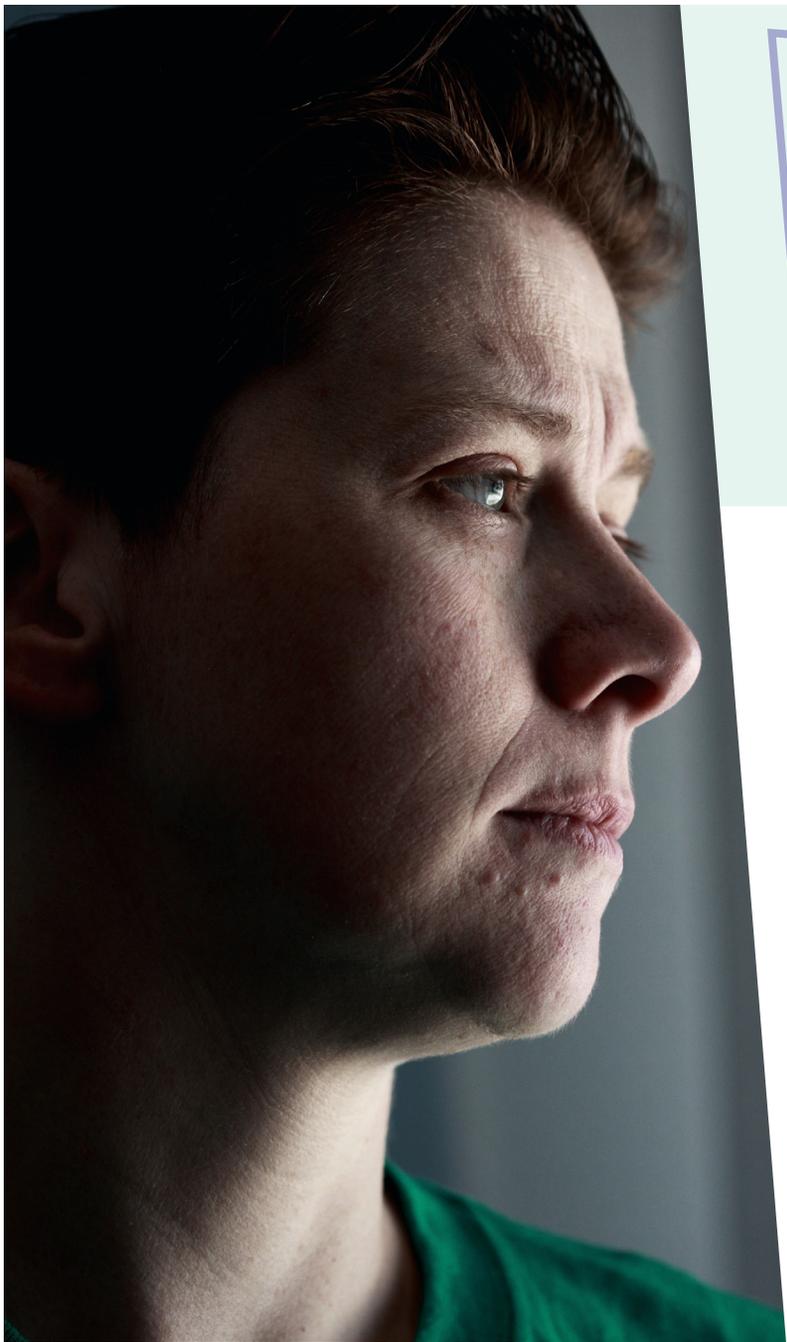


Hablemos sobre
la prevención del suicidio.
Es una responsabilidad colectiva.

¿Se siente sin esperanza o sin valor?
Hay ayuda disponible.

Hable con cualquier miembro del personal.
Envíe un Kite a servicios de salud.
Hable con sinceridad sobre lo que está pasando.
Estamos aquí para ayudar.

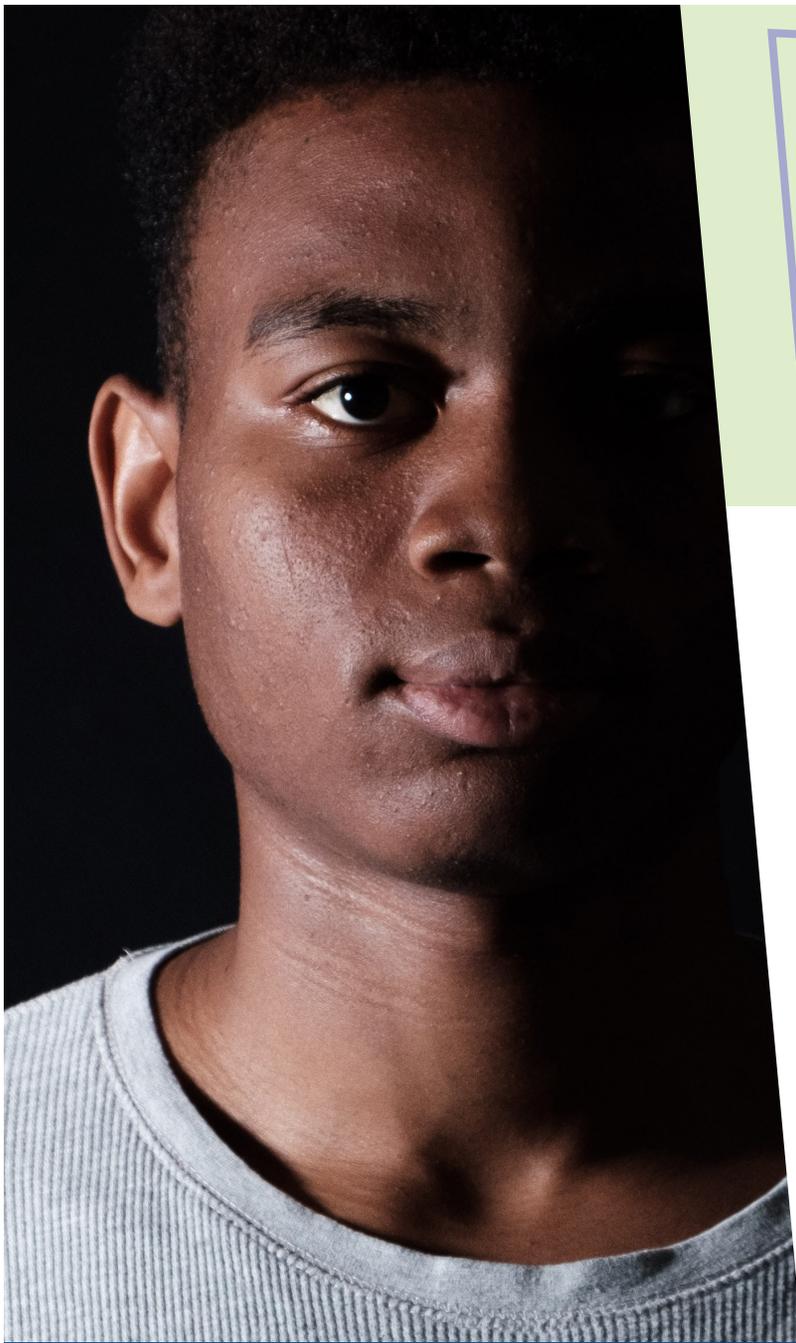


Hablemos sobre
**la prevención
del suicidio.**

Si está sufriendo tanto que no quiere seguir viviendo, hable con nosotros. Usted es importante y queremos ayudar.

**Hable con su médico.
Hable con cualquier miembro del personal.
Envíe un Kite directamente a los servicios de salud mental.
Sea honesto.
Haga preguntas.**

Si está en crisis, hable con cualquier miembro del personal.
Hay personal de salud mental disponible.



¿Está preocupado por alguien que puede estar pensando en el suicidio?
¡No se quede callado!

Si ve algo, haga algo.
No espere a que sea demasiado tarde.

Pregunte: "¿Está pensando en el suicidio?"
Esté presente. Escuche con atención.
Ofrezca apoyo y manténgase en contacto.
Informe al personal de lo que esté pasando.

¿Necesito ayuda?

SEÑALES DE ADVERTENCIA del suicidio.

Informe a cualquier miembro del personal si usted o alguien que conoce está pasando por cualquiera de estas experiencias:

Hablar sobre

Querer morir.

Sentir mucha culpa o vergüenza.

Ser una carga para los demás.

Siente o experimenta

Vacío, sin esperanza, atrapado o sin tener ninguna razón para vivir.

Extremadamente triste, más ansioso, agitado o lleno de ira.

Dolor emocional o físico insoportable.

Cambios en el comportamiento, como

Alejarse de los amigos o de la familia.

Planificar o investigar formas de morir.

Perder el interés por las cosas que disfruta hacer.

Regalar las pertenencias.

Cambios de humor extremos.

Si está en crisis, hable con cualquier miembro del personal.
Hay personal de salud mental disponible.