



There is Hope. There is Help. Suicide is Preventable.

If you or someone you know is thinking of dying by suicide, get help immediately.
Call 911 or the National Suicide Prevention Lifeline at **1-800-273-TALK**
or text “HOME” to 741741 to the Crisis Text Line.

Things to Know and Say



Everyone’s life matters.
Help is available.

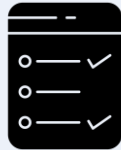


People do care.
Treatment works.



Don’t keep it to yourself.
Tell a trusted adult.

What to Do



- Identify trusted adults at school and home.
- Avoid drugs and alcohol.
- Consider downloading helping apps like Virtual Hope Box, MY3, or A Friend Asks.
- Recognize the warning signs in yourself, your friends, on social media.
- **Get help. You can’t do it alone.**
 - Tell a school psychologist, counselor, teacher, parent, or other adult.
 - Call 911 or 1-800-273-TALK or text “HOME” to 741741.

Reminders for Friends



- **Connect.** Listen, be accepting, don’t judge.
- **Confirm.** Ask if they have thoughts of dying or of suicide.
- **Protect.** Take any threats they make seriously. **Do not agree to keep a secret!** Tell someone.
- **Stay.** Do not leave alone a person you are concerned about being at imminent risk. You might be their lifeline.
- **Act.** Call for help immediately!

Risk Factors



- Feeling depressed, hopeless
- Deliberate self injury (“cutting”)
- Prior suicidal thinking and behavior
- Having family members or friends who have attempted or died by suicide
- Loss of an important relationship (e.g., breaking up)
- Being isolated or alone
- Having been traumatized or abused
- Drug and alcohol use

Warning Signs



- Suicidal threats, both direct (“I want to die”) and indirect (“I wish I could go to sleep and not wake up”)
- Suicide notes, plans, social media posts
- Making final plans; giving away favorite things
- Preoccupation with death or revenge
- Changes in behavior, sleeping, eating, appearance, thoughts and/or feelings
- Extreme mood swings, rage, withdrawal
- Sudden unexplained happiness



Hay esperanza. Hay ayuda. El suicidio puede evitarse.

Si tú o algún conocido están pensando en cometer suicidio, busca ayuda inmediatamente. Llama al 911 o a la Línea Nacional de Prevención del Suicidio al **1-800-273-TALK** o envía "HOGAR" a la línea de mensajes de texto para casos de crisis 741741.

Cosas que debes saber y decir



La vida de todos es importante.
Hay ayuda disponible.

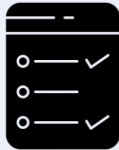


A las personas les importa.
El tratamiento funciona.



No lo ocultes.
**Cuéntale a un adulto
en quien confíes.**

Qué hacer



- Identifica adultos en quienes puedas confiar en la escuela y en tu hogar.
- Evita las drogas y el alcohol.
- Considera descargar aplicaciones de ayuda, como Virtual Hope Box, MY3 o A Friend Asks.
- Reconoce las señales de advertencia en ti, tus amigos y las redes sociales.
- **¡Busca ayuda! No puedes hacerlo solo.**
 - Habla con un psicólogo escolar, un consejero, maestro, tus padres u otro adulto.
 - Llama al 911 o al 1-800-273-TALK, o envía "HOGAR" por mensaje de texto al 741741.

Para que los amigos tengan presente



- **Conéctate.** Escucha, acepta, no juzgues.
- **Confirma.** Preguntar si han pensado en morir o suicidarse.
- **Protege.** Toma en serio las amenazas que hagan. **¡No accedas a mantener el secreto!** Cuéntale a alguien.
- **No te alejes.** No dejes sola a la persona que te preocupa que podría estar en riesgo inminente. Podrías ser su salvación.
- **Actúa.** ¡Pide ayuda de inmediato!

Factores de riesgo



- Sentirse deprimido, desesperado
- Lastimarse intencionalmente ("cortarse")
- Pensamientos y comportamientos previos al suicidio
- Tener familiares o amigos que intentaron suicidarse o se suicidaron
- La pérdida de una relación importante (p. ej., terminar una pareja)
- Estar aislado o solo
- Haber sido víctima de un trauma o abuso
- Consumir drogas y alcohol

Señales de advertencia



- Amenazas suicidas tanto directas (p. ej., "Quiero morirme"), como indirectas (p. ej., "Quisiera irme a dormir y no despertar")
- Notas, planes, publicaciones en redes sociales de naturaleza suicida
- Hacer planes finales, regalar las cosas favoritas
- Preocupación sobre la muerte o la venganza
- Cambios en el comportamiento, la forma de dormir y comer, la apariencia, los pensamientos y/o sentimientos
- Cambios extremos de humor, ira, arrepentimiento
- Repentina felicidad inexplicable