



SUICIDE PREVENTION & MENTAL HEALTH WELLNESS

GET HELP | GIVE HELP

DID YOU KNOW?

50% of us will experience a mental health challenge in our lifetime.



Being a young person can be stressful, confusing, and difficult at times. Many things can affect the way we feel and act, including the pandemic, our relationships with family and friends, academic expectations, or trying to figure out our own identity.

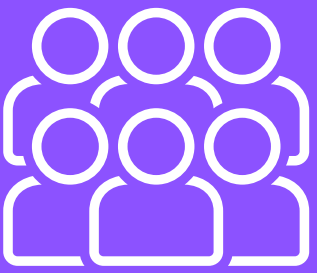
LOOK FOR THE SIGNS IN YOURSELF OR OTHERS



- Feelings of sadness, anger, or both
- Feeling alone, even when you're around others
- Feeling like no one understands or accepts you
- Feeling trapped, like there is no way out
- Feeling hopeless; nothing to look forward to
- Thinking about dying to end the pain

YOU ARE NOT ALONE!

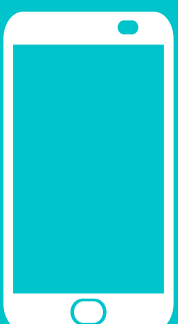
If you think that you or someone you know is struggling with mental health or is thinking about suicide, get help by reaching out to a trusted adult.



- Is there someone you know and trust, such as a family member? Teacher? Coach?
- Is there a friend who can support you with getting help?

Sometimes you have to keep trying until someone listens.

GET HELP 24/7



National Suicide Prevention Lifeline

800-273-8255

Crisis Text Line - Text "LA" to 741-741

Trevor Lifeline 866-488-7386

Trevor Text - text "START" to 678-678

**LAUSD STUDENT & FAMILY WELLNESS HOTLINE
213-241-3840, MONDAY-FRIDAY, 8AM-5PM
PRESS 1 FOR ENGLISH**



PREVENCIÓN DEL SUICIDIO Y BIENESTAR DE LA SALUD MENTAL

CONSIGUE AYUDA | OFRECE AYUDA

¿SABIAS?

El 50% de nosotros experimentara un desafío de salud mental en nuestra vida.



Ser una persona joven puede ser estresante, confuso y difícil a veces. Muchas cosas pueden afectar la forma en como nos sentimos y actuamos, incluyendo la pandemia, nuestras relaciones con familiares y amigos, las expectativas académicas o el intento de descubrir nuestra propia identidad.

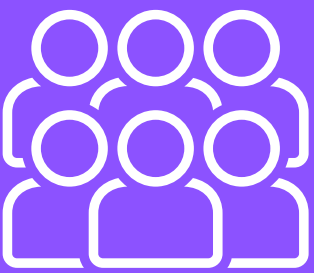
BUSCA LAS SEÑALES EN TI MISMO O EN LOS DEMAS



- Sentirte triste, enojado o ambos
- Sentirte solo, incluso cuando estas cerca de otros
- Sentir que nadie te entiende ni te acepta
- Sentirte atrapado, como si no hubiera salida
- Sentirte desesperanzado, sin nada que esperar
- Pensando en morir para acabar con el dolor

¡NO ESTAS SOLO!

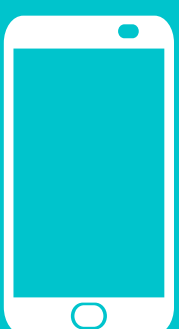
Si crees que tu o alguien que conoces está luchando con su salud mental o está pensando en suicidarse, busca ayuda comunicándote con un adulto de confianza.



- Conoces a alguien en quien confías, como un familiar? Maestro? Entrenador?
- Hay algún amigo/a que pueda apoyarte para obtener ayuda?

A veces tienes que seguir intentándolo hasta que alguien te escuche.

OBTEN AYUDA (24 HORAS AL DÍA, 7 DÍAS A LA SEMANA)



Línea Nacional para la Prevención del Suicidio 800-273-8255

Línea de texto en caso de crisis - enviar el texto "LA" a 741-741

Línea de Trevor 866-488-7386

Texto Trevor – enviar el texto "START" a 678-678

**LÍNEA DIRECTA DE BIENESTAR ESTUDIANTIL Y FAMILIAR DEL DISTRITO ESCOLAR UNIFICADO DE LOS ÁNGELES
213-241-3840, LUNES A VIERNES, 8AM-5PM
OPRIMA 2 PARA ESPAÑOL**