

“

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.

Grupo de Apoyo de Mujeres a Mujeres (18 años o más)

Ayuda para quienes se han visto afectadas por el consumo de drogas de un amigo o ser querido y buscan apoyo y herramientas para afrontar la situación.

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