

# Cómo detectar los signos de riesgo de suicidio

[UndertheHat.com](http://UndertheHat.com)





Las señales de advertencia pueden ser sutiles y variar de una persona a otra. Preste atención a cosas como:

- Bromas sobre quitarse la vida
- Sugerencias de que son una carga
- Cambios de humor extremos
- Dejar actividades o alejarse de amistades
- Aumento del consumo de drogas o alcohol
- Regalar objetos importantes



Si usted o alguien que conoce tiene dificultades, su programa de apoyo a la salud mental está aquí para brindarle apoyo.



Si cree que alguien corre el riesgo de suicidarse:

- **Si alguien corre un riesgo inminente de autolesionarse, llame inmediatamente a los servicios de emergencia al 911.**
- En un entorno privado, exprese su preocupación y pregunte con calma si está pensando en el suicidio.
- Hágale saber que le importa y anímelo a buscar ayuda.
- **Póngalos en contacto los siguientes recursos:**

**EE. UU. y Canadá Suicide & Crisis Lifeline** [*Línea de vida para la prevención del suicidio y manejo de crisis*]: Call/text **988** or **EAP**

**México CADI: 55-8842-7862**



Escanee el código QR para empezar.

**UndertheHat.com**