Recursos

88 Línea de vida para suicidios y crisis

Llama o envía un mensaje de texto al 988 para hablar con un consejero capacitado que te escuchará sin juzgarte y te ofrecerá apoyo 24 horas al día, 7 días a la semana. Para chatear, visita 988lifeline.org/chat/

Línea adolescente

Habla con un adolescente entrenado a escuchar que entiende lo que es ser un adolescente.
Llama al 1-800-852-8336 (6 PM-10 PM PT)
Envía un mensaje de texto TEEN al 839863 (6 PM-9 PM PT)

NeveraBother.org

Lanzado en 2024 por la Oficina de Prevención del Suicidio del Departamento de Salud Pública de California. El objetivo de Never a Bother es prevenir el suicidio entre los adolescentes y adultos jóvenes de California, al tiempo que anima a los amigos y cuidadores a reconocer el poder que tienen para apoyar a alguien antes, durante y después de una crisis.
Instagram: **@NeveraBother**
TikTok: **@NeveraBother**
Facebook: www.facebook.com/NeveraBotherCampaign
Kit de herramientas para la prevención de la violencia de la Oficina de Prevención de la Violencia del Departamento de Salud Pública del Condado de Los Ángeles: ConversationsCanHelpLACounty.org

© 2025 California Department of Public Health.
Funded under contract #22-11307.

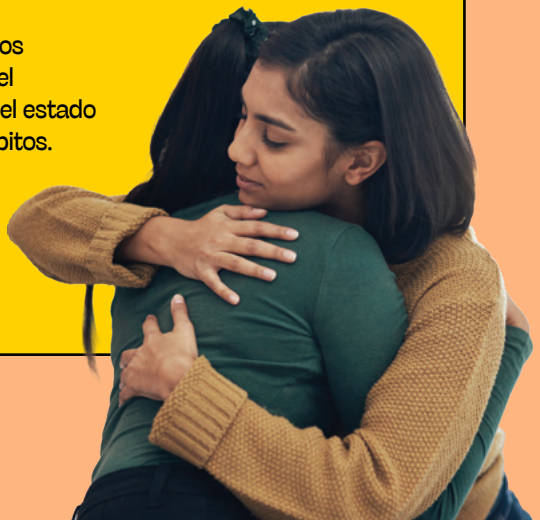
Nunca una Molestia

County of Los Angeles Public Health

Señales de alerta de suicidio

(preocúpese especialmente si el comportamiento es nuevo, ha aumentado, o parece estar relacionado con un incidente doloroso).

- Hablar o enviar mensajes de texto sobre el suicidio o hacer planes específicos.
- Expresar sentimientos de desesperación sobre su futuro.
- Mostrar dolor o angustia emocional intensa.
- Regalar cosas que les importan (por ejemplo, joyas, ropa, tecnología).
- Mostrando cambios preocupantes en el comportamiento, el estado de ánimo o los hábitos.
- Hablando de ser una carga para los demás o de no tener ningún propósito.



¿Cómo hablo con un niño bajo mi cuidado sobre el suicidio?

Descubrir que su hijo o un joven a su cargo podría estar considerando el suicidio es agobiante. Respire profundo - no necesita palabras perfectas, sólo la voluntad de estar presente.

- Pregunte directamente: "¿Estás pensando en el suicidio?" Esta pregunta no les meterá ideas en la cabeza; de hecho, muchos jóvenes sienten alivio cuando alguien habla sobre el tema.
- Escuche para comprender, no para arreglar. Los jóvenes valoran más el apoyo auténtico que las respuestas ensayadas.
- Asegúreles que no son una carga. Muchos jóvenes dudan en compartir porque les preocupa molestar a los demás.

Recuerde: Generar confianza importa más que decir "lo correcto".

Encuentre más actividades para romper el hielo y respuestas en **NeveraBother.org**