? ¿un marco de tiempo? etc.) tienen dos principalmente dos propósitos: 1. la vigilancia: no hay suficientes servicios para todo el mundo, por lo que solo aquellos individuos que presenten características que los servicios formales entienden y ven como válidos (que en sí mismo es racista, capacitista y clasista) pueden acceder a ellos; y 2. evitar litigios: los médicos y terapeutas no quieren ser demandados si las personas que tratan mueren por suicidio, por lo que necesitan algo que señalar y decir "hice lo que se suponía que debía hacer".

(page 8)

- dicho esto, cualquier herramienta puede usarse para curar o dañar, dependiendo de quién la sostenga y cómo se use. es totalmente posible usar las preguntas de lista de verificación y evaluaciones formales como un esqueleto para una conversación genuinamente afectuosa sobre lo que le está sucediendo a alguien. está bien querer tener una estructura en la que confiar, algunas preguntas para hacer iniciar la conversación. solo trata de no dejarte atrapar pensando que esas preguntas son mágicas y sus respuestas te dicen la \*verdad absoluta\* sobre lo que le está sucediendo a alguien.

- muchos intentos de suicidio son impulsivos, por lo que herramientas como esta no pueden detectarlos. para otras personas, el suicidio es algo en lo que piensan y planean con tanta frecuencia que tales pensamientos y planes no son necesariamente indicadores de un mayor riesgo.

- ¡pero sí conocemos algunas cosas sobre los tipos de eventos, fuerzas y circunstancias que pueden hacer que la vida se sienta insoportable! cuando alguien a quien amas habita en las secuelas de un trauma, está lidiando con un gran cambio, con un profundo dolor, sintiéndose muy desgastado por las fuerzas opresivas que actúan sobre su vida, tiene mucho sentido hablar con ellos sobre cómo están, y preguntar explícitamente sobre los sentimientos suicidas.

- a veces hacemos algunas conjeturas sobre el riesgo en función de la dinámica de la población o cosas que hemos aprendido (es decir, los jóvenes indígenas, queer y trans tienen más probabilidades de intentar suicidarse y morir que otros tipos de personas); y esto puede llevarnos a no creer lo que esas personas nos dicen sobre sus experiencias, sentimientos y necesidades (especialmente si nosotros mismos no somos parte de esos grupos). esto puede llevar a descartar los sentimientos de alguien que no creemos que esté en riesgo debido a los estereotipos que hemos escuchado sobre los grupos de los que forma parte, o a entrar en pánico indebidamente por los sentimientos que alguien tiene. a veces, estadísticas como esas nos hacen pensar que sabemos más de lo que alguien se conoce a sí mismo, ¡y eso no es justo ni cierto! siempre cree en la persona humana a la que estás acompañando más de lo que crees en una estadística sobre el tipo de persona que es.

- ¿Cómo sería confiar en nuestras entrañas y nuestras relaciones más de lo que confiamos en una lista de verificación basada en décadas de

(page 9)

investigación que fue llevada a cabo mayoritariamente por hombres heterosexuales blancos cisgénero de clase media?

- he llegado a entender que las mejores herramientas de evaluación de riesgos que tenemos son nuestras relaciones, por lo que mi consejo para ti es que creas lo que las personas a las que apoyas te cuentan sobre su nivel de riesgo y lo que necesitan, y también que creas en ti mismo si piensas que alguien está en peligro o no en un momento dado.

(page 10)

c. si luchas contra sentimientos suicidas, no puede apoyar a otra persona que tenga tendencias suicidas.

- ¿existe una gran brecha entre los sanadores y las personas que necesitan curación? (spoiler-- NOP) todos estamos destrozados y rotos y somos capaces de conectarnos y estamos llenos de posibilidades.
- no mantenemos este tipo de creencia para otros tipos de habilidades. imagina la clase de declaración equivalente: solo las personas que nunca han jugado baloncesto están equipadas para entrenar equipos de baloncesto. ¿¿Cómo??
- saber que alguien más ha pasado o está pasando por algo que se parece a tu propia experiencia puede romper con parte de la vergüenza y el aislamiento que a menudo conlleva sentirse desesperanzado.
- algunas personas optan por hacer trabajo de apoyo para otros como una estrategia de supervivencia; ofrecer apoyo puede hacer que se sientan conectados, como si tuvieran un propósito o un impacto, como si importaran.
- esta idea supone que los trabajadores sociales, los trabajadores de la línea directa de suicidio, los paramédicos, los psiquiatras, los médicos de urgencias y una gran cantidad de otros seres humanos no han sido, no son y no pueden ser suicidas. sus trabajos pueden estar en peligro si admiten una experiencia personal con el suicidio.
- algunas personas que están luchando o han luchado pueden no tener el deseo o la capacidad de apoyar a otros parte del tiempo o todo el tiempo, y \*no pasa nada\*. tu eres la única persona que determina si te sientes capaz y dispuesta a ofrecer apoyo a otra persona o no, y su deseo y capacidad pueden ser diferentes en diferentes días o bajo diferentes circunstancias.

d. hay expertos que están capacitados para llevar a las personas suicidas, y ellos saben más.

- ¡la ayuda en hospitales y con médicos y pabellones psiquiátricos puede ser realmente útil para algunas personas, algunas veces! quiero que esas cosas sigan existiendo. pero ¿y si esos sistemas son violentos contigo?

(page 11)

¿y si no es accesible para ti? ¿y si no es seguro? si el apoyo formal es el único tipo al que se puede acceder, estamos dejando a muchos humanos sin apoyo, especialmente a aquellos que no son vistos ni valorados por los sistemas de poder que tenemos.

- hay algo atractivo en esta idea: cuando nos sentimos abrumados o como si estuviéramos fuera de nuestra zona de confort, nos tranquiliza la idea de que \*alguien\* sabe qué hacer. pero si realmente creemos que diferentes personas necesitan diferentes cosas, y que el sistema médico occidental puede ser profundamente violento con las personas marginadas, no podemos simplemente confiar en los \*expertos\*. podemos sumergirnos en el conocimiento de nuestra propia experiencia: lo que sabemos sobre nosotros mismos, nuestras relaciones, nuestras necesidades, nuestros límites, lo que nos ayuda a sentirnos mejor o más seguros o simplemente un poco menos jodidos. eres un experto en ti mismo. las personas a las que apoyas son expertas en sí mismas.
- la cultura de los colonos blancos y el capitalismo no saben cómo manejar a las personas que son demasiado: demasiado enfermas, demasiado viejas, con demasiado dolor, demasiado pobres, demasiado locas, demasiado arriesgadas, demasiado aterradoras. enviamos a esas personas "lejos" para que sean atendidas por "expertos" y las ignoramos mientras están fuera (en prisión, en la sala de psiquiatría, en hogares de ancianos, en casas de acogida). ¿cómo aprendemos (o volvemos a aprender) cómo mantener a nuestra gente cerca? ¿qué pasaría si no enviáramos a las personas fuera de la comunidad cuando tuvieran dificultades? ¿qué necesitaríamos para poder apoyar a las personas que lo están pasando realmente mal?

e. siempre debes hacer lo que sea necesario para salvar una vida, pase lo que pase.

- esta idea funciona un poco como una narrativa antiabortista: las personas sienten un fuerte deseo de proteger a un feto, pero no necesariamente ponen mucha energía para hacer que la transición de ese feto a la niñez y convertirse en una persona esté libre de violencia, pobreza, inseguridad alimentaria, aislamiento, etc. mantener viva a nuestra gente no se trata solo de que sigan respirando, tenemos que pensar en las circunstancias que llevaron al tipo de dolor y desesperanza que experimentan.

(page 12)

- cuando la gente habla de “salvar una vida” la mayoría se refieren a “mantener el cuerpo físico de la persona pululando y en funcionamiento”; no estamos hablando de cosas como: familia solidaria, comunidad segura, amistades, trabajo estable, vivienda adecuada, seguridad alimentaria, acceso a la espiritualidad y los rituales, la educación, etc. ¿Qué hace que valga la pena vivir una vida y quién puede decidirlo?
- ¿cuándo nos parece bien anular la autonomía del cuerpo de alguien? ¿creemos que el suicidio es una opción razonable? ¿para quién y por qué?
- ¿qué vidas creemos que tienen valor? ¿qué vidas son consistentemente priorizadas? ¿qué cuerpos protegemos y cuáles tratamos como desechables? piensa en la raza, la capacidad, la sexualidad, la adicción, la falta de vivienda, la pobreza, el ser indígena.
- ¿quiénes son las personas en las comunidades que a menudo se quedan con el trabajo que todos los demás temen hacer? ¿quiénes son las personas de las que se espera que asuman un trabajo emocional ilimitado y que siempre estén bien? ¿son mujeres? ¿especialmente mujeres de color? ¿mujeres de color que están discapacitadas y también tienen su propia locura que sostener?
- esta idea realmente posiciona a los partidarios como poderosos y a las personas que buscan apoyo como impotentes, ¡lo cual no es una imagen precisa! es una idea enmarañada y complicada.
- ¿qué significa la muerte para ti? ¿qué pasa con la gente a la que estás apoyando? ¿partís del mismo lugar o estás imponiendo tus creencias? ¿compártis una comprensión religiosa o cultural de la vida/muerte/más allá/transición?
- ¡no me corresponde a mí (¡ni a nadie!) decirte lo que debes creer sobre la vida y la muerte, o la ética del suicidio! tus creencias te pertenecen. la razón por la que menciono esto es porque esas creencias aparecen en sus conversaciones sobre el suicidio, ya sea que lo deseen o no, por lo que creo que es responsable saber cuáles son sus creencias, cuáles son sus límites y ser honeste sobre ellos con la gente a la que estás apoyando.

(page 13)

todas estas creencias tienen la intención de aplastar y silenciar las conversaciones sobre suicidio, a menos que pasen en entornos prescritos con personas en posiciones institucionalmente poderosas. esto refuerza la vergüenza y el estigma, que son literalmente fuerzas letales en nuestro mundo.

(page 14)

**segunda parte: tuercas y tornillos – herramientas y estrategias para el apoyo a personas con tendencias suicidas**

**a. principios rectores para conversaciones de apoyo**

llegaremos a estrategias concretas en un minuto, pero primero, una metáfora y dos reglas, que, para mí, enmarcan sustancialmente cómo pienso a cerca de tener conversaciones difíciles con personas que me importan.

1. Si la conversación es sobre un viaje por carretera, trata de permanecer en el asiento del pasajero.

la persona que busca apoyo puede marcar el ritmo y la dirección. puede ir en círculos o tomar una ruta que no tiene sentido para ti. tú también estás en el coche, por lo que puedes tener sentimientos sobre a dónde va, especialmente si va a algún lugar que no es seguro para ti. ¿bajo qué condiciones necesitarías quitarle el volante a alguien? piensa en que supone “quitar el volante” en una conversación: saltar con consejos o sugerencias, hacer muchas preguntas, no dejar espacio para el silencio, tratar de que alguien “vea el lado positivo”.

2. regla de *hoffman*: no entres en pánico, no hagas nada

(el dr. hoffman fue la primera persona que me capacitó en la intervención por tendencias suicidas, como asesor de la facultad del centro de agresión sexual dirigido por estudiantes donde me ofrecí como voluntarie. también fue mi primer psiquiatra, porque las relaciones duales son ineludibles cuando eres homosexual y puede que también estén bien a veces? en su taller sobre el apoyo a las personas con tendencia suicidas, comenzaría diciendo esto: cuando te encuentras hablando con alguien que está considerando suicidarse, no entres en pánico y no hagas nada)

la parte de “no hacer nada” de esto no significa dejar de interactuar, dejar de apoyar, dejar de estar cerca; significa continuar brindando el mismo tipo de amor y apoyo que harías si la conversación fuera sobre algo más que el suicidio; trata de no dejar que tus miedos sobre la idea de perder a esta persona te impidan

(page 15)

permanecer cerca ¡la idea de que alguien a quien amamos muera puede hacer que nuestro sistema nervioso se asuste! eso tiene sentido, y, además, no ayuda. entonces, vuestra conversación ahora va sobre el suicidio; no es radicalmente diferente a todas las demás conversaciones que hayas tenido antes con esta persona. no es necesario que seas radicalmente diferente de lo que eres en otros tipos de conversaciones. mantente presente, sé tú mismo, confía en tus agallas, tu intuición y tu relación con la persona con la que estás hablando. sigue respirando y sigue escuchando. resiste la tentación de cambiar a tu \*modo de apoyo\* (que pueden tomar la forma de cambio en tu tono de voz, postura corporal y ambiente general). esto a menudo pone más distancia entre tu y la persona que estás apoyando, lo cual no es ético en relación a la intención de acercarse y ser testigo, acompañar sin juzgar.

3. regla de *baker*: haz algo

(el sr. baker es un profesor de matemáticas ficticio de una novela para adultos jóvenes que me gusta llamada *The Basic Eight* de Daniel Handler. cuando sus alumnos están atascados en una pregunta en un examen de matemáticas y le preguntan qué hacer, les dice algo como esto: ¡intenta algo! está bien no saber; al intentarlo, puedes obtener parte de la respuesta, o aprender algo en el proceso de intentarlo)

puedes hacer una pausa. puedes tomar un respiro. puedes decirle a la persona con la que estás hablando que necesitas un minuto para pensar en lo que está diciendo. es posible que no digas lo perfecto, y eso está bien. puedes decir algo que cae mal o molesta a la persona con la que estás hablando. puedes disculparte e intentar otra cosa. equivocarse más, equivocarse mejor, equivocarse juntas. todo el tiempo que pasas dando un apoyo imperfecto y defectuoso a alguien que tiene pensamientos suicidas es tiempo que pasan sin acabar con su vida. no necesitas ser perfecta; solo estar presente.

(page 16)



#### **b. herramientas inútiles (trata de evitarlas)**

##### **1. saltar a dar consejos/arreglar.**

esta es una forma de quitarle el volante a alguien. si te piden consejo y tienes alguno, ¡adelante! si los interrumpes para hablar sobre tu dolor y desesperanza para ofrecerles soluciones, podrías estar haciendo cualquiera de estas cosas o todas ellas: suponiendo que aún no han pensado o probado lo que estás sugiriendo; diciéndoles que no eres capaz de mantener el espacio para su dolor; asumir una posición de 'experto' que los invalide; tratando de sentirte mejor haciendo que sus problemas parezcan manejables. si crees que podrías tener una sugerencia realmente útil, consulta antes de ofrecerla; "oye, conozco un recurso que podría ayudar, ¿quieres escucharlo?" y acepta un no si recibes un no.

##### **2. trabajo detectivesco/periodismo de investigación**

esta es una forma de quitarle el volante. Antes de hacer una pregunta, haz una respiración y considera por qué la estás haciendo. ¿es esta la información que necesitas? ¿estás tratando de obtener todos los hechos para poder ofrecer el consejo perfecto? ¿los estás alejando del tema que están discutiendo? no es necesario que estés cavilando un plan en tu mente; pon toda la conciencia que puedas en conversación que estás teniendo.

##### **3. olvidar que eres un humano**

este es un juego largo, por lo que necesitamos muchos jugadores. no puedes dejar toda tu vida cada vez que alguien a quien amas está sufriendo. tu alquiler todavía tiene que pagarse y tu jefe probablemente esté esperando que hagas acto de presencia de vez en cuando. también tienes necesidades emocionales, límites, disparadores. probablemente necesites dormir a veces y comer. hablo más sobre encontrar, establecer y mantener límites como persona de apoyo más adelante.

(page 17)

#### **c. herramientas útiles**

##### **1. sostener el espacio, validación, estar presente.**

sostener el espacio se trata de estar cerca (emocional o físicamente o ambos) de alguien que está pasando por un momento difícil. la idea no es alterar radicalmente sus circunstancias \*o\* sus sentimientos (muy probablemente no tengas este tipo de poder), sino estar presente, estar cerca, ser testigo de lo que están viviendo y permanecer conectada. esto puede tomar la forma de conversaciones sobre cosas difíciles y resentimientos, pero también puede parecerse a hacer un pastel o ver un programa de Netflix mientras hablas por Skype. puede tomar la forma de llevar sopa a casa de alguien, enviar postales o emojis, mirar videos de gatitos en youtube, jugar a videojuegos, jugar al baloncesto, acurrucarse, contar chistes, sentarse en silencio o cualquier tipo de cosas que hagáis juntas. simplemente estar cerca de alguien que lucha y no tratar de cambiar lo que les está sucediendo es un acto radical de cuidado.

cada ser humano tiene diferentes necesidades y preferencias y formas en las que quiere ser apoyado. ¡ninguna frase funcionará siempre, y algunas frases pueden entristecer o incluso enfadar a alguien! las reglas más importantes de las afirmaciones y validaciones son las siguientes: di solo cosas en las que realmente creas y usa palabras que te parezcan auténticas. la lista en la página siguiente está ahí en caso de que te sientas atascada o abrumada o no sepas por dónde empezar.

(page 18)

aquí tienes una lista de afirmaciones/validaciones que pueden ser útiles en una conversación con alguien que se siente suicida

*te quiero  
me preocupo por ti  
gracias por confiar en mi con esto  
te creo  
eso suena muy duro  
es tan jodido que tengas que lidiar con eso, si hay formas en las que puedo cubrirte las espaldas,  
quiero hacerlo  
no eres una carga  
me importas  
eres fácil de amar  
te amo en tu peor momento  
te veo  
estoy aquí  
me ofrezco a todo esto  
gracias por nombrar eso  
eso es muy real  
eso es jodido  
tiene sentido que estés moleste  
uf, que chungo  
eso es brutal  
veo con cuánto estás lidiando*

(page 19)

2. preguntar explícitamente sobre el suicidio.

mencionar el suicidio puede dar miedo. también sabemos que el silencio, el estigma y la vergüenza tienen aún más riesgos. en un taller que hago, les doy a la gente algunas formas de formular una pregunta que pregunta abiertamente sobre el suicidio, y vamos una por una alrededor del círculo haciéndole esta pregunta a un perezoso de peluche o a un tiburón de plástico. puede ser útil probar a tener una pregunta como esta en la boca, para que cuando llegue un momento en el que quieras hacerla, no sientas que es tan extraño y difícil. puede que sientas que es incómodo, repulsivo, aterrador, inapropiado o invasivo hacer esta pregunta. te animo a luchar contra las normas sociales que tratan de mantener este tema en secreto, y preguntarlo de todos modos. a continuación hay algunas ideas sobre formas de formular la pregunta, pero puedes usar cualquier lenguaje que tenga sentido para ti y la persona con la que estés hablando, ¡siempre y cuando ambos sepáis de lo que estáis hablando! hay una nueva investigación que indica que estas preguntas hacen sentirnos mejor cuando se escuchan junto con una expresión de interés. de nuevo/siempre, usa el lenguaje que te resulte más cómodo, pero también ten en cuenta que tiene mucho sentido sentir cierta incomodidad al romper este gran tabú, especialmente si no tienes mucha práctica (todavía), hablando abiertamente sobre el suicidio.

- estoy bastante preocupado por ti, amigo. ¿estás pensando en acabar con tu vida?
- hola amigo, quiero hacerte una pregunta, ¿estamos hablando de suicidio?
- estoy pensando en las cosas difíciles por las que estás pasando, y me preocupas. me pregunto, ¿lo que quieres decir es que estás considerando suicidarte?
- sabes, estoy preocupado por ti hoy, y quiero apoyarte lo mejor que pueda. eso me hace querer preguntarte: ¿sientes que necesitas dejar este mundo?
- a veces, cuando escuché a otras personas decir algunas de las cosas que dices, esas personas estaban pensando en suicidarse, ¿te viene a la mente? sé que a veces tienes ganas de morir, ¿es así como te sientes ahora?

(page 20)

(preguntas con las que hay que tener cuidado porque no son la misma pregunta)

- ¿estás pensando en lastimarte?
- ¿estás pensando en hacerte daño?

(preguntas con las que se debe tener cuidado porque asumen una respuesta o le permiten a la persona saber qué respuesta desea escuchar)

- no estarás pensando en suicidarte, ¿verdad?
- ¿es el suicidio algo de lo que debo preocuparme contigo?

si no has hecho preguntas como estas antes, mira si puedes encontrar un entorno de bajo riesgo (en la ducha, frente al espejo, a una mascota o una planta) para decir en voz alta una (o algunas) de estas preguntas. incluso en ausencia del ser humano con el que estés hablando sobre su vida real, puede que sientas dificultad, así que también respeta los sentimientos que te surgen en esta práctica, y cuídate y/o solicita la atención que puedas necesitar. si no sabes por dónde empezar con el cuidado, un vaso de agua o té, la respiración consciente (sin tratar de cambiar o controlar tu respiración, sino solo para prestarle atención), un abrazo, un refrigerio o una ducha podrían ser algunas cosas que puedes probar.

todas las fuerzas que hacen que sea difícil hacer esta pregunta clara y explícitamente para las personas que dan apoyo, \*también\* actúan sobre las personas que son activamente suicidas, diciéndoles que no mencionen el tema ni pidan apoyo (a menos que sea de algún tipo de profesional *sofisticado* de la salud mental que podría encerrarlos por decirlo en voz alta). pienso en hacer esta pregunta como una forma de sostener el malestar: superar ese estigma y silencio para que la otra persona no tenga que hacerlo. simplemente reconocer el sentimiento y que alguien más lo vea y no entre en pánico o quiera huir, puede ser una gran oportunidad para la conexión - una válvula de escape para el sufrimiento que ha sido silenciado a la fuerza. ofrecer hablar con alguien sobre el suicidio es una intervención súper poderosa y súper generosa.

a algunas personas les preocupa que preguntarle a alguien si está pensando en suicidarse es una pregunta coercitiva y que no está bien forzar

(page 21)

a alguien a que hable sobre el suicidio. ¡estoy de acuerdo con la segunda parte, pero no con la primera! una pregunta no es una orden, y si la persona a la que le preguntas no quiere hablar contigo sobre sus sentimientos suicidas, ¡puede decir eso, o puede mentir y decir que no tiene sentimientos suicidas! la pregunta puede parecer intensa y, a veces, las personas se sorprenden al escucharla abiertamente, porque la mayoría de las personas tienen mucho miedo de reconocer la posibilidad.

me ha pasado (y a muchas otras) con bastante frecuencia que la primera vez que le haces esta pregunta a alguien, dice que no de inmediato, sea o no ese el caso. pero a partir de ese momento, esa persona sabe que tú eres alguien que no tiene miedo a entablar una conversación sobre el suicidio, y esa semilla está plantada para un momento posterior en el que podría necesitar apoyo nuevamente, o desear tu apoyo en particular.

si es la primera vez que le pregunto a alguien si está pensando en suicidarse, y dice que no muy rápido, o su no simplemente parece raro, a veces sigo esa pregunta con una explicación lo más breve posible sobre qué pienso acerca de la intervención por tendencia suicida, para que esa persona pueda tomar una decisión informada sobre si yo soy la persona adecuada para apoyarla, en ese momento o en el futuro. para mí, esa declaración es más o menos así: "solo para que lo sepas, si eso es algo que alguna vez sientes y quieres hablar, nunca voy a llamar a la policía al respecto". es posible que esa frase no sea la misma que deseas utilizar tú. tus límites, limitaciones y valores pueden ser diferentes a los míos, y eso está totalmente bien, pero puede ser útil para ayudarte a pensar una frase breve que diga algo sobre tus valores y enfoque para que las personas en tu vida sepan cuál es tu posición.

(page 22)

### 3. hablar de seguridad/atravesar un momento de crisis

cuando alguien está en crisis, es probable que no pueda abordar las causas fundamentales de su sufrimiento, hacer grandes cambios en las cosas que le llevaron a este momento o hacer un plan a largo plazo para mejorar las cosas. la idea es solo sobrevivir a un momento realmente horrible. los cuerpos de la mayoría de las personas solo pueden mantener un estado de pánico de crisis altamente reactivo durante unos 20 minutos, por lo que las tácticas de gestión de crisis son principalmente dos:

- mira si puedes bajar un poco el volumen del sufrimiento, y/o
- dejar pasar el tiempo suficiente para que la intensidad baje por sí sola

si pensamos de nuevo en la metáfora del viaje por carretera, las crisis son a veces momentos en los que conducir el coche es difícil, y la persona en crisis puede apreciar que tu tomes el volante en un momento difícil. haz todo lo posible por mantener la calma y concéntrate en la carretera que tienes delante.

el \*mejor\* momento para hacer un 'plan de crisis' es cuando alguien no está activamente en crisis, así que es algo que recomiendo trabajar con las personas que amas cuando las cosas están un poco más estables. uno de los impactos de la idea de que hablar sobre el suicidio es intrínsecamente peligroso es que nos impide planificar las crisis, porque nos pone nerviosos que mencionar el suicidio pueda \*causar\* una crisis. si estás haciendo un plan con alguien que \*no\* está en un momento de crisis, o estás haciendo un plan para ti mismo, aquí hay algunas preguntas para comenzar.

- ¿cómo es, que sientes, cuando no estás bien?
- ¿con quién te sientes bien cuando no estás bien?
- ¿qué tipo de apoyo es útil cuando no estás bien? ¿qué tipo de apoyo es ineficaz o incluso dañino?
- ¿cuáles son las actividades que pueden ayudar a pasar el tiempo durante un momento de intenso sufrimiento?

(page 23)

- ¿quiénes son las personas con las que puedes contar para enviarnos mensajes de texto rápidamente, contestar el teléfono o presonarse?
- ¿tienes los nombres y números de teléfono de personas de apoyo importantes (amigos, familiares, terapeutas, líneas directas de apoyo) en algún lugar donde puedas encontrarlos fácilmente (¿en la puerta de la nevera? ¿en la cartera?)

si estás tratando de ayudar a alguien en un momento de crisis y no tienes un plan o no tienes acceso a un plan, incluso si existe, aquí hay algunas preguntas para comenzar.

- si te has sentido así antes, ¿qué te ayudó a superarlo?
- ¿quiénes son las personas en las que confías para hablar, pedir ayuda, estar cerca de ti?
- ¿en qué espacio físico puedes estar? ¿puedes tu/nosotros hacer algo para que te sientas más cómodo, más seguro, mejor, etc.?
- ¿hay cosas/personas/objetos/medicamentos/ambientes que deseas evitar? ¿cómo puedo ayudar con eso?
- ¿existen necesidades corporales básicas que, si se satisfacen, podrían hacerte sentir un 1% menos mal? es decir, agua, refrigerios, ducha, baño con toallitas húmedas, ropa más abrigada, más mantas, un ventilador, respiraciones profundas, respiraciones profundas al aire libre, estiramientos.
- ¿has dormido últimamente? ¿comido? ¿has visto a tu terapeuta/acupuntor/astrólogo/trabajador sexual/cualquier tipo de sanador que hayas visto últimamente?

(page 24)

una nota sobre estrategias de afrontamiento “arriesgadas” y minimización de daños

a veces, la mejor estrategia de una persona para superar un momento realmente terrible es hacer algo que tú, como simpatizante, podrías considerar peligroso (es decir, autolesionarse, beber alcohol, consumir drogas). tiene sentido preocuparse por esos riesgos cuando alguien se siente suicida y, además, las personas usan esas estrategias porque funcionan, al menos a corto plazo. quiero que todos tengamos un mayor conjunto de herramientas de las que elegir cuando estamos decidiendo cómo superar una crisis, y a la vez no quiero quitarle las que podrían ser las únicas herramientas que alguien tiene basándose en que \*yo\* creo que son demasiado peligrosas. también es importante no emitir juicios sobre las estrategias que alguien necesita usar para sobrevivir. la vergüenza no hace que la gente cambie su comportamiento. en todo caso, la vergüenza hace que sea más probable que alguien oculte una estrategia arriesgada, y cualquier cosa arriesgada es más arriesgada cuando se hace de forma aislada o en secreto. trato de abordar estas estrategias que las personas usan para hacerle frente a su situación, desde una perspectiva de minimización de daños. aquí tienes dos estrategias de minimización de daños para probar.

**demora.** mira a ver si la persona a la que estás apoyando puede esperar 5 minutos o 5 respiraciones antes de decidir si quiere usar una estrategia arriesgada. otra táctica de demora puede ser ver si probarían dos o tres estrategias de menor riesgo primero, y luego seguirían adelante y harían lo que conlleva más riesgo si ninguna de ellas les funciona y el momento de sufrimiento no ha pasado. para alguien que quiera beber, podrías sugerirle que tome un vaso de refresco o agua, o tome un trago de vinagre de sidra de manzana antes de servirse una bebida alcohólica. para alguien que quiera autolesionarse, podrías sugerir que dibuje en el lugar donde se cortaría con un rotulador rojo, o coloque una goma elástica en su piel, o que arranque el vello del área con pinzas antes de cortar.

**reducir las posibilidades de daño grave.** si alguien está en el punto en que una estrategia arriesgada es lo único que parece que podría reducir su sufrimiento por el momento, mira a ver si hay formas en que puedes hacer que esa actividad sea un poco más segura. para alguien que quiera cortarse, trata de asegurarte de que tenga objetos punzocortantes limpios, toallitas esterilizadas, agua y jabón, y un recipiente para desechar de manera segura las cuchillas usadas, y

(page 25)

lo ideal es que no estén solos y estén sobrios en el momento de cortar. para alguien que quiera beber, mira a ver si pueden tener un amigo sobrio con ellos, si puede tomar un taxi en lugar de conducir/ir en bicicleta, si bebería en casa en lugar de en algún lugar fuera, que tengan un camino seguro para volver a casa si van a salir. para alguien que quiera usar drogas, mira a ver si tiene un kit de naloxona, un compañero sobrio, un kit para probar las sustancias que está usando para el fentanilo, si tiene una fuente de confianza para las drogas que usa, si usa drogas inyectables, intenta asegurarte de que tengan equipo limpio y/o que puedan acceder a un sitio de uso más seguro si hay uno donde viven.

#### 4. establecer límites

bueno. saber cuáles son nuestros límites y qué hacer con ellos es una curva de aprendizaje bastante intensa, y no estoy seguro de que sea algo sobre lo que alguna vez podamos dar nuestro trabajo por terminado. mantener límites puede ser difícil en cualquier circunstancia, pero es especialmente complicado cuando se siente que la vida de alguien está literalmente en riesgo. la cosa está en que, no es tu trabajo mantener vive a alguien más allá de ti mismo. respira hondo y léelo de nuevo, o dílo en voz alta. no es tu trabajo mantener vive a alguien más que tú. y a veces no puedes. si eso te pasa en el futuro, o si ya te ha pasado, no es tu culpa. real y verdaderamente. no es tu culpa. te invito a decirlo en voz alta: no es mi culpa. he llegado a creer que lo más amable y solidario que se puede hacer es ser lo más honeste y realista posible sobre lo que realmente puedes hacer, y luego cumplir con lo que te comprometes. tómate un tiempo para reflexionar sobre experiencias previas en las que hayas brindado apoyo y piensa en cómo te sentiste (emocionalmente, pero también como lo sentiste en tu cuerpo) cuando superaste tu capacidad o superaste tus límites. ¿puedes hacer una lista de emociones y sensaciones que te permitan saber que has llegado a un límite? ¿los que te dicen que fuiste más allá de un límite en alguna ocasión y que necesitas apoyo? tengo la esperanza de que con el tiempo podamos saber lo que se siente al

(page 26)

\*acercarse a nuestros límites, pero sin llegar a ellos del todo\*, de modo que también podamos hacer la parte de establecer límites mientras aún estemos lo suficientemente bien y tenemos acceso a nuestras habilidades y recursos. somos capaces de establecer límites con más amabilidad y habilidad cuando lo hacemos antes de llegar a ese estado en el que ya no estamos bien. para mí, la primera alarma que me salta es el resentimiento. si me doy cuenta de que estoy resentido con alguien (quien obviamente me importa mucho ya que estoy dedicándome en su apoyo), eso significa que estoy excediendo mis capacidades y necesito encontrar una manera de obtener más apoyo. ¿sabes cuáles son tus alarmas? ¿puedes comprometerte a aprender más sobre ellas con el tiempo y hacer todo lo posible para respetar lo que necesitas?

puede parecer fácil estar de acuerdo en abstracto en que los límites son buenos y saludables y que queremos tenerlos, pero en momentos en los que nos sentimos abrumados o demasiado hundidos, es posible que necesitemos más estímulo y fortaleza para establecer y mantener nuestros límites.

mi argumento para honrar nuestros límites como simpatizantes es doble:

dos argumentos a favor de que las personas que dan apoyo tengan y mantengan límites firmes:

- el apoyo que ofrecemos es mejor cuando estamos operando dentro de nuestra capacidad. cuando solo hacemos lo que es posible y correcto (¡no necesariamente fácil o divertido!), nuestro apoyo es amoroso, genuino, sincero y generoso. cuando lo hacemos por encima de nuestros límites, el apoyo que tratamos de ofrecer puede parecer resentido, obligado, a regañadientes o simplemente menos útil. tener y mantener nuestros límites está al servicio del trabajo de apoyo y de las personas a las que apoyamos.

- establecer límites es un ejercicio de construcción de confianza. dicho de otra manera, escuchar un "no" de ti puede hacer que tu "sí" sea más creíble. algunas personas que se sienten suicidas se preocupan porque están pidiendo demasiado o siendo demasiado. si creen que dirás que no a algo que no está bien para ti, son mucho, mucho más libres para decirte lo que sería útil para ellos. otra cosa que he visto que sucede mucho es que las personas que prestan apoyo se comprometen demasiado porque están preocupadas por alguien, y luego, cuando se dan cuenta de que no pueden seguir dándolo,

(page 27)

se quedan atrapadas en una espiral de vergüenza y *fantasmas*, o atacan a las personas a las que están apoyando. en realidad, está bien retractarse de un compromiso que no puedes cumplir (tienes que reconocerlo y, si puedes, ayudar a hacer un nuevo plan para satisfacer la necesidad), pero es mejor darse cuenta cuando estás llegando a un límite o cuando sabes que lo harás, y solo aceptar lo que sientes posible y correcto para ti.

un ejemplo de un límite que mantengo ahora que no tenía cuando tenía menos experiencia brindando apoyo a personas con riesgo de suicidio (y que recomiendo también a otras personas que encuentren formas de mantenerlo) es este: no seré le úique que sepa que alguien tiene tendencias suicidas. mi escenario soñado es que haya un equipo de personas que puedan estar en contacto entre sí, apoyarse mutuamente, tomar descansos, compartir información y estrategias, etc. pero también me está bien si alguien más ofrece apoyo y yo no estoy conectada con ellos, o incluso si la segunda "persona" en la lista es una línea directa de prevención de suicidio. pero necesito saber que si en algún momento no se pueden poner en contacto conmigo (por ejemplo, porque estoy durmiendo, trabajando, tomando el té con alguien, participando en un ritual o ceremonia), que la persona que necesita apoyo tiene a alguien más a quien puede (¡y lo hará!) pedir ayuda.

(page 28)

dos estrategias para establecer límites en situaciones de apoyo:

- proactivo: ¡haz ofertas de opción múltiple! considera tu relación con la persona a la que estás apoyando, sus habilidades, el tipo de cosas que hacéis juntas y tu capacidad/energía en este momento, y ofrece tres cosas que estás dispuesta y puedes hacer (es decir, puedo presentarme en su casa con un pollo asado, puedes venir a dormir a mi casa esta noche, puedo hacer esas aterradoras llamadas telefónicas administrativas por ti para que puedas obtener una cita con un terapeuta. ¿sería alguna de estas opciones útil?) será más fácil aceptar una oferta específica en lugar de tratar de encontrar una respuesta a una pregunta como "¿qué necesitas?" o "¿cómo te puedo ayudar?" aun así, pueden pedirte algo diferente de lo que les has ofrecido, pero las ofertas les dan una idea del tipo de cosas que puedes y estás dispuesta a hacer.

- reactivo: si alguien te pide algo que no puedes hacer o que no te parece bien hacer, responde "no, PERO" en lugar de simplemente no. no, pero busquemos a alguien que si pueda hacer eso por ti o contigo; no pero podrías hacer esta otra cosa; no, pero entiendo perfectamente por qué quieres eso, ¿podemos encontrar otra manera?

(page 29)

(image)

(page 30)

**tercera parte: más para leer/ver/escuchar** (contenidos de los enlaces en inglés)

artículos/post en blogs:

(sobre ser cuir, el trauma y cómo el abuso puede manifestarse en nuestro propio

comportamiento) <http://www.cuntext.com/2015/hurt-people-hurt-people/>

(consejos para apoyar a alguien con depresión, referencias de este taller)

<https://etgh.wordpress.com/2016/05/11/how-to-show-love-to-someone-with-depression/>

(sobre la ideación suicida pasiva y la importancia de hablar de ella)

<https://theoutline.com/post/7267/living-with-passive-suicidal-ideation>

(sobre cómo el poder/opresión, especialmente la transmisoginia, juega un papel en las vidas a las que damos valor y a quiénes "permitimos" que mueran por suicidio)

<http://sintrayda.tumblr.com/post/152630841778/stop-letting-trans-girls-kill-ourselves-not-a>

(sobre la evaluación de riesgos y raza)

<https://www.teenvogue.com/story/test-used-treat-depression-made-for-white-people>

(sobre la colonización y el colonialismo en curso como causas del suicidio indígena en

Canadá) <https://www.counterpunch.org/2018/10/16/indigenous-suicide-in-canada/>

(video, básicamente una representación animada de la regla de hoffman)

<http://www.refugeingrief.com/2018/07/19/help-a-friend-video/>

(podcast)

<https://www.apmpodcasts.org/tffa/2018/09/what-do-you-say-about-suicide-part-1/>

(page 31)

<https://www.apmpodcasts.org/tffa/2018/09/what-do-you-say-about-suicide-part-2/>

(oferta de taller- sobre femmes y suicidio)

<http://brownstargirl.org/2-or-3-things-i-know-about-femmes-and-suicide-a-love-letter-and-a-skillshare/>

libros:

*Care Work* de Leah Lakshmi Piepzna-Samarasinha

<https://arsenalpulp.com/Books/C/Care-Work>

*Dying to Please You: Indigenous Suicide in Contemporary Canada* de Roland Chrisjohn y

Shaunessy McKay [http://www.theytus.com/Book-List/Dying-to-Please-You-](http://www.theytus.com/Book-List/Dying-to-Please-You-INDIGENOUS-SUICIDE-IN-CONTEMPORARY-CANADA)

[INDIGENOUS-SUICIDE-IN-CONTEMPORARY-CANADA](http://www.theytus.com/Book-List/Dying-to-Please-You-INDIGENOUS-SUICIDE-IN-CONTEMPORARY-CANADA)

recursos:

(baraja de cartas literal) <http://teenhealthsource.com/blog/resource-affirmations-deck/>

(kit de herramientas de crisis imprimible)

<http://theicarusproject.net/welcome-to-the-crisis-toolkit/>

(sitio web interactivo para las necesidades básicas del cuerpo)

[http://philome.la/jace\\_harr/you-feel-like-shit-an-interactive-self-care-guide/play](http://philome.la/jace_harr/you-feel-like-shit-an-interactive-self-care-guide/play)

(aplicación para lidiar con los impulsos de autolesionarse)

<http://calmharm.co.uk/>

(page 32)



## agradecimientos

vale, este objeto que sostienes no existiría si no fuera por el apoyo de una gran comunidad. quiero dar reconocimiento especialmente a las *chicas* que me animaron a convertir *esta casa* en *una casa*: cee lavery (¡una ilustradora extraordinaria!), julia sinclair-palm (¡asistente de maquetación!) y noah eidelman. gracias, gracias, gracias. <3! gracias también a los tres seres humanos reflexivos y atentos a los detalles que brindaron apoyo en la edición: jody chan, kali greve y meg leitold.

también quiero agradecer a las *superchicas* de justicia de discapacidad que me ayudaron a trabajar para facilitar talleres sobre intervención suicida en primer lugar: arti mehta y leah henderson. vuestro genio y consideración son mágicos. también un agradecimiento a jess montebello, quien me permitió usar d-beatstro después del horario laboral para organizar estos talleres mensuales en 2016/17, y a todos los espacios radicales que me invitaron a mantener estas conversaciones complicadas. a todes les que vinieron a uno de mis talleres y compartieron sus historias y sus habilidades conmigo y entre ellos, gracias.

este zine y todo lo que hago se basa en lo que he aprendido sobre la autonomía del cuerpo, el consentimiento, la integridad y el trabajo dentro de los sistemas a la vez que nos cargamos esos sistemas, y estas lecciones provienen de *leatherdykes*, de *femmes cuir* discapacitadas, de mujeres trans y de las trabajadoras sexuales. os lo debo todo.

carly boyce 2019  
tinylantern.net

traducción al castellano  
irene pe @glitterglitch.zines 2022