

PREVINIENDO EL SUICIDIO

Si usted está preocupado, siga sus instintos
y pida ayuda!



CINCO PASOS DE ACCIONES a seguir para ayudar y prevenir

- 1. PREGUNTE:** “Ha estado pensando en matarse?” Estudios muestran que el preguntar no aumenta los suicidios o los pensamientos suicidas.
- 2. MANTÉNGANLOS EN UN LUGAR SEGURO:** Restrinja el acceso a los artículos que sean altamente letales. Ponga seguro a las pistolas, píldoras (drogas) y armas de fuego.
- 3. CONÉCTELOS:** Ayude a la persona a ponerse en contacto con una persona de su confianza, tal como un miembro de la familia, un amigo, un consejero espiritual, o un profesional en salud mental.
- 4. PERMANEZCA CONECTADO:** Mantenga una comunicación abierta con el equipo escolar de su hijo. Ellos pueden apoyar a su hijo en sus necesidades en la Escuela.
- 5. ESTÉ ALLÍ:** Pregunte y escuche cuidadosamente. Reconozca y hable acerca del suicidio y los pensamientos que ayuden a reducir el suicidio. No deje al individuo solo si usted está preocupado de su seguridad. *Monitoree la cuenta de la red social de su hijo.*



Señales de advertencia de un suicidio para observar:

- ▶ Notable descenso en el rendimiento escolar.
- ▶ Buscando maneras o medios para poder suicidarse.
- ▶ Expresando desesperanza sobre el futuro.
- ▶ Hablando de sentirse atrapado o de experimentar un dolor inaguantable.
- ▶ Hablando o escribiendo sobre la muerte, de morirse o sobre el suicidio.
- ▶ Mostrando señales de un comportamiento preocupante o marcados cambios en la conducta, incluyendo:
 - Ausencia de, o cambios en las, conexiones/ situaciones sociales.
 - Aumento o disminución de las horas de sueño.
 - Cambios extremos de humor.
 - Dificultades para concentrarse en la escuela y en el hogar.
 - Aumento en el consumo de alcohol y drogas.
 - Hablando de ser una carga.

Recursos de la Comunidad de Salud Mental:

Huntsman Mental Health Crisis Line and Utah Crisis Line:

801-587-3000

Línea Nacional directa de Prevención contra el suicidio:

1-800-273-TALK (8255)

Contacte su proveedor personal de Cuidado de Salud

Línea de recurso de la Comunidad de Utah:

211

Servicios de la Juventud:

385-468-4500

Conducta de salud "Valley":

Norte: 801-539-7000

Sur: 801-263-7225

Oeste: 801-963-4200

Equipo de Intervención en crisis, Granite:

385-646-4645

Centro de Consejería Familiar:

801-261-3500

Recursos de Web:

UtahSuicidePrevention.org

YouTube - Mayo Clinic Suicide Prevention

Contacto en la Escuela: