

No estás solo

Línea confidencial para casos de suicidio y crisis
Llama o textea 988

Línea de texto
Textea 4HOPE a 741741

Guarda
estos números
en tu teléfono

¿Qué necesitas saber sobre el suicidio para que tú y tus amigos manténganse seguros?



Sin importar quién o de dónde eres, no estás solo.

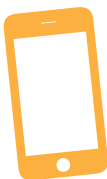
Mantiene bajo llave implementos peligrosos que se puedan usar para dañar a otros.



A veces las personas piensan de suicidarse cuando se sienten tristes, aislados, o desesperados.



Cuando te sientas triste, aislado, o desesperado, es OK hablar con otros sobre como te sientes.



Compartir sentimientos con alguien en quien confías es bravo.



Siempre trata una arma de fuego como si fuera cargada.

Solo toma medicaciones siguiendo las indicaciones.



Si un amigo está pensando de suicidarse:



ACT [RECONOCER]: Habla con tu amigo. Hablar sobre el suicidio no lo causa, entonces no tiene miedo de preguntar.



CARE [CUIDAR]: Dejele a su amigo saber cuánto a ti te importa.



TELL [DECIR]: Si un amigo está pensando en hacerse daño, dilo a un adulto confiable.



¿Preguntas?

Se puede encontrar recursos para familias en www.ohioaap.org/storeitsafe



Ohio Chapter

INCORPORATED IN OHIO

American Academy of Pediatrics

DEDICATED TO THE HEALTH OF ALL CHILDREN®





¿Está mi amigo pensando sobre suicidarse? Son signos potenciales de advertencia si tu amigo:

- No actúa como si mismo
- Habla o escribe sobre suicidarse
- Se retira de amigos/actividades
- Demuestra comportamiento imprudente
- Presenta uso aumentado de alcohol o de drogas
- Reparte pertenencias sin razón lógica
- Deja de cuidarse

La vida puede ser estresante, aquí hay unas cosas que pueden disminuir estrés:

MÉTODOS DE HACER UNA PAUSA



Llama a un amigo



Camina afuera



Escucha música



Ora o medita

Perdona a alguien



Sé ARTÍSTICO



Mantente activo



ESCRIBE en un diario

Lee un libro



Tómate una pausa de las REDES SOCIALES

<http://www.fullcupthirstyspirit.com/posters.php>

© Copyright 2022, Ohio Chapter, American Academy of Pediatrics

¿Está mi amigo pensando sobre suicidarse? Son signos potenciales de advertencia si tu amigo:

- No actúa como sí mismo
- Habla o escribe sobre suicidarse
- Se retira de amigos/actividades
- Demuestra comportamiento imprudente
- Presenta uso aumentado de alcohol o de drogas
- Reparte pertenencias sin razón lógica
- Deja de cuidarse

La vida puede ser estresante, aquí hay unas cosas que pueden disminuir estrés:

MÉTODOS DE HACER UNA PAUSA



Llama a un amigo



Camina afuera



Escucha música



Orar o meditar

Perdona a alguien



Sé ARTÍSTICO

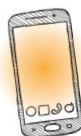


Hazte ACTIVO



ESCRIBE en un diario

Lee un libro



Tómate una pausa de las REDES SOCIALES

<http://www.fullcupthirstyspirit.com/posters.php>

© Copyright 2022, Ohio Chapter, American Academy of Pediatrics

Ohio Chapter

INCORPORATED IN OHIO

American Academy of Pediatrics

DEDICATED TO THE HEALTH OF ALL CHILDREN®



Ohio

Department of Health



LIFE SIDE OHIO

BY YOUR SIDE. UNITED FOR LIFE.

OHIO'S VOICE FOR SUICIDE PREVENTION

