

# Señales de Advertencia de Suicidio Juvenil

*Habla con un adulto de confianza o comunícate con alguien que te preocupe si observas una o más de estas señales de advertencia, especialmente si el comportamiento es nuevo, ha aumentado o parece estar relacionado con un evento doloroso, una pérdida o un cambio:*

1. Hablar o hacer planes de suicidio
2. Expresar desesperanza sobre el futuro
3. Mostrar dolor o angustia emocional severo/abrumador
4. Mostrar señales de comportamiento preocupantes o cambios en el comportamiento, tales como:
  - Aislamiento o cambio en las conexiones/situaciones sociales
  - Cambios en el patrón del sueño (aumento o disminución)
  - Ira u hostilidad que parece fuera de lugar o fuera de contexto
  - Aumento reciente de agitación o irritabilidad

*Si estás preocupado por alguien, acércate y pregúntale:*

***"¿Estás pensando en suicidarte?"***

No importa por lo que estás pasando, no estás solo/a. Si sientes dolor o estás preocupado/a por otra persona, llama a La Red Nacional de Prevención del Suicidio al **1-888-628-9454** disponible en español o envía un mensaje de texto con la palabra **"HOPE"** al **741-741**. También puedes visitar [elsuicidiodispensable.org](http://elsuicidiodispensable.org) para obtener más información.