

Señales de advertencia de suicidio

HABLA

Si una persona habla de:

- Suicidarse
- Sentirse desesperanzado
- No tener una razón para vivir
- Ser una carga para los demás
- Sentirse atrapado
- Sentir un dolor insoportable

COMPORTAMIENTO

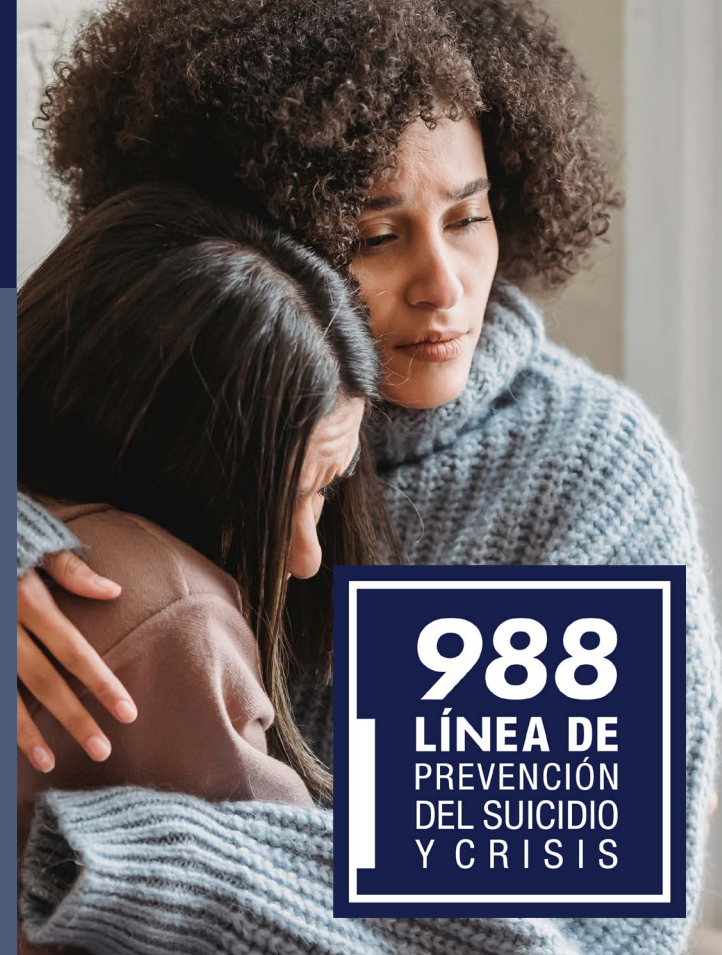
Comportamientos que pueden indicar riesgo, especialmente si están relacionados con un evento doloroso, pérdida o cambio:

- Mayor consumo de alcohol o drogas
- Buscar una manera de terminar con su vida, como buscar métodos en línea
- Dejar de realizar actividades
- Aislamiento de familiares y amigos
- Dormir demasiado o muy poco
- Visitar o llamar a gente para despedirse
- Regalar posesiones preciadas
- Agresión
- Fatiga

ÁNIMO

Las personas que están pensando en suicidarse a menudo muestran uno o más de los siguientes estados de ánimo:

- Depresión
- Ansiedad
- Pérdida de interés
- Irritabilidad
- Humillación/Vergüenza
- Agitación/Ira
- Alivio/mejora repentina



988
LÍNEA DE PREVENCIÓN DEL SUICIDIO Y CRISIS

MANTENGA LA ESPERANZA.
ESTAMOS AQUÍ PARA AYUDAR.

LLAME AL 988 Apoyo gratuito y confidencial de consejeros de crisis capacitados, las 24 horas del día, todos los días de la semana.





¿Qué es el 988?

El 988 es más que un número fácil de recordar:

Es una conexión directa con atención y apoyo compasivos y accesibles para cualquier persona que experimente angustia relacionada con la salud mental, y para familiares, amigos o cuidadores preocupados.



3 formas de acceder al 988



Llame al 988



Mande un mensaje de texto al 988



CHAT del 988
988lifeline.org/chat

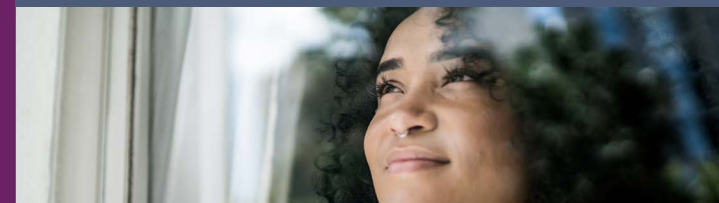
¿Cuándo debo llamar, enviar mensajes de texto o chatear con el 988?

Cualquier persona puede estar luchando con el suicidio. Si usted o alguien que conoce tiene pensamientos suicidas o está experimentando una crisis de salud mental o de consumo de sustancias, el 988 proporciona una conexión con apoyo confidencial gratuito las 24 horas del día, todos los días de la semana.

- Pensamientos suicidas
- Estrés emocional
- Sentimientos de desesperanza
- Uso de sustancias
- Trauma o pérdida
- Malestar comunitario o estrés relacionado con el Covid-19

¿Qué sucede al llamar al 988?

- Al comienzo de la llamada, las personas que llaman tienen la opción de seleccionar la Línea de crisis para veteranos o la Línea de crisis en español.
- Si la persona que llama no selecciona ninguna de estas opciones, se le redirigirá a un centro de llamadas oficial de Lifeline según su código de área o dirección IP.
- Un consejero de crisis de salud conductual capacitado hablará con usted.
- El consejero:
 - lo escuchará;
 - comprenderá de qué manera le está afectando el problema;
 - brindará apoyo personal;
 - le brindará la ayuda que necesita, y podrá incluir soporte presencial de un Equipo móvil de respuesta a crisis.
- Se podrían ofrecer servicios de seguimiento.
- Una llamada al 988 NO facilita automáticamente una respuesta de la policía.



¿Cuál es la diferencia entre el 988 y el 911?

El 988 proporciona un acceso fácil a la red nacional de Lifeline de Prevención del Suicidio y recursos de crisis relacionados. Es distinto al 911, ya que este puede brindar apoyo adicional según la situación individual.

El objetivo del 988 es satisfacer las crecientes necesidades de atención de crisis relacionadas con el suicidio y la salud mental del país.