

# MIENTO NO SE NOTA

A diario en California, nuestros hijos, familiares, amigos, y compañeros de trabajo luchan con el dolor emocional. Y para muchos es muy difícil hablar acerca de su sufrimiento y sentimientos suicidas, o expresar su necesidad de ayuda. Sin embargo, aunque las señales de advertencia pueden ser sutiles, casi siempre están presentes. Si reconocemos estas señales y aprendemos como comenzar una conversación y donde ir a buscar ayuda, tendremos el poder de hacer una gran diferencia – el poder de salvar una vida.



Financiado por condados a través de la Ley de Servicios de Salud Mental (Propuesta 63), aprobada por votantes.

Para saber si alguien que usted conoce podría estar en riesgo visite:  
[www.elsuicidioesprevenible.org](http://www.elsuicidioesprevenible.org)

El Sufrimiento No Siempre Se Nota

# RECONOZCA LAS SEÑALES

El Suicidio Es Prevenible



# EL SUFRIMIENTO SIEMPRE



[www.elsuicidioeprevenible.org](http://www.elsuicidioeprevenible.org)

## RECONOZCA LAS SEÑALES

Las señales de advertencia del suicidio no siempre son obvias. Si observa, aunque sea una de estas señales, especialmente si nota que el comportamiento es algo nuevo, que ha incrementado o que parece ser a causa de una pérdida, un cambio o un evento trágico, actúe o diga algo inmediatamente:

### SEÑALES DE ADVERTENCIA

- Hablar de querer morirse o suicidarse
- Buscan una manera de suicidarse con ejemplos por internet o adquiriendo un arma
- Sentirse sin esperanza, desesperado o atrapado
- Regalar pertenencias
- Poner sus asuntos en orden
- Comportamiento imprudente
- Rabia o enojo
- Aumento en el consumo de drogas o alcohol
- Aislarse de los demás
- Ansiedad o agitación
- Alteración en el sueño
- Cambios repentinos de humor
- Sentirse inútil

## ESCUCHE Y DIALOGUE

### ¿Estás pensando en el suicidio ?

Hablar sobre el suicidio no es fácil para nuestras familias. Pero escuchar con sinceridad y dialogar abiertamente con un ser querido que esté considerando el suicidio puede hacer toda la diferencia del mundo. Si está preocupado por alguien, no lo dude. Visite [www.elsuicidioeprevenible.org](http://www.elsuicidioeprevenible.org) para aprender cómo iniciar la conversación.

**INICIE LA CONVERSACIÓN**  
*Mencione las señales de advertencia que ha notado.*

**PREGUNTE SOBRE EL SUICIDIO**  
*¿Estás pensando en el suicidio?*

**ESCUCHE**  
*Expresé su preocupación y tranquilice a la persona.*

## BUSQUE AYUDA

### BUSQUE AYUDA

Si nota aunque sea una sola señal de advertencia, intervenga o diga algo. Usted no está solo al ayudar a alguien que esté en crisis. Para asistencia y acceso a recursos locales, visite:

[www.elsuicidioeprevenible.org](http://www.elsuicidioeprevenible.org)

### EN UN MOMENTO DE CRISIS

Si usted piensa que la persona podría suicidarse, no la deje sola. Ayúdela a encontrar ayuda. Llame al **911** para emergencias que amenazan la vida o para ayuda inmediata. Mantenga a la persona lejos de cosas que puedan hacerle daño, tales como armas de fuego, drogas o lugares altos. Llame a la Red Nacional para la Prevención del Suicidio al **1-888-628-9454**.