

## ¿Qué puedo hacer para ayudar?

Si usted cree que una persona está pensando en el suicidio ¡ACTÚE!

- 1 Crea en lo que él/ella dice, tome sus palabras y acciones seriamente
- 2 Escuche y no juzgue
- 3 Pregunte sobre pensamientos o planes para suicidarse
- 4 Busque ayuda

Si usted cree que la persona se va a hacer daño o se va a quitar la vida NO lo deje solo hasta que encuentre ayuda:

Llame a la línea de ayuda local:  
**512-472-HELP (4357)**



Llame al **911** por un Oficial de Salud Mental



Lleve a la persona a **Servicios Psiquiátricos de Emergencia (PES)**: 56 East Avenue, Austin, TX 78701



Lleve a la persona al **Dell Children's Hospital** en 4900 Mueller Boulevard, Austin, TX 78723 o al **Brackenridge Hospital - Seton Psychiatric Emergency Department** en 601 East 15th Street, Austin, TX 78701



Vaya a la **sala de emergencias** de cualquier hospital

# RECURSOS



Red Nacional de Prevención de Suicidio  
[www.suicidepreventionlifeline.org](http://www.suicidepreventionlifeline.org)

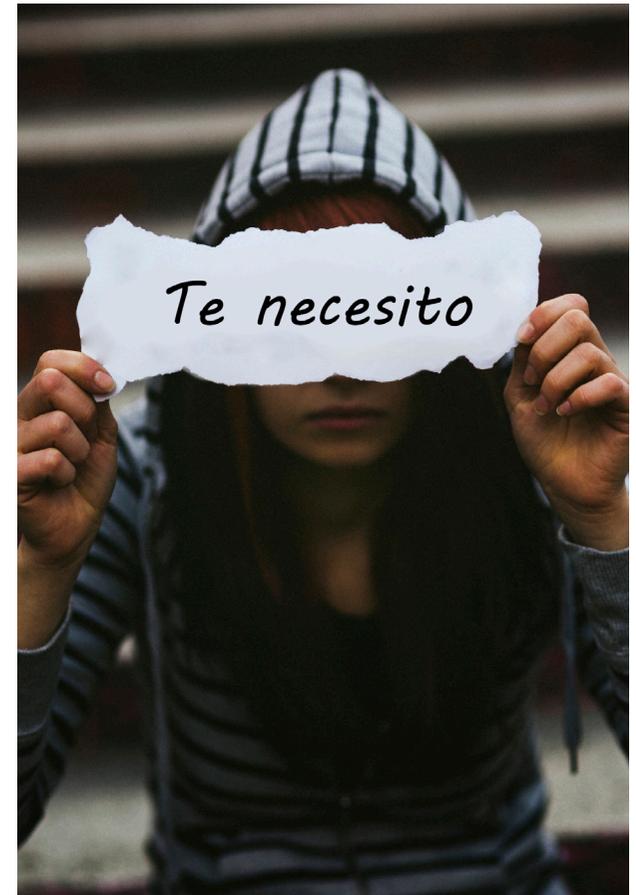
Prevención del Suicidio en Texas  
[www.TexasSuicidePrevention.org](http://www.TexasSuicidePrevention.org)



Línea de Crisis las 24 Horas al Día  
**512-472-HELP (4357)**

Para español, oprima el 2.

Información adaptada de: American Foundation for Suicide Prevention, [www.KidsHealth.org](http://www.KidsHealth.org), Center for Mental Health Services and Mental Health America.



**PREVENGA EL SUICIDIO EN ADOLESCENTES**



**AUSTIN/TRAVIS COUNTY, TEXAS**



## ¿Qué podría hacer que un adolescente lleve a cabo el suicidio?

Juan no ha sido él mismo últimamente y acaba de publicar en redes sociales:

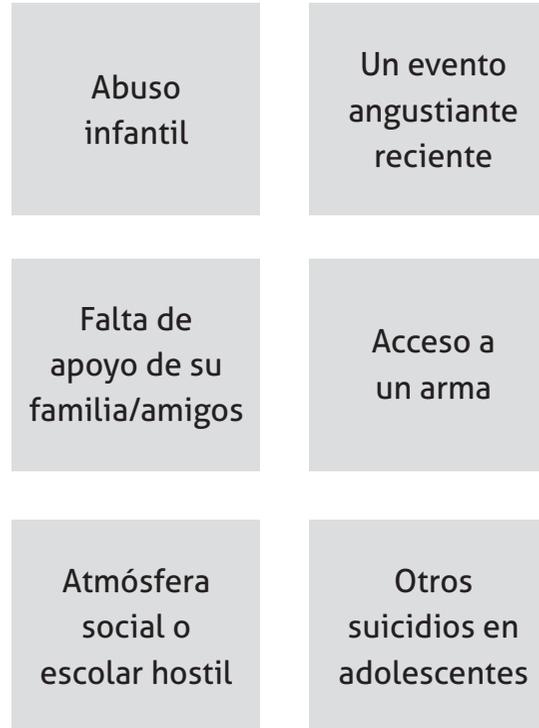
“**¡Ya no soporto más!**”

¿Debo tomarlo en serio? **¡SÍ!**

### EL SUICIDIO EN ADOLESCENTES ES UN ASUNTO MUY SERIO.

Para las personas jóvenes entre 15 y 24 años, el suicidio es la tercera causa de muerte más común.

Ser un adolescente no es fácil. Los adolescentes ya no son niños pero tampoco son adultos y esto puede ser difícil para ellos. Los adolescentes están atrapados entre ser niños y ser adultos. Enfrentan presiones en casa, en la escuela y con sus amigos mientras tratan de tener éxito e intentan adaptarse. Incluso para adolescentes quienes son felices, esta etapa puede ser difícil.



## ¿Cómo sabría yo si alguien está considerando el suicidio?

- Sentirse triste o sin esperanza
- Pérdida de interés en situaciones sociales o actividades regulares como deportes
- Cambios drásticos en peso o apetito
- Dormir demasiado o muy poco
- No poder concentrarse o pensar claramente
- Alejarse de amigos o familia
- Uso de drogas y alcohol
- Deshacerse de cosas que él/ella ama
- Un grito de ayuda podría aparecer en un lugar público como redes sociales – **sepa donde buscar**