

SEÑALES DE ADVERTENCIA SOBRE EL SUICIDIO

Los comportamientos que se mencionan a continuación pueden ser algunas de las señales de advertencia de que alguien está pensando en suicidarse.

HABLAR SOBRE:



- ▷ querer morirse,
- ▷ sentir una gran culpa o vergüenza,
- ▷ ser una carga para los demás.

SENTIRSE:



- ▷ vacío, sin esperanza, atrapado o sin razón para vivir;
- ▷ extremadamente triste, ansioso, agitado o lleno de ira;
- ▷ con un dolor insoportable, ya sea emocional o físico.

CAMBIAR DE COMPORTAMIENTO, COMO:



- ▷ hacer un plan o investigar formas de morir;
- ▷ alejarse de los amigos, decir adiós, regalar artículos importantes o hacer un testamento;
- ▷ hacer cosas muy arriesgadas como conducir con una rapidez extrema;
- ▷ mostrar cambios de humor extremos;
- ▷ comer o dormir demasiado o muy poco;
- ▷ consumir drogas o alcohol con más frecuencia.

Si estas señales de advertencia le son pertinentes a usted o a alguien que conoce, busque ayuda lo más pronto posible, especialmente si el comportamiento es nuevo o si se ha intensificado recientemente.

Línea de Prevención del Suicidio y Crisis
Llame al 988 (ayuda en español).

Llame o envíe un mensaje de texto al 988
o use su chat en vivo en 988lifeline.org
(ayuda en inglés).

Línea de Mensajes de Texto en
Tiempos de Crisis

Envíe la palabra “AYUDA” al 741741.



National Institute
of Mental Health

www.nimh.nih.gov/prevencionsuicidio

NIMH Identificador No. SOM 22-4316

WARNING SIGNS OF SUICIDE:

The behaviors listed below may be some of the signs that someone is thinking about suicide.

TALKING ABOUT:



- ▷ Wanting to die
- ▷ Great guilt or shame
- ▷ Being a burden to others

FEELING:



- ▷ Empty, hopeless, trapped, or having no reason to live
- ▷ Extremely sad, more anxious, agitated, or full of rage
- ▷ Unbearable emotional or physical pain

CHANGING BEHAVIOR, SUCH AS:



- ▷ Making a plan or researching ways to die
- ▷ Withdrawing from friends, saying goodbye, giving away important items, or making a will
- ▷ Taking dangerous risks such as driving extremely fast
- ▷ Displaying extreme mood swings
- ▷ Eating or sleeping more or less
- ▷ Using drugs or alcohol more often

If these warning signs apply to you or someone you know, get help as soon as possible, particularly if the behavior is new or has increased recently.

988 Suicide & Crisis Lifeline
Call or text 988
Chat at 988lifeline.org

Crisis Text Line
Text “HELLO” to **741741**



National Institute
of Mental Health

www.nimh.nih.gov/suicideprevention

NIMH Identifier No. OM 22-4316