

Recursos adicionales

Línea directa de apoyo de pares y prevención del suicidio de New Jersey, las 24 horas, los 7 días de la semana
1-855-NJ-HOPELINE (654-6735)
<http://www.njhonline.com/>

Atención de salud mental de New Jersey
866-202-HELP (4357)

Línea de asistencia de recuperación de pares
877-292-5588

Línea para mensajes de texto en caso de crisis
Envíe "NJ" al 741741

New Jersey Vet2Vet
866-VETS-NJ4 (838-7654)

COP 2 COP
866-COP-2COP (267-2267)

Línea nacional Lifeline de prevención del suicidio
1-800-273-TALK (8255)



Departamento de Servicios Humanos de
New Jersey
División de servicios de salud mental
y adicciones

5 Commerce Way, Suite 100
PO Box 362
Hamilton, NJ 08691

1-800-382-6717
<http://www.nj.gov/humanservices/dmhas>

Elaborado por el DHS de New Jersey

El suicidio es prevenible



Sanación
Esperanza
Ayuda

Departamento de Servicios
Humanos de New Jersey

*División de servicios de salud
mental y adicciones*

Señales de alerta de suicidio

Escribir o hablar sobre suicidio, la muerte o el deseo de morir

- ❑ “Estaría mejor muerto”.
- ❑ “No tengo razones para vivir”.
- ❑ “Todos serían más felices si no estuviera aquí”.

Comprar o guardar objetos que podrían utilizarse en el suicidio

- ❑ Comprar o acumular medicamentos, armas de fuego y municiones u otras armas.
- ❑ Buscar en internet formas de suicidarse.

Prepararse para su propia muerte

- ❑ Asegurarse de que los hijos, las mascotas o los padres mayores vayan a recibir el cuidado necesario.
- ❑ Actualizar testamentos, realizar acuerdos financieros para pagar facturas después de la muerte.
- ❑ Decir adiós a los seres queridos.
- ❑ Regalar posesiones.

Estas señales son aún más peligrosas si la persona:

- ❑ Ha intentado suicidarse antes.
- ❑ Tiene un familiar o amigo cercano que ha muerto por suicidio.
- ❑ Planea utilizar y tener acceso a un método efectivo de suicidio (por ejemplo, un arma de fuego).

Construir sus fuentes interiores de fortaleza

Sistema de apoyo social

- ❑ Trabaje para construir y mantener lazos sólidos con su familia y la comunidad.
- ❑ Identifique y conozca a personas que puedan ofrecer apoyo o distracción en momentos de crisis.
- ❑ ¡Acérquese! Algunas personas con depresión o pensamientos suicidas tienden a aislarse de los demás. Haga un esfuerzo para reconectarse.
- ❑ Identifique sus fuentes de fortaleza.

Rasgos personales positivos

- ❑ Mantenga una actitud positiva sobre buscar ayuda cuando sea necesario.
- ❑ Aprenda a mejorar el control de sus impulsos, la resolución de problemas y a sobrellevar y resolver sus conflictos.
- ❑ Utilice su tiempo libre constructivamente.
- ❑ Hágase un tiempo para las actividades que disfruta.

Acceso a la atención de la salud

- ❑ Haga un esfuerzo para participar en terapia o tratamiento.
- ❑ Mantenga su salud y bienestar generales.

Todos cumplimos un rol en ayudar a prevenir el suicidio

Lo que usted puede hacer

- ❑ Familiarícese con las señales de alerta comunes y los factores de riesgo.
- ❑ Brinde apoyo, manténgase activo y alerta.
- ❑ Tenga los números de líneas directas a mano y utilícelos cuando sea necesario.
- ❑ Póngase en contacto y solicite ayuda: aprenda sobre las opciones de tratamiento.
- ❑ Elabore un plan de seguridad (PS) o un plan de acción de recuperación del bienestar (PARB).

**En caso de emergencia,
llame al 911.**

**Si necesita ayuda o conoce a
alguien que la necesite, póngase
en contacto con la línea de
prevención del suicidio de New
Jersey HopeLine:
855-654-6735**

**Recurso anónimo y confidencial
para los jóvenes:
Línea de ayuda para jóvenes
2nd Floor
888-222-2228**

**Durante las 24 horas, los
7 días de la semana**