

# Prevención del suicidio

El suicidio es una de las principales causas de muerte en los Estados Unidos. El suicidio ocupa el 2º lugar entre las causas de muerte para los jóvenes de 15 a 24 años de edad. El abuso infantil, algún evento inquietante reciente, acceso a una pistola o un entorno social o escolar poco favorable pueden causar que alguien piense en el suicidio.

## **Usted puede ayudar a prevenir el suicidio al estar pendiente de estas señales.**

- Sentirse triste o sin esperanza
- Pérdida de interés en actividades sociales y acostumbradas
- Cambios importantes de peso o apetito
- Dormir mucho o muy poco
- Alejarse de amigos y familiares
- Incapaz de enfocarse o de pensar claramente
- Uso de alcohol y drogas
- Regalando cosas que tienen mucho valor para ellos



**Un pedido de ayuda puede aparecer en un lugar público como las redes sociales. Sepa dónde buscarlas.**

Si necesita ayuda en este momento, llame a la línea de crisis al **512-472-HELP (4357)** las 24 horas al día.

*Presione 2 para español.*

# Prevención del suicidio

## ¿Cómo puede ayudar a alguien que piensa suicidarse?

1. Créale lo que diga. Tome sus palabras y acciones en serio.
2. Escuche y no juzgue.
3. Pregunte si la persona tiene pensamientos o planes de suicidarse.
4. Consiga ayuda. No lo deje solo hasta que llegue ayuda.

## ¿Cómo puede conseguir ayuda?

Llame a la línea de crisis las 24 horas al día  
512-472-HELP (4357) | *Presione 2 para español.*

Llame a la línea nacional para la prevención del suicidio  
1-800-273-8255 | [suicidepreventionlifeline.org](https://suicidepreventionlifeline.org)

Use la línea de crisis por mensaje de texto  
Escriba HOME al 741741 | [crisistextline.org](https://crisistextline.org)

Vaya a la clínica de Servicios de Urgencia Psiquiátricas de Integral Care  
1165 Airport Blvd, 2nd floor, Austin 78702  
*Lunes a viernes de 8 AM a 10 PM*  
*Sábados, domingos y días festivos de 10:00 AM a 8:00 PM*

Vaya a Dell Children's Hospital  
4900 Mueller Blvd, Austin 78723

Vaya a la sala de emergencias de cualquier hospital