

## DÉJANOS AYUDARTE.

**EL SUICIDIO NUNCA DEBE SER LA RESPUESTA. PUEDE QUE NO LO CREAS AHORA, PERO LA FORMA EN QUE TE SIENTES PUEDE CAMBIAR.**

### SIGNOS DE ADVERTENCIA DE SUICIDIO

- Tener pensamientos sobre querer morir
- Explorando maneras de lastimarse o suicidarse
- Sintiéndose desesperado
- Sentirse atrapado
- Visualización de cambios de estado de ánimo extremos
- Sentirse como una carga para los demás
- Usted vale mucho
- El aumento del consumo de alcohol o drogas
- Comportarse imprudentemente
- Dormir demasiado o tener problemas para dormir
- Ser retirado, reservado o aislado
- Sintiéndose cada vez más enojado, lleno de rabia, o preocupado por buscar venganza

**SI USTED O ALGUIEN QUE LE IMPORTA ESTÁ EXPERIMENTANDO CUALQUIERA DE ESTOS SIGNOS, POR FAVOR LLÁMENOS.**

855-NJ-HOPELINE

855-654-6735

[njhopeline.com/LiveChat.htm](http://njhopeline.com/LiveChat.htm)



## SOBRE LA UNIVERSIDAD DE RUTGERS UBHC

La Universidad de Rutgers se dedica a la salud de todos y también ofrece servicios a los residentes de Nueva Jersey.

Estamos comprometidos a ser una empresa libre para darte información y compasión y asistencia.

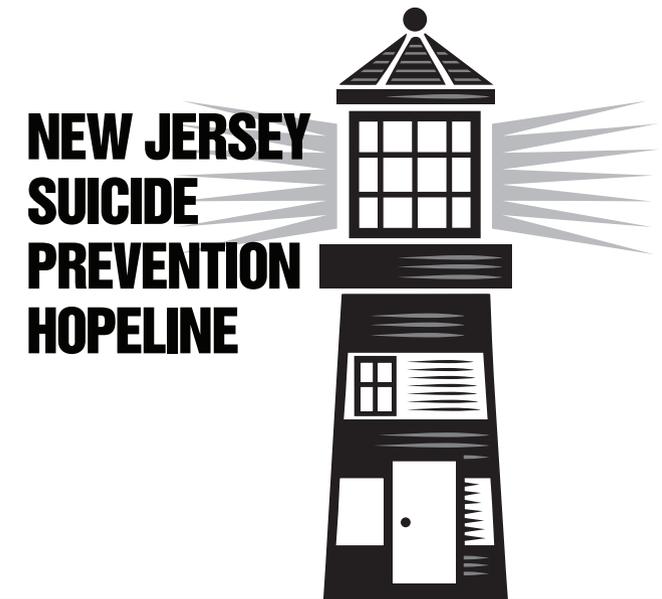
La Nueva Jersey Prevención del Suicidio Hopeline es un servicio proporcionado en asociación con la Universidad de Rutgers Behavioral Health Care y Nueva Jersey, la División de Salud Mental de servicios contra la Drogadicción.

## RUTGERS HEALTH

La Universidad Behavioral Health Care y Nueva Jersey, la División de Salud Mental y servicios contra la Drogadicción

## RUTGERS HEALTH

Universidad Behavioral Health Care



**PERMÍTANOS AYUDARLE A ENCONTRAR ESPERANZA.**

855-NJ-HOPELINE

855-654-6735

[www.njhopeline.com](http://www.njhopeline.com)

RCOMM-1819-0046

## NJ HOPELINE SERVICIOS

Cuando la vida se vuelve estresante, todos necesitamos alguien con quien hablar.

Hablar con alguien que entienda lo que usted está pasando y que ha sido entrenado para ayudarle a lidiar con los estresores de la vida puede ayudar.

En la NJ Hopeline, estamos aquí para ayudarle. Nuestros médicos y asociar especialistas están disponibles 24 horas al día, 7 días a la semana.

Incluso si usted no puede imaginar cómo alguien o cualquier cosa podría hacer que se sienta mejor, danos una oportunidad de servirte. Nuestro equipo y los recursos estatales que nos respaldan trabajarán con usted durante todo el tiempo que necesite. Te ayudaremos a superar este punto y llegar un lugar mejor en tu vida.

Si no está seguro de cuán grave es el problema, uno de nuestros experimentados profesionales le proporcionará una evaluación.

Antes de hacer algo que no se puede deshacer, póngase en contacto con nosotros. Te ayudaremos a encontrar esperanza.

## ME IMPORTAS.

No soportes el estrés solo. Póngase en contacto con el NJ Hopeline hoy.

855-NJ-HOPELINE  
855-654-6735



## PERMÍTANOS AYUDARLE A ENCONTRAR ESPERANZA.

Chat de internet y mensaje de texto le permiten comunicarse uno a uno con un especialista que entiende lo que está pasando y está aquí para ayudarle a sobrellevar la situación. Usted obtiene el beneficio de una conversación privada entre usted y nuestro especialista. También puede controlar su anonimato a través de su perfil de usuario.

[njhopeline.com/LiveChat.htm](http://njhopeline.com/LiveChat.htm)



Me importas. Es por eso que empezamos la Nueva Jersey de prevención del suicidio de la desesperación.