
¡El Suicidio es Prevenible!

¿Te sientes abrumado con problemas que nunca se acaban o mejoran?

¡El suicidio no es la solución!

El suicidio es **para siempre**.

El suicidio se puede **prevenir**.

Profesionales entrenados están disponibles para ayudar.

**Línea de Ayuda para
casos de crisis de salud mental
Condado de Sheboygan**

920-459-3151

Disponible 24 horas al día.
Interpretación en español disponible.

A veces puedes estar tan deprimido que puedes pensar en acabar con tu vida. Si esto suena familiar, busca ayuda. No hay razón por la cual debas de sentir vergüenza.

Es importante que hables con alguien sobre lo que estás sintiendo, especialmente si tus ideas de suicidio continúan. Habla con alguien de confianza – un consejero, amigo, profesor, doctor, pastor, o familiar.

Recursos en el Condado de Sheboygan

Emergencias

- Policía / Sheriff 911
- Línea de ayuda para crisis de salud mental 920-459-3151
- Vaya a la sala de emergencias del hospital más cercano

Información

- Salud Mental de América en el Condado de Sheboygan
920-458-3951
www.mhasheboygan.org

¿Qué puedes hacer si estas preocupado por un amigo o familiar?

Escucha: Todas las amenazas de suicidio son serias.

Se directo: Habla sobre suicidio. Haz la pregunta: “¿Estás considerando tomar tu propia vida?”

Preocúpate: Comunica tu preocupación.

Llama por ayuda: La línea de ayuda para casos de crisis de salud mental está disponible 24 horas al día. 920-459-3151.

Signos de Suicidio

La mayoría de personas que tratan de suicidarse dan señales de alerta. Es importante saber cuáles son:

- Hablar de muerte, morir, o suicidio.
- Alejarse de amigos y familiares.
- Bajo performance en la escuela o el trabajo.
- Abuso de drogas o alcohol.
- Auto herirse.
- Cambios en hábitos alimenticios o de dormir.
- Tristeza prolongada, sentimiento de desesperanza, o culpa.
- Deshacerse de objetos valiosos.
- Tener pensamientos de herirse a sí mismo.
- Furia o cólera.
- Buscar por maneras de morir.



Condado de Sheboygan Saludable 2020
