

Know the signs, **save a life.**

Spotting the warnings early can help someone choose tomorrow.



Warning signs:

Emotional

Mood swings, feelings of hopelessness, sadness, anxiety, depression, anger, loss of interest.

Behavioral

Withdrawal, giving away possessions, recklessness, poor sleep and eating patterns, researching ways to take their life.

Verbal Cues

"I am a burden," "Everyone would be better off without me here," "I wish I could go to sleep and not wake up".

How to respond:

1

Point to a trusted adult/peer
Reassure the person that they are not alone and help is available.

2

Stay calm and listen
Create a safe and empathetic space where they feel comfortable sharing their thoughts and feelings.

3

Act on your instincts
If you sense immediate danger, remove any means of self-harm and seek emergency assistance.

If you, or someone you know needs immediate help:
Call 9-8-8 (Suicide Hotline), or text HOME to 741-741. For non-emergency support, call Care Solace 24/7 at 888-515-0595.

Reconozca las señales, salve una vida.

Identificar las señales de alerta a tiempo puede ayudar a cambiar el futuro de alguien.



Señales de alerta:

Emocionales

Cambios en el estado de ánimo, sentimientos de desesperanza, tristeza, ansiedad, depresión, enojo o pérdida de interés.

Conductuales

Aislamiento, regalar pertenencias, imprudencia, cambios en los patrones de sueño y alimentación o buscar información sobre métodos para quitarse la vida.

Señales verbales

"Soy una carga," "Todos estarían mejor sin mí," "Ojalá pudiera dormir y no despertar".

Cómo responder:

1

Acérquelo a un adulto o compañero de confianza. Recuérdele que no está solo y que hay ayuda disponible.

2

Mantenga la calma y escuche. Cree un espacio seguro y empático donde se sienta cómodo compartiendo sus pensamientos y sentimientos.

3

Confíe en sus instintos y actúe. Si percibe un peligro inmediato, retire cualquier medio que pueda utilizarse para hacerse daño y busque ayuda de emergencia.

Sí usted o alguien que conoce necesita ayuda inmediata:
Llame al 9-8-8 (Suicide Hotline), o envíe HOME al 741-741. Para apoyo que no sea de emergencia, llame a Care Solace disponible 24/7 al 888-515-0595.