

Nuestra Misión:

“Proveer conocimiento, prevención suicida, y servicios de soporte por la educación, intervención, y apoyo.”

La Red de Prevención Suicida ofrece...

Grupos de Apoyo de Sobrevivientes

- “Suicide Loss Survivors” (SLS)

South Lake Tahoe — 4to Jueves de cada mes, 6:00—7:30 pm
Barton Public Relations
2092 S. Lake Tahoe Blvd. #400, SLT, CA

Sobrevivientes de Suicidio proveer recuperación y soporte a la gente quien esta enfrentandose con un sobresalto, dolor, y emociones complicados que acompaña la perdida de un ser querido al suicidio.

***¡Tambien ofrecemos
entrenamiento y presentaciones
gratis!***

La depression es tratable.

El suicidio es prevenible.

Juntos Podemos crear una comunidad seguro de suicidio.

Este publicacion fue hecho posible por el MHSA grant de l estado de California.



Sintomas de depresión en niños y jóvenes:

- Sintomas comunes de depresión estan visibles diferente en los niños y jovenes que en los adultos. En niños, sintomas de depresión puede incluir tristeza, irritabilidad, preocupación, y desesperación.
- Sintomas en adolescentes y jovenes puede incluir ansiedad, enojo, y anulación de interacción social.
- Cambios en pensamientos y en dormir son señales comunes de depresión en adolescentes y adultos, sin embargo aun no en los niños.
- Para niños y jovenes, la depresión ocurre junto con otros problems de comportamiento o conditions mentales, como ansiedad o el trastorno por deficit de atención con hiperactividad.
- Niños pueden sufrir con trabajos de escuela si estan deprimidos.

Red de Prevención Suicida

Debbie Posnien

Director Ejecutivo

debbie@spnawareness.org

1625 Hwy 88, Suite 203

Minden, NV 89423

Phone: 775-783-1510

www.spnawareness.org

**El Dorado County Behavioral
Health Division**

24-Hour Crisis Phone Line -

Psychiatric Emergency Services:

(530) 622-3345 West Slope

(530) 544-2219 South Lake Tahoe

Red de Prevención Suicida



***Donde Hay Ayuda,
Hay Esperanza***



Señales de Alerta:

Estas señales pueden significar que alguien está en peligro de suicidio. El riesgo es mas grande si el comportamiento es nuevo o creciendo y si puede estar relacionado con un evento doloroso, perdida, o cambio.

- Hablar sobre ser un estorbo, sentirse atrapado, o no tener una razon de vivir
- Buscando una manera de morir, por la red o conocimiento
- Han intentado en morir o lastimarse
- Crecimiento de uso de alcohol o drogas
- Comportamiento es rudo, aislado, cambios rapidos, y perdida de interes
- Preocupandose de la muerte
- Arreglos con sus amistades, se despiden, y regalan sus posesiones preciadas
- Aumentar el uso de cigarillos, alcohol o drogas
- Comer o dormer demasiado o muy poco

¿Qué hacer cuando alguien es suicida?

Cuanado alguien aparece suicida y no sabemos que hacer. Debemos de aperender señales de alerta, que preguntarles, y como conseguir ayuda. Alamejor no estas segura de como puedes ayudar o como tomar la discucin de suicidio enserio. Tomar acción siempre es la mayor opción.

Aquí esta lo que debes de hacer... Empesar con preguntas. El primer paso es averiguar si la persona esta en peligro de actuar sus sentimientos suicidas.

Se sensible y hacer preguntas directas, como:

- ¿Te has sentido como te quieres rendir?
- ¿Estas pensado en morir?
- ¿Estas pensando en lastimarse oa los demas?
- ¿ Estas pensado en suicidio?
- ¿Pensamientos de como complir el suicidio?
- ¿Tienes los medios para hacerlo?

LLAMA AL 911 SI ESTAS EN DUDA

Si crees que alguien esta en peligro inmediato de suicidio o crees que a tenido intentos previos:

- No deje la persona sola.
- Llama al 911 o numero de emergencia local inmediatamente. O si crees que usted puede si peligro, llevalo al hospital mas cercana.
- Averigua si ella esta bajo la influencia de alcohol o drogas o una sobredosis. Dile a un familiar o amigo inmediato.
- Dile a un familiar o amiga de inmediato.
- Si un amigo o familiar habla o actúa de manera que te hace creer que se puede quitar la vida, no trates de manejar la situacion sin ayuda. Consigue ayuda de un professional lo antes posible

Cuando nos duele vivir... Nos ayuda si hablemos.

Si usted o alguien que conozca esta en peligro inmediata porque tienen pensamientos de suicidio...

Llame al 911 AHORA

¡Hay ayuda! Permanezce en el teléfono con el operador y espera que llegue ayuda. No dudes en llamar. Su vida es extremadamente valiosa y a muchos le importas. Por favor, busca ayuda. Nunca actues a sus pensamientos de suicidio. **¡NUNCA!**

¡NO Estas Solo!

**Suicide Prevention Hotlines:
1-800-273-TALK (8255)
en espanol. 1-888-628-9454**

**Línea de Crisi por mensaje:
Envia "GO" a 741741**

Toma acción. Hable. Alcance.

