



Prevención del Suicidio



TEXAS
Health and Human
Services

¿Cómo puedo ayudar?

Si alguien que usted conoce...

- **Habla** sobre querer morir o querer quitarse la vida
- **Hace planes** o busca una manera de suicidarse, por ejemplo, en línea
- **Compra** una pistola o acumula pastillas
- **Habla** de sentirse vacío, sin esperanza o sin un motivo para vivir
- **Se siente** atrapado o con un dolor difícil de soportar
- **Habla** de ser un obstáculo para los demás
- **Aumenta** el consumo de drogas o alcohol
- **Está ansioso** o agitado o se actúa de manera temeraria
- **Duerme** muy poco o demasiado
- **Se aleja** de la familia o amigos y se siente aislado
- **Muestra** rabia o habla de vengarse de alguien
- **Presenta** cambios de humor extremos
- **Se despide** de los seres queridos y pone sus asuntos en orden

Es muy importante actuar de inmediato:

1. Pregunte a la persona si está pensando en el suicidio o planeándolo: "¿Estás pensando en el suicidio?" "¿Estás pensando en quitarte la vida?"
2. Escuche y no juzgue. Hágale saber que se preocupa por él o ella.
3. Crea lo que le dice. Tome en serio sus palabras y las acciones.
4. Dele esperanza. Ayúdele a pensar en razones para vivir o en maneras de cuidarse.
5. Obtenga ayuda. Quédese con la persona hasta que reciba ayuda.



Prevención del Suicidio



TEXAS
Health and Human
Services



RECURSOS



- **Llame al 2-1-1** y seleccione la opción 8, o visite el sitio 211texas.org.
- **Si llama al 911**, pida hablar con **alguien especializado en salud mental**.
- **Localice los números para situaciones de crisis de las autoridades locales de salud mental** en el sitio bit.ly/HHSmentalhealthcrisis.



- **Línea Nacional de Prevención del Suicidio: 800-273-8255 (TALK)**. Para más información o para chatear en línea: SuicidePreventionLifeline.org.
- **Línea de crisis para veteranos: 800-273-8255**, oprima el **1**.
- **Línea de mensajes de texto en casos de crisis: 741-741**. Para más información: CrisisTextLine.org.

- **Comuníquese con el Trevor Project** (organización de ayuda para jóvenes LGBTQ) las 24 horas y los 7 días de la semana, llamando al **866-488-7386**; enviando por texto la palabra "START" al **678678**, o ingresando a su chat en línea en TheTrevorProject.org/get-help-now.



- **Tome un curso de capacitación**. Visite el sitio hhs.texas.gov y busque "Primeros auxilios de salud mental" o "Prevención del suicidio".

