

“

**MISIÓN:** Brindar prevención y concientización sobre el suicidio mediante intervención, educación y servicios de apoyo para todos.

**VISIÓN:** Ser un referente en la reducción del suicidio y su impacto en nuestra comunidad.

**OBJETIVO:** Crear una comunidad libre de suicidios eliminando la opción del suicidio como solución para escapar de la depresión, el acoso escolar, el divorcio, el desempleo, las enfermedades mentales, la soledad u otras causas de desesperanza.

”



### Capacitaciones y presentaciones disponibles

- Concientización y prevención del suicidio
- safeTALK / ASIST
- Bienestar mental / Resiliencia
- Ajuste personalizado para su grupo



## EXTENDER LA MANO ...

*¡La prevención empieza aquí!*

**Los grupos de apoyo, capacitaciones y presentaciones son GRATIS**



**Número de teléfono**  
775-783-1510



**Dirección de correo electrónico**  
debbie@spnawareness.org  
Debbie Posnien, Exec. Director



**Nuestra ubicación**  
1625 State Route 88, Suite 101  
Minden, NV 89423



**www.spnawareness.org**  
Tax ID: 73-1646702



*Si está interesado en donar a nuestra agencia sin fines de lucro, puede obtener más información en nuestro sitio web o puede seleccionar una de las opciones a continuación.*



**venmo**



### RED DE PREVENCIÓN DEL SUICIDIO

*cuando hay ayuda,  
hay esperanza*

**La depresión se puede tratar  
El suicidio se puede prevenir  
Juntos podemos construir una comunidad  
más resiliente y segura contra el suicidio**

## Lo que hacemos ...

### **Apoyo entre Pares - Grupo para Sobrevivientes de Pérdidas por Suicidio (18 años o más)**

1.er jueves del mes

11:30 a. m. - 1:00 p. m. en la Oficina de SPN  
Conéctate con otras personas para escuchar, compartir y recibir apoyo de compañeros que están en una situación similar.

### **Grupo de Apoyo para el TEPT (18 años o más)**

2.er y 4.er martes del mes

6:00 p. m. - 7:30 p. m. en la Oficina de SPN

Las sesiones facilitadas incluyen tiempo para compartir y se centran en la sanación mediante actividades, estrategias de afrontamiento y herramientas para ayudarte a dar el primer paso hacia una vida más tranquila... la que mereces.

### **Crecimiento a través del cambio: Herramientas para la vida**

1.er y 3.er miércoles del mes

3:30 p. m. - 4:30 p. m. en el Centro Comunitario del Condado de Douglas  
Cambiar no siempre es fácil. Este programa dirigido por compañeros ofrece herramientas para afrontar los desafíos de la vida.

## Qué puedes hacer ...

Cuando alguien que conoces parece tener pensamientos suicidas, puede que no estés seguro de cómo ayudarlo o si debes hablar de suicidio en serio. Actuar siempre es la mejor opción. Aprende las señales, qué preguntas hacer y cómo obtener ayuda. El primer paso es averiguar si la persona está en peligro de llevar a cabo pensamientos suicidas. Sé sensible, pero haz preguntas directas:

- ¿Alguna vez sientes ganas de rendirte?
- ¿Estás pensando en morir?
- ¿Estás pensando en hacerte daño a ti mismo o a alguien más?
- ¿Estás pensando en suicidarte?
- ¿Tienes un plan para hacerlo?
- ¿Tienes los medios para hacerlo?

Si crees que alguien está en peligro inminente de intentar suicidarse o ha tenido intentos de suicidio previos:

- No dejes a la persona sola.
- Intenta averiguar si está bajo los efectos del alcohol o las drogas, o si ha tomado una sobredosis.
- Cuéntale a un familiar o amigo de inmediato lo que está sucediendo.

## Señales de suicidio

Estas señales pueden indicar que alguien está en riesgo de suicidio. El riesgo es mayor si un comportamiento es nuevo o ha aumentado, y si parece estar relacionado con un evento doloroso, una pérdida o un cambio.

- Hablar de querer morir o terminar con la propia vida.
- Buscar diferentes maneras de terminar con la propia vida.
- Hablar de sentirse desesperanzado o sin razón para vivir; sentirse como una carga.
- Hablar de sentirse atrapado o con un dolor insoportable.
- Aumentar el consumo de alcohol o drogas.
- Actuar con ansiedad o agitación; comportarse de forma imprudente.
- Dormir o comer muy poco o demasiado.
- Sentirse retraído o aislado.
- Mostrar ira o hablar de buscar venganza.
- Mostrar cambios bruscos de humor.
- Estar preocupado por la muerte.
- Perder interés en las cosas que le importaban.
- Visitar o llamar a personas para despedirse.
- Hacer arreglos; poner en orden sus asuntos.
- Regalar cosas, como posesiones preciadas.



Conozca las Señales