

Es importante **ACTUAR** si sus hijos están exhibiendo síntomas preocupantes.

Reconozca que está observando señales de suicidio en sus hijos.

A



Cambios significantes en el comportamiento como



Parecer muy deprimido o desamparado



Hablar acerca del suicidio



Dormir más o dormir menos



Aumentar la irritación o agitación



Distanciarse de la familia o amigos

Demuestre a sus hijos que usted se preocupa.

Puede demostrar su preocupación escuchando y haciendo preguntas

Explíqueme más acerca de esto

C

Estoy aquí para ayudarlo

Está bien sentirse así

Hay ayuda disponible

Hable con un profesional.



Si tiene preocupaciones acerca de sus hijos, **comuníquese** con su pediatra o consejero escolar. La mayoría de las personas que piensan en el suicidio están luchando con una condición de salud mental como la depresión. Con ayuda profesional, las personas empiezan a sentirse mucho mejor. También puede llamar the National Suicide Prevention Lifeline: 1-800-237-TALK (8255) o envíe un mensaje de Texto "ACT" al the Crisis Text Line: 741741 gratis, apoyo 24 horas del día, 7 días de la semana. Si está preocupado por la seguridad de sus hijos en este momento, llame al 911.

T

Siempre hay ayuda disponible. Si necesita alguien con quien hablar, comuníquese por estos medios. Póngase en contacto con the Crisis Text Line enviando un mensaje de texto al **ACT to 741741**. Comuníquese con the National Suicide Prevention Lifeline **1-800-273-TALK (8255)**.

Copyright © 2020 MindWise Innovations®, a service of Riverside Community Care.



MindWise
SOS SIGNS OF SUICIDE