

Señales de advertencia de suicidio

Si algo no se siente bien con un amigo, probablemente no lo esté. Conoce las señales de advertencia de suicidio y tómalas en serio.

Señales de advertencia.

**Preocúpate especialmente si el comportamiento es nuevo, ha aumentado o parece estar relacionado con un evento doloroso.*

- Hablar/enviar mensajes (o hacer planes) sobre el suicidio
- Expresar desesperanza sobre el futuro
- Mostrar dolor o angustia emocional grave
- Regalar cosas que le importaban (p. ej., joyas, ropa, dispositivos tecnológicos)
- Mostrar cambios de comportamiento preocupantes, como:

Cambios en los patrones de sueño (aumento o disminución)

Distanciamiento o cambios en las conexiones sociales

Irritabilidad aumentada

Enojo u hostilidad que parece fuera de lugar o fuera de contexto

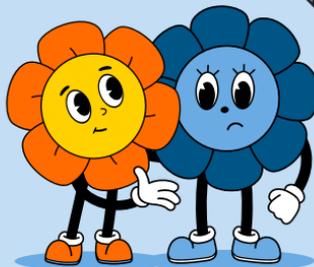
Es posible que un amigo con pensamientos suicidas diga.

"A nadie le importará si me voy de todos modos".

"Ya no quiero seguir aquí".

"Simplemente ya no me importa" o "¿Cuál es el punto de todos modos?"

"Todo está mal/ todo me duele".



O "hace bromas" como "Me voy a matar si eso pasa".

Si sientes que algo no está bien, confía en tus instintos. Acércate y pregunta: "¿Estás pensando en suicidarte?"

Obtén más información sobre cómo reconocer señales de advertencia en **NeveraBother.com**

Asegúrate de que tus amigos sepan que *nunca* son una molestia.

Si te preocupa un amigo, llama o envía un mensaje de texto al 988 para comunicarte con la línea de suicidio y crisis o comunícate con un familiar, maestro, mentor o consejero de confianza. Está bien romper la confianza de un amigo si te preocupa que pueda hacerse daño.

Llama o envía un mensaje de texto a la línea de suicidio y crisis al 988,
las 24 horas del día, los 7 días de la semana.

Llama a la línea adolescente al 1-800-852-8336 (de 6 PM a 10 PM PST)
o envía un mensaje de texto con la palabra TEEN al 839863
(de 6 PM a 9 PM PST).

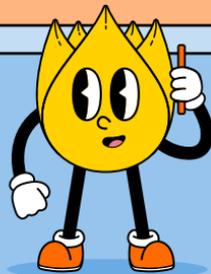
Estos servicios son 100% gratuitos, confidenciales y libres de juicios.

Sí:

- Te conectarán con profesionales capacitados de atención
- Te escucharán y te entenderán
- Te harán algunas preguntas sobre ti
- ¡pero responder es opcional!
- Recibirás apoyo y recursos

No:

- Te obligarán a que proporciones información que no quieres dar
- Te juzgarán por tus sentimientos



Visita **NeveraBother.org** para acceder a recursos adicionales y detalles sobre qué sucede cuando contactas al 988, la línea adolescente y más.