
•

RECONOZCA LAS SEÑALES

•

TOMA Acción

PARA LA SALUD MENTAL



**RECONOZCA
LAS SEÑALES**

Financiado por créditos a través de la Ley de Servicios de Salud Mental (Proyecto 63), aprobado por votación.

Reconoce las Señales

Si estás preocupado por alguien y observas una o más de las siguientes señales de advertencia, confía en tu instinto y comunícate. Esto es especialmente urgente si el comportamiento es nuevo, ha aumentado o parece estar relacionado con un evento, pérdida o cambio doloroso.

Señales de alerta para tener en cuenta:

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

Escucha y Dialoga

Si estás preocupado(a) por alguien, confía en tu instinto. Acércate y pregunta **"¿Estás pensando en suicidarte?"**

Busca Ayuda

Si crees que la persona tiene tendencias suicidas, tómallo en serio. No los dejes solos. Llama a la Red Nacional de Prevención del Suicidio al **888-628-9454** en cualquier momento para obtener ayuda o llama al **911** para emergencias que ponen en riesgo la vida.