

Recursos adicionales

Zero Suicide Institute: zerosuicide.sprc.org

The National Suicide Prevention Lifeline:
suicidepreventionlifeline.org/help-yourself/en-espanol/
1-800-273-8255

Man Therapy: mantherapy.org

Peak Military Care Network:
pmcn.org | 719-577-7517

Be There:
veteranscrisisline.net/BeThere | 1-800-273-8255 press 1

Below the Surface (diseñado por adolescentes para adolescentes):
belowthesurfaceco.com | text TALK to 38255

Project Reasons: projectreasons.org

Second Wind Fund:
thesecondwindfund.org | 720-962-0821

Sources of Strength: sourcesofstrength.org

¿Necesita ayuda adicional con pensamientos suicidas u otros servicios para su salud y bienestar?

Comuníquese con los servicios de ayuda para miembros de CCHA. Aquí para ayudarle.

303-256-1717 | 719-598-1540 | 1-855-627-4685

En caso de padecer alguna discapacidad auditiva o del habla, llame al 711 (TTY).

Lunes a viernes, de 8 a. m. a 5 p. m.

CCHAcares.com/es/



Suicidio

Conocer los signos de advertencia y cómo obtener ayuda



Lograr el equilibrio entre el trabajo, la familia y la vida social puede ser difícil. Puede provocar un estrés difícil de manejar. Las personas que, además, padecen una enfermedad mental, tienen mayor probabilidad de pasarla muy mal. Incluso pueden pensar en suicidarse.

¿Puede brindar apoyo a amigos y familiares en una crisis?

Primero, es importante tomar en serio las amenazas de suicidio.

¿Cuáles son los factores de riesgo del suicidio?

- Antecedentes de suicidio en la familia
- Problemas por uso de sustancias
- Acceso a armas de fuego o armas mortales
- Una enfermedad crónica o grave
- Una pérdida o tragedia reciente
- La edad (las personas menores de 24 años o mayores de 65 años corren mayor riesgo de suicidarse)
- Antecedentes de trauma o abuso

¿Cuáles son los signos de advertencia del suicidio?

- Hablar sobre suicidarse, sobre la muerte o "irse"
- Deshacerse de los artículos personales
- Expresar sentimientos de desesperanza, tristeza o depresión
- Alejarse de los amigos, la familia o las actividades
- Tener dificultad para pensar con claridad
- Cambios en los hábitos de alimentación o del sueño
- Adoptar una conducta de riesgo (consumir alcohol, drogas, cortarse)

¿Cómo puede ayudar a un amigo o miembro de la familia en una crisis?



Mantener los pensamientos suicidas en secreto no ayuda a nadie. Si usted o un conocido suyo está pensando en suicidarse, tiene recursos de ayuda a su disposición.

Llame a la línea de ayuda profesional, sin cargo.

- Si usted o un ser querido está teniendo una emergencia médica, llame al **911**.
- National Suicide Prevention Lifeline **1-800-273-TALK (8255)**
- Health First Colorado Nurse Advice Line **1-800-283-3221** o **711 (TTY)**
- Colorado Crisis Services **1-844-493-8255** o envíe un mensaje de texto con la palabra **TALK** al **38255**