



**Ayúdese a sí mismo, o a un amigo**



## PREVENCIÓN DEL SUICIDIO

### Consejos y recursos para adolescentes y padres

**Siempre tome en serio cualquier comentario de otros acerca de herirse o suicidarse.**

Si está preocupado por alguien, pregúntese lo siguiente:

*¿Hay algo que me preocupe de mi amigo?; ¿parece aislarse de todos y de todo?*

*¿Parece estar más angustiado y al borde de algo?*

*¿Está inusualmente enojado, o no parece ser el mismo?*

*¿Ha compartido su amigo o miembro de la familia con usted o demostrado alguno de los siguientes?*

- Habla de querer morirse o de estar muerto; del suicidio, o de un plan de suicidio.
- Participa en comportamientos riesgosos como cortarse, o quemarse, o abusar de sustancias.
- Expresa sentimientos como si las cosas nunca fueran a mejorar.
- Lucha por hacerle frente a una gran pérdida en su vida.
- Parece estar emocionalmente adolorido (como si algo profundo estuviera mal y no desapareciera).

## Cómo ayudar: *Consejos para hablar sobre el suicidio*

*Puede ser difícil saber qué decirle a un amigo cuando usted está preocupado por él. Use las siguientes sugerencias para ayudarlo a encontrar las palabras para decirle a su amigo que él le importa y usted se preocupa por él:*

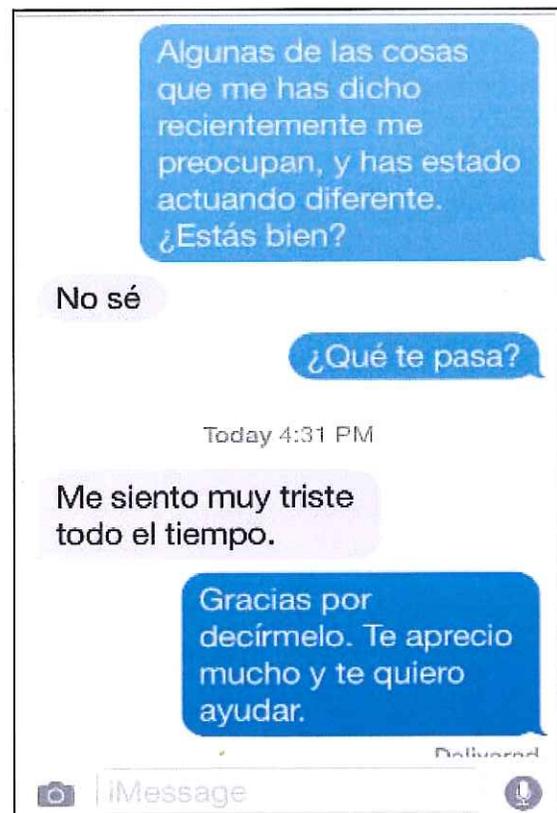
- Pregúntele cómo se siente, y si está bien. Escúchele como un verdadero amigo.
- Averigüe si se siente seguro y a salvo.
- Dígale a su amigo que usted está preocupado por él, y que no está solo.
- Hable con un adulto de confianza acerca de sus preocupaciones.

Para ayudar a un amigo puede llamar a la Línea Nacional de Prevención del Suicidio  
*National Suicide Prevention Lifeline*

**1-800-273-8255** o enviar un mensaje de texto a **85511** y luego escriba **CONNECT**.



No deje sola a una persona que ha hecho un plan para suicidarse y tiene como llevarlo a cabo.  
**Consiga ayuda profesional inmediatamente.**



## ¿Con quién puedo hablar? Hable con o llame a:

Maestro favorito	Consejero escolar	Hermano/a	Amigo de confianza	<i>Crisis Hotline</i>
Personal escolar	Médico	Padre	Amigo de su padre	<i>Crisis Chat</i>
Entrenador	Clérigo o Sacerdote	Pariente	Vecino	<i>Crisis Text</i>

### QUÉ NO DEBE HACER

**No prometa guardar en secreto la amenaza de suicidio.** Su amigo puede pedirle que no diga nada a nadie sobre las amenazas suicidas o los planes, y puede pedirle que usted prometa que no dirá nada a nadie. No haga esa promesa. **DÍGASELO a alguien.**

**No ignore a su amigo.** Pedir ayuda requiere valor, así que no ignore sus pedidos de ayuda. Si usted ignora a su amigo, puede desalentarlo de buscar ayuda de otra persona.

**No tema preguntarle a su amigo si está pensando en suicidarse y tiene un plan — estas son preguntas importantes.**

**Dígaselo a alguien.  
Pida ayuda.**

## RECURSOS

Si usted o una persona amada está en peligro inmediato, llame al 911 o vaya a la Sala de Emergencias del hospital.

### Departamento de Servicios Humanos de Arlington

703-228-1560

*Children's Behavioral Health* provee servicios a niños, a adolescentes y a sus familias, para prevenir los problemas de salud mental y de abuso de sustancias, y evitar que los problemas de este tipo se conviertan en problemas más serios.

Ayuda a los jóvenes a superar los pensamientos problemáticos, los sentimientos y comportamientos que interfieren con la vida diaria, y los ayuda a desarrollar habilidades para una vida sana.

### SAMHSA

Administración de servicios de salud mental y problemas de sustancias  
(*Substance and Mental Health Services Administration*)

Para encontrar tratamiento  
1-800-662-4357

### CRISIS LINK

1-800-273-8255

o por mensaje de texto a 85511 y entre la palabra CONNECT

### Ayuda para niños en crisis (*Children's Crisis Response*)

1-844-NCrisis

1-844-627-4747

*Servicios en inglés y en español*

Para niños de 17 años de edad o menores que están experimentando una crisis psiquiátrica debido a problemas de salud mental o abuso de sustancias.

- Sin costo para la familia
- Ayuda de emergencia las 24 horas
- Servicio de emergencia móvil
- Evaluación clínica
- 30 días de apoyo y seguimiento
- Plan de seguridad y otros servicios

### Apoyo para: lesbianas, gays, bisexuales, transexuales e intersexuales LGBTQ:

- 1-866-488-7386 (para los LGBTQ)

**The Trevor Project:**

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

- 1-877-565-8860 (para Trans)

**Apoyo para trans:**

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



### RECURSOS EN LA INTERNET

*National Suicide Prevention Lifeline* (Charlas en momentos de crisis las 24 horas):

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

*The Jason Foundation:* [www.jasonfoundation.com](http://www.jasonfoundation.com)

*The Josh Anderson Foundation:* [www.joshandersonfoundation.org](http://www.joshandersonfoundation.org)

*APS Mental Health* (Salud mental de las Escuelas Públicas de Arlington): <http://www.apsva.us/page/2514>

*Youth Suicide Warning Signs and How to Help:* [www.youthsuicidewarningsigns.org](http://www.youthsuicidewarningsigns.org)

*National Alliance on Mental Illness (NAMI):* [www.nami.org](http://www.nami.org)

*Suicide Prevention Alliance of Northern VA (SPAN):* [www.suicidepreventionva.org](http://www.suicidepreventionva.org)

*American Foundation for Suicide Prevention:* [www.afsp.org](http://www.afsp.org)