Septiembre es el mes de la Prevención de Suicidio

Siempre hay Esperanza

El suicidio no es inevitable para nadie. Cuando iniciamos la conversación, brindrando apoyo y dirijiendo la ayuda a quienes la necesitan, podemos prevenir el suicidio y salvar vidas.

Podemos Actuar

Existe evidencia que brindar servicios de apoyo, hablar sobre suicidio, reducir el acceso a formas de hacerse daño propio y mantenerse al tanto de lo que pasa con los seres queridos son solo algunas de las acciones que todos podemos tomar para ayudar a los demás.

Los Centros de Crisis son Indispensables

Los centros de crisis locales conectan a las personas con servicios locales.

Tropical Texas Behavioral Health Center Crisis Hotline
1-877-289-7199

"A Friend Asks" es una aplicación GRATUITA para teléfonos inteligentes que ayuda a proporcionar información, herramientas y recursos para ayudar a un amigo que puede estar luchando con pensamientos de suicidio. Descarga la aplicación hoy y anima a tus amigos y familiares a hacer lo mismo; ¡podrías ayudar a salvar una vida!

Conoce las Señales de Riesgo

Las señales de riesgo son caracteristicas que hacen que sea más probable que alguien considere, intente o perezca por suicidio, no pueden causar o predecir un intento de suicidio, pero es importante tenerlos en cuenta.

- Trastornos mentales, particularmente trastornos del estado de ánimo, esquizofrenia, trastornos de ansiedad y ciertos trastornos de la personalidad
- Abuso de alcohol y otras substancias
- Desesperación
- Tendencia impulsiva o agresiva
- Historial de trauma o abuso
- Enfermedad fisica grave
- Intentos de suicidio previos
- Antecedentes en la familia de suicidio
- Pérdida de trabajo o financiera
- Pérdida de relaciones
- Fácil acceso a medios letales
- Pactos de suicidio
- Falta de apoyo social/aislamiento
- Negarse a pedir ayuda
- Falta de atención médica, especialmente tratamiento de salud mental y abuso de substancias
- Creencias culturales y religiosas

Conoce Las Señales de Advertencia

Algunas señales de advertencia pueden ayudar a determiner si un ser querido está en riesgo de cometer un acto de suicidio. Si usted o alguien que conoce presenta alguno de estas senales de advertencia, busque ayuda y llama a la **Linea Telefonica de Ayuda 1-800-273-8255**

- Hablar de querer morir o que se quieren quitar la vida
- Cuando buscan en linea formas de quitarse la vida o como comprar arma de fuego
- Expresa que se sienten desesperados o no tener motivos para vivir
- Hablar de sentirse atrapado o con un dolor insoportable
- Hablan de ser una carga para los demás
- Empezar o aumentar el consumo de alcohol y/o drogas
- Actuar ansioso, agitado o comportarse imprudentemente
- Dormir demasiado o poco
- Alejarse y/o aislarse de los demas
- Mostrar enojo o hablar de buscar venganza
- Cambios de humor extremos

Brownsville Independent School District

BISD no discrimina a base de raza, color, origen nacional, sexo, religión, edad, discapacidad o información genética en el empleo o en la provisión de servicios, programas o actividades.