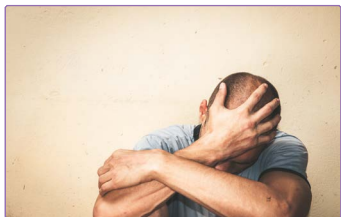




COPING WITH SUICIDAL THOUGHTS

**Life is complicated,
especially as a
parent.**



If you start to feel like there are no solutions to your problems, reach out. Talk to a trusted friend or family member, drive to your nearest ER, or call the *Suicide Prevention Lifeline*. No matter the time, someone is waiting to help you.

A mental health professional can help you build coping skills and prescribe safe medication to help you feel better.

When parents protect themselves, they are also protecting their children.

Suicide Prevention Lifeline

Open every day, all hours

800-273-8255

suicidepreventionlifeline.org



CÓMO AFRONTAR PENSAMIENTOS SUICIDAS

La vida es complicada, especialmente como padre.



Si comienza a sentir que no hay soluciones a sus problemas, comuníquese. Hable con un amigo o familiar de confianza, conduzca hasta la sala de emergencia mas cercana o llame a *La Red de Prevención de Suicidio*. No importa la hora, alguien está esperando para ayudarlo.

Un profesional de salud mental puede ayudarlo a desarrollar habilidades de afrontamiento y recetar medicamentos seguros para ayudarlo a sentirse seguro.

Cuando los padres se protegen a sí mismos, también protegen a sus hijos.

Red Nacional de Prevención del Suicidio

Abierto todos los días, 24 horas al día

888-628-9454 (español)

800-273-8255 (inglés)

suicidepreventionlifeline.org