Llame al 911 si:

- Acaba de ocurrir o está ocurriendo un intento de suicidio
- Hay un arma durante una crisis de suicidio
- La seguridad de la persona o su seguridad está en peligro

Reconozca las señales de advertencia

Tome medidas inmediatas y llame o envíe un mensaje de texto al 988 a la Línea de ayuda en casos de crisis y sentimientos suicidas si alguien:

- Amenaza con suicidarse
- Busca una manera de seguir un plan para suicidarse
- Habla de muerte o suicidio en mensajes de texto, redes sociales, etc.
- Regala sus pertenencias

Llame o envíe un mensaje de texto al 988 si está preocupado porque alguien actúa de formas inusuales:

- Está deprimido o desesperado
- Se aleja de familiares o amigos
- Se enfurece o busca venganza
- Está altamente ansioso o agitado
- Tiene un comportamiento arriesgado o imprudente
- Muestra un cambio inusual o inesperado en el estado de ánimo, el comportamiento o el sueño
- Consume más alcohol o drogas
- Dice que no hay un motivo para vivir

MÁS INFORMACIÓN

988 Línea de ayuda en casos de crisis y sentimientos suicidas
Llame o envíe un mensaje de texto al 988
Disponible las 24 horas del día, los 7 días de la semana
https://988lifeline.org/

Línea de mensajes de texto en casos de crisis
Envíe "Got5" en un mensaje de texto al 741-741
Apoyo anónimo a través de mensajes de texto, disponible las 24 horas del día, los 7 días de la semana
www.crisistextline.org

Línea de ayuda The Trevor Project
Llame al 866-488-7386 o envíe un mensaje de texto con la palabra START al 678-678
Información y apoyo para jóvenes LGBTQ, disponible las 24 horas del día, los 7 días de la semana
www.thetrevorproject.org

The Suicide Prevention Center of New York
www.preventsuicideny.org

American Foundation for Suicide Prevention
https://afsp.org/

Campaña Los medios importan (Means Matter Campaign)
https://www.hsph.harvard.edu/means-matter/

Centro de Poison Control
https://www.poisonhelp.org/
Llame al 1-800-222-1222
Disponible las 24 horas al día, los 7 días de la semana

Haga que su CASA sea más segura contra el suicidio

Prevenga el suicidio a través de la seguridad en medios letales

NEW YORK STATE | Office of Mental Health | SPC NY Suicide Prevention Center of New York State

Consejos para lograr mayor seguridad ante el suicidio

La seguridad en medios letales en el suicidio es prevenir haciendo que un método esté menos disponible. Poner espacio y tiempo entre una persona con pensamientos suicidas y los medios para intentar suicidarse hace que sea menos probable que la persona muera por suicidio.

Armas de fuego:

- Considere opciones para almacenarlas de manera segura fuera de la casa cuando alguien está en crisis:
- Si son legales, pídale a un amigo o familiar de confianza que se las guarde temporalmente:
- Si no se pueden sacar de la casa, ponga bajo llave el arma de fuego y las municiones por separado o use un seguro de gatillo. Pídale un amigo o familiar de confianza que guarde la llave.

Medicamentos:

- Lleve un control de cuántas pastillas hay en cada frasco con receta y no guarde una cantidad letal en casa.
- Sepa qué es letal: algunos medicamentos de venta libre pueden ser letales en grandes cantidades.
- Elimine los medicamentos viejos de forma segura.
- Mantenga seguros los medicamentos con receta y los de venta libre, por ejemplo en un gabinete cerrado con llave.

Alcohol y drogas:

- Hable acerca de cómo el uso de sustancias es un factor de riesgo importante para el suicidio.
- Limite la cantidad disponible en la casa.

Otros peligros:

- Sepa lo que es letal: guarde bajo llave los productos y venenos habituales del grupo familiar que sean potencialmente peligrosos.
- Identifique y quite cuerdas, cables y alambres.
- Guarde bajo llave o quite los cuchillos y otros objetos cortantes.

Dé apoyo:

- Conozca las señales de advertencia de suicidio.
- Cree un entorno seguro y libre de juicios cuando hable sobre temas difíciles.
- Si tiene preocupaciones, pregúntele directamente a la persona si está pensando en el suicidio.
- Busque ayuda cuando sea necesario.

¿Es su hogar más seguro contra el suicidio?

Limitar el acceso de una persona suicida a formas fatales de intentar suicidarse puede salvarle la vida.

Armas de fuego

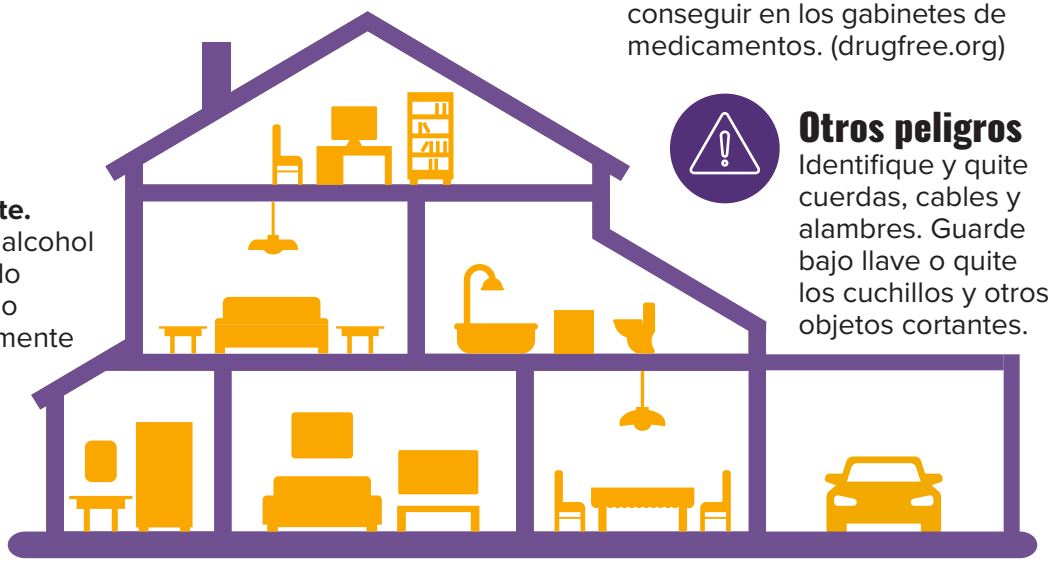
Guarde bajo llave o quite.
Más de la mitad de todas las muertes por suicidio son por una herida de bala.

Medicamentos

Guarde bajo llave y limite.
La mayoría de los adolescentes dicen que los medicamentos con receta y otros son FÁCILES de conseguir en los gabinetes de medicamentos. (drugfree.org)

Alcohol

Limite o quite.
El abuso de alcohol está asociado con un riesgo significativamente mayor de suicidio.



Otros peligros

Identifique y quite cuerdas, cables y alambres. Guarde bajo llave o quite los cuchillos y otros objetos cortantes.

Apoyo

Pregunte, escuche y actúe.
Pregunte directamente si están pensando en el suicidio. Escuche con atención y sin juzgar. Valide y apoye sus sentimientos.

Venenos

Tome precauciones.
Sepa qué es letal: muchos productos habituales del grupo familiar, como limpiadores y pesticidas, son tóxicos y pueden ser fatales si se toman.

Ningún método de reducción de medios es infalible.
Si está preocupado por un ser querido, busque ayuda.

Versión original creada por Oakland County Youth Suicide Prevention Task Force.