

“

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.



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 Sobrevidientes 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