



RECOGNIZE SUICIDE WARNING SIGNS

Know the Warning Signs

- Talking about wanting to die or looking up information about ways to die
- Talking about feeling hopeless, trapped, or vengeful
- Extreme mood swings or acting anxious or reckless
- Saying goodbyes or giving away possessions
- Withdrawing from friends and family
- Sleeping too much or too little
- Increased use of drugs or alcohol



Reach Out

If someone you know shows any of these signs, take immediate action. Get them in a private, comfortable place and ask if they are having suicidal thoughts. Most people are relieved when someone shows they care. Make them promise not to do anything until they talk to a professional. Remind them of reasons to live. Immediately call the *Suicide Prevention Lifeline* or drive them to the ER.

Suicide Prevention Lifeline

Open every day, all hours

800-273-8255

[suicidepreventionlifeline.org](https://www.suicidepreventionlifeline.org)





RECONOCER LAS SEÑALES DE ADVERTENCIA DE SUICIDIO

Conocer las señales de advertencia

- Hablar de querer morir o buscar información sobre formas de morir
- Hablar de sentirse desesperado, atrapado o vengativo
- Cambios de humor extremos o actuar ansioso o imprudente
- Decir adiós o regalar posesiones
- Alejarse de amigos o familia
- Dormir demasiado o muy poco
- Aumento del uso de drogas o alcohol



Pida ayuda

Si alguien que conoce muestra alguno de estos síntomas, tome medidas de inmediato. Llévelos a un lugar privado y cómodo y pregúnteles si tienen pensamientos suicidas. La mayoría de las personas se sienten aliviadas cuando alguien demuestra que les importa. Hágales prometer que no harán nada hasta que hablen con un profesional. Recuerdeles las razones para vivir. Llame inmediatamente a la *Red de Ayuda para la Prevención del Suicidio* o llévelos a una sala de emergencia.

Red Nacional de Prevención del Suicidio

Abierto todos los días, 24 horas al día

888-628-9454 (español)

800-273-8255 (inglés)

suicidepreventionlifeline.org