



# Señales de advertencia de suicidio

## HABLA

Si una persona habla de:

- Suicidarse
- Sentirse desesperanzado
- No tener una razón para vivir
- Ser una carga para los demás
- Sentirse atrapado
- Sentir un dolor insoportable

## COMPORTAMIENTO

Comportamientos que pueden indicar riesgo, especialmente si están relacionados con un evento doloroso, pérdida o cambio:

- Mayor consumo de alcohol o drogas
- Buscar una manera de terminar con su vida, como buscar métodos en línea
- Dejar de realizar actividades
- Aislamiento de familiares y amigos
- Dormir demasiado o muy poco
- Visitar o llamar a gente para despedirse
- Regalar posesiones preciadas
- Agresión
- Fatiga

## ÁNIMO

Las personas que están pensando en suicidarse a menudo muestran uno o más de los siguientes estados de ánimo:

- Depresión
- Ansiedad
- Pérdida de interés
- Irritabilidad
- Humillación/Vergüenza
- Agitación/Ira
- Alivio/mejora repentina



**988**  
**LÍNEA DE**  
**PREVENCIÓN**  
**DEL SUICIDIO**  
**Y CRISIS**

**MANTENGA LA**  
**ESPERANZA.**  
**ESTAMOS AQUÍ PARA AYUDAR.**

**LLAME** Apoyo gratuito y  
**AL 988** confidencial de consejeros  
 de crisis capacitados, las  
 24 horas del día, todos los  
 días de la semana.






## ¿Qué es el 988?

El 988 es más que un número fácil de recordar:

Es una conexión directa con atención y apoyo compasivos y accesibles para cualquier persona que experimente angustia relacionada con la salud mental, y para familiares, amigos o cuidadores preocupados.



## ¿Cuándo debo llamar, enviar mensajes de texto o chatear con el 988?

Cualquier persona puede estar luchando con el suicidio. Si usted o alguien que conoce tiene pensamientos suicidas o está experimentando una crisis de salud mental o de consumo de sustancias, el 988 proporciona una conexión con apoyo confidencial gratuito las 24 horas del día, todos los días de la semana.

- Pensamientos suicidas
- Estrés emocional
- Sentimientos de desesperanza
- Uso de sustancias
- Trauma o pérdida
- Malestar comunitario o estrés relacionado con el Covid-19

### 3 formas de acceder al 988



**Llame al 988**



**Mande un mensaje de texto al 988**



**CHAT del 988**  
[988lifeline.org/chat](https://988lifeline.org/chat)

## ¿Qué sucede al llamar al 988?

- Al comienzo de la llamada, las personas que llaman tienen la opción de seleccionar la Línea de crisis para veteranos o la Línea de crisis en español.
- Si la persona que llama no selecciona ninguna de estas opciones, se le redirigirá a un centro de llamadas oficial de Lifeline según su código de área o dirección IP.
- Un consejero de crisis de salud conductual capacitado hablará con usted.
- El consejero:
  - lo escuchará;
  - comprenderá de qué manera le está afectando el problema;
  - brindará apoyo personal;
  - le brindará la ayuda que necesita, y podría incluir soporte presencial de un Equipo móvil de respuesta a crisis.
- Se podrían ofrecer servicios de seguimiento.
- Una llamada al 988 NO facilita automáticamente una respuesta de la policía.



## ¿Cuál es la diferencia entre el 988 y el 911?

El 988 proporciona un acceso fácil a la red nacional de Lifeline de Prevención del Suicidio y recursos de crisis relacionados. Es distinto al 911, ya que este puede brindar apoyo adicional según la situación individual.

**El objetivo del 988 es satisfacer las crecientes necesidades de atención de crisis relacionadas con el suicidio y la salud mental del país.**