SEÑALES DE ALERTA DE SUICIDIO EN JÓVENES

No estás solo

Es el momento de actuar si ves alguna de estas señales en tus familiares o amigos:

1. Hablar o tener planes de suicidarse.
2. Hablar de no tener esperanza en el futuro.
3. Mostrar angustia o dolor emocional intenso o insoportable.
4. Mostrar cambios de comportamiento que te preocupan, especialmente en combinación con las señales de alerta mencionadas anteriormente. Estos incluyen:
   - Aislamiento o cambio en las situaciones sociales.
   - Cambio en los hábitos de sueño (muy poco o demasiado).
   - Ira u hostilidad que parece fuera de lugar o fuera de contexto.
   - Aumento reciente de inquietud o irritabilidad.

Si tú o alguien que conoces está pasando por una situación difícil o por una crisis, hay ayuda disponible.

Llama, chatea o textea "AYUDA" al 988 o comunícate con un profesional de la salud mental.

988
LÍNEA DE PREVENCIÓN DEL SUICIDIO Y CRISIS

PEP24-988-018