

EL SUICIDIO SE PUEDE *prevenir*



Hay esperanza.

Hay ayuda.

Aprenda sobre cómo puede obtener ayuda si se siente depresivo o está teniendo pensamientos suicidas

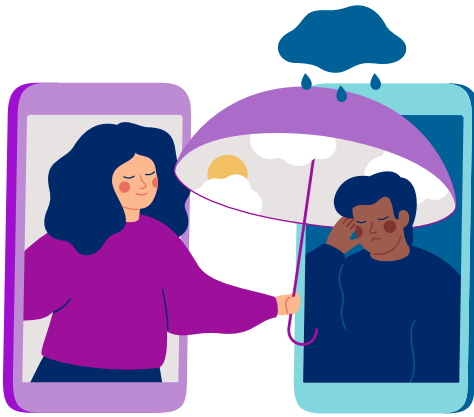


SERVICIOS HUMANOS DE NEW JERSEY

DMHAS

Division of Mental Health
and Addiction Services

Departamento de Servicios Humanos de New Jersey
División de Salud Mental y Adicciones



No está solo. Si siente que no merece la pena vivir, pida ayuda.

Si tiene pensamientos suicidas o necesita apoyo ahora



Llame o textee al 988

para ponerse en contacto con un consejero de crisis capacitado las 24/7, para recibir apoyo gratuito y confidencial.

En caso de una emergencia vital, llame al 911.

¿Necesita ayuda?

Lo que puede estar pensando o sintiendo

- El dolor parece abrumador e insoportable.
- Se siente sin esperanza, como si no tuviera sentido vivir.
- Le consumen pensamientos negativos y perturbadores.
- No puede imaginar otra solución a sus problemas que no sea el suicidio.
- Se imagina la muerte como un alivio.
- Cree que todo el mundo estaría mejor sin usted.
- Se siente inútil.
- Se siente solo.

Obtenga ayuda de inmediato

- Llame a un especialista en salud conductual.
- Póngase en contacto con la Línea de prevención del suicidio y crisis 988, disponible 24/7 a través de llamada, texto y chat.
- Llame al 911 o al número local de emergencias si se trata de una emergencia potencialmente mortal.
- Pida ayuda a su médico o a otro profesional de la salud.
- Acuda a un amigo íntimo o a un ser querido. Póngase en contacto con un ministro, un líder espiritual u otra persona de su comunidad religiosa.
- Cree un plan de seguridad.



Para crear un plan de seguridad, escanee el código QR o visite mysafetyplan.org

¿Qué se puede esperar?

Cuando llama al 988



Escuchará un mensaje automatizado mientras su llamada es desviada a su centro local de la línea de prevención 988.



Le pondremos un poco de música mientras se está conectado. Un asesor de crisis formado atenderá el teléfono. El



consejero le escuchará, le proporcionará apoyo y le ayudará a ponerse en contacto con los recursos locales.

Cuando textee al 988



Recibirá un mensaje de bienvenida. Puede detener la interacción en cualquier momento enviando un mensaje de texto con la palabra "STOP".



Se le harán una serie de preguntas para ayudar al consejero, entre las que se incluyen: ¿Tiene pensamientos suicidas? En una escala del 1 al 5, ¿qué tan enojado está?



En breve le atenderá un asesor en vivo. Entenderá cómo le está afectando su problema, le proporcionará apoyo y le ayudará a ponerle en contacto con recursos locales.

Cuando chatee al 988

chat.988lifeline.org



Le harán una serie de preguntas, entre ellas ¿Tiene pensamientos suicidas? En una escala del 1 al 5, ¿qué tan enojado está?



Se le notificará que ha entrado en la fila del chat.



Un consejero en vivo entrará en el chat. Entenderá cómo le está afectando su problema, le proporcionará apoyo y le ayudará a ponerle en contacto con recursos locales.

Recursos

988 Línea de prevención del suicidio y crisis

Apoyo personalizado, gratuito y confidencial, 24/7, para cualquier persona con problemas de salud mental, suicidio o consumo de sustancias

Llame o textee al 988

Chatee al chat.988lifeline.org

2NDFLOOR línea de ayuda a los jóvenes

Línea de ayuda gratuita y confidencial 24/7, para jóvenes y adultos jóvenes de New Jersey.

Llame o textee al 1-888-222-2228

El Proyecto Trevor

Asesoramiento gratuito y confidencial 24/7, para jóvenes y adultos jóvenes LGBTQ+.

Llame al 1-866-488-7386

Textee "START" al 678-678

Chatee al chat.trvr.org

NJ MentalHealthCares

Servicio de información y referidos sobre salud mental

lunes - viernes, 8AM a 8PM

1-866-202-HELP (4357)

NJ 2-1-1

Información y referidos 24/7 a programas de salud y servicios humanos

Llame al 2-1-1 o 1-877-652-1148

Textee su código postal al 898-211

Línea de ayuda de Peer Recovery

Apoyo entre pares para consumidores de servicios de salud mental en vías de recuperación

lunes a viernes, 8AM a 10PM

sábado y domingo 5PM a 10PM

Llame al 1-877-292-5588

ReachNJ

Servicio de referidos 24/7 para tratamientos por consumo de sustancias

Llame al 1-844-732-2465

Cop2Cop

Apoyo confidencial entre pares 24 /7, para agentes de la ley de New Jersey y sus familias.

Llame al 1-866-Cop2Cop (267-2267)

Vet2Vet

Apoyo 24/7 a los miembros de la Guardia Nacional de New Jersey, militares en servicio, veteranos, sus familias y cuidadores

Llame al 1-866-838-7654

Línea de crisis para veteranos

Apoyo confidencial en situaciones de crisis 24/7, para los veteranos y sus seres queridos

Llame al 988 y marque el número "1"

Textee 838255

Chatee al veteranscrisisline.net

SERVICIOS HUMANOS DE NEW JERSEY



DMHAS

Division of Mental Health
and Addiction Services

5 Commerce Way, Suite 100

PO Box 362

Trenton, NJ 08625

1-800-382-6717

www.nj.gov/humanservices/dmhas



988

**LÍNEA DE
PREVENCIÓN DEL
SUICIDIO Y CRISIS**