

# HABLEMOS SOBRE EL SUICIDIO

Departamento de Salud Mental del Condado de Los Ángeles

## ¿Por qué es importante saber sobre el suicidio?

El suicidio es la segunda causa de muerte entre los jóvenes de 10 a 24 años en California. <sup>1,2</sup>

La mayoría de las personas que han sobrevivido a un intento de suicidio afirman que no volverían a hacerlo.

**Hablar de forma abierta de los pensamientos y sentimientos suicidas puede salvar vidas: puede salvar la vida de un amigo, un familiar o incluso la suya.**

## Posibles señales de advertencia:

Comentarios, notas, textos y publicaciones en las redes sociales sobre la muerte o autolesión

Depresión, desesperanza, preocupación por ser una carga para los demás, cuestionamiento de las razones para vivir

Tener un plan de suicidio específico; buscar métodos para autolesionarse

Regalar sus cosas favoritas, despedirse de sus seres queridos

## ¿Qué puede hacer?

- ◆ Recuerde que no está solo. Otros adolescentes se han sentido igual y hay esperanza.
- ◆ Aunque pedir ayuda puede parecer aterrador o abrumador, la mayoría de las personas se sienten mejor una vez que lo hacen.
- ◆ Comparta cómo se siente con un adulto de confianza.
- ◆ También hay profesionales y adolescentes que, al igual que usted, pueden ofrecerle una gran información y apoyo.
- ◆ Participe en actividades que le gusten, mantener su cuerpo sano y tener relaciones de apoyo puede ayudarle a sentirse mejor.



Para obtener más información, llame a cualquiera de los números indicados abajo:

1. Departamento de Salud Pública de California (CDPH). [www.cdph.ca.gov](http://www.cdph.ca.gov)

2. Condado de Los Ángeles - Proyecto de prevención del suicidio juvenil. [www.preventsuicide.lacoe.edu](http://www.preventsuicide.lacoe.edu)