



Program & Film Contest
Directing Change



YOUTH CREATING CHANGE



Llama o envía un mensaje de texto al
9-8-8 para ponerte en contacto con la
línea de prevención del suicidio y crisis
(24 horas al día, 7 días a la semana)

Envía un mensaje de texto **TEEN**
al 839-863 para comunicarte con
Teens Helping Teens (línea para
adolescentes)



¡No estás solo(a)!

**Señales de advertencia de que un amigo(a)
puede estar pensando en el suicidio.**

Mostrar dolor o angustia emocional grave o abrumadora.

Expresar desesperanza sobre el futuro

Hablar de suicidio o hacer planes para suicidarse

Mostrar señales de comportamiento preocupantes o cambios en el comportamiento, tales como:

- Aislamiento o cambio en las interacciones o situaciones sociales
- Cambios en el hábito de dormir (aumento o disminución)
- Irritabilidad u hostilidad que parecen estar fuera de lugar o fuera de contexto
- Aumento reciente de agitación o irritabilidad.

Si estás preocupado(a) por alguien, confía en tu instinto. Acércate y pregunta: ¿Estás pensando en suicidarte?

