

RECONOZCA  
LAS SEÑALES



PARA LA SALUD MENTAL

Tomar Acción

888-628-9454

Puede comunicarse con la Red Nacional de Prevención del Suicidio al:

¿Está teniendo pensamientos suicidas o simplemente necesita hablar con alguien?  
Independientemente de lo que le esté pasando, no está solo. Si está  
sufriendo, llame a la Red Nacional de Prevención del Suicidio. Su llamada  
es gratuita y será atendida por consejeros bien capacitados y compasivos.  
Recuerde. Hay esperanza.

El Sufrimiento No Siempre Se Nota

RECONOZCA  
LAS SEÑALES

El Suicidio Es Prevenible

Red Nacional de Prevención del Suicidio

888-628-9454

## ¿Está preocupado por alguien?

El sufrimiento no siempre se nota. Si observa, aunque sea una de estas señales, especialmente si nota que el comportamiento es nuevo, ha aumentado o parece estar relacionado con un evento, pérdida o cambio doloroso, actúe o diga algo para ayudar a un ser querido:

### Señales de alerta para tener en cuenta:

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

### Si está preocupado por alguien, acérquese y pregunte:

**“¿Estás pensando en suicidarte?”**

Si cree que la persona es suicida, tómelo en serio. No las deje solas. Llame a la Red Nacional de Prevención del Suicidio al **888-628-9454** en cualquier momento para recibir asistencia o llame al **911** por emergencias que amenacen la vida.

Visite [elsuicidio.esprevenible.org](http://elsuicidio.esprevenible.org) para saber si alguien que usted conoce podría estar en riesgo.