

# suicide prevention hotlines & resources

988 SUICIDE PREVENTION AND MENTAL HEALTH CRISIS LIFELINE*◇	Call/Text <b>9-8-8</b> or visit <a href="http://988lifeline.org">988lifeline.org</a> Press 1 for the Veterans Crisis Line
CRISIS TEXT LINE*◇	Text "HOME" to 741-741
DMH ACCESS WARM LINE*◇	Call 1-800-854-7771
DISASTER DISTRESS HOTLINE*◇	Call 1-800-985-5990
TEEN LINE (HOTLINE FOR TEENS BY TEENS)	Call 310-855-4673 (6-10 pm PST) Text "TEEN" to 839-863 (6-9 pm PST)
CALIFORNIA YOUTH CRISIS LINE*	Call/Text 1-800-843-5200
TREVOR PROJECT*	Call 1-866-488-7386 or Text "START" TO 678-678
211 LA *◇ (GUIDE TO LA COUNTY SERVICES & REFERRALS)	Call 211 or visit <a href="http://211la.org">211la.org</a>
COPLINE*	Call 1-800-267-5463 Visit <a href="http://copline.org">copline.org</a>
DMH OLDER ADULT SERVICES	Visit <a href="http://dmh.lacounty.gov/our-services/older-adults">dmh.lacounty.gov/our-services/older-adults</a>
SUICIDE PREVENTION LIFELINE - NATIVE AMERICANS AND ALASKAN NATIVES	Visit <a href="http://988lifeline.org/help-yourself/native-americans">988lifeline.org/help-yourself/native-americans</a>
LOS ANGELES COUNTY YOUTH SUICIDE PREVENTION PROJECT	Visit <a href="http://preventsuicide.lacoe.edu">preventsuicide.lacoe.edu</a>
KNOW THE SIGNS	Visit <a href="http://suicideispreventable.org">suicideispreventable.org</a>
LOS ANGELES SUICIDE PREVENTION NETWORK	Visit <a href="http://lasuicidepreventionnetwork.org">lasuicidepreventionnetwork.org</a>

\*Available 24/7 | ◇ Resource available in additional languages.



Scan for suicide prevention tips & materials.



# WHAT ARE SOME SIGNS I MIGHT NEED SUPPORT?

## I feel...

- Numbness and detachment
- Anxiety or severe fear
- Guilt or shame
- Sadness/depression
- Helplessness/denial
- Range in emotions
- Hypersensitive
- Fearful of crowds/fearful of being alone
- Self-conscious
- Suicidal ideation
- Apathy
- Stressed out

## My body experiences...

- Insomnia
- Sweating or shivering
- Loss of or increase in appetite
- Physical sensitivity
- Not wanting to be touched
- Increased heartbeat and/or blood pressure
- Frequent illness
- Rashes and/or hives
- Nausea and/or unusual bowel movements
- Body pains/muscle aches
- Extreme fatigue or exhaustion
- Nightmares

## My behavior looks like...

- Isolating
- Difficulty concentrating
- Avoiding certain locations, crowds, or activities
- Sudden outburst of anger or rage
- Being easily startled
- Change in appearance
- Trust issues
- Less interest or participation in everyday activities
- Sabotaging relationships
- Risk behaviors
- Increased alcohol and drug use

# WHAT ARE GROUNDING ACTIVITIES?

*Grounding exercises are short activities that can help manage disturbing or upsetting thoughts when we are reminded of our traumatic experience. Below are different grounding techniques:*



### Drink a glass of water

Drinking water can help you to feel your physical body in the present moment.



### 4-7-8 breathing

Breathe in for 4 seconds. Hold the breath for 7 seconds. Exhale for 8 seconds. Repeat



### Five-finger breathing

Hold one hand in front with your fingers spread out. Trace the outside of your entire hand with the index finger of your other hand, taking your time, breathing in when you trace up a finger, then out when you trace down.



### Count backward by 3

Slow your thoughts by counting backwards by three from 100. (100, 97, 94, etc.)



### 5-4-3-2-1 Grounding Technique

Find 5 things you can see, 4 things you can touch, 3 things you can hear, 2 things you can smell, and 1 thing you can taste.



### Do a creative project

Write in a journal, play with clay, paint, or draw. It doesn't have to be good! Just enjoy the process.



Scan to access additional trauma-informed tips & learning materials.

# Prevención del suicidio líneas directas y recursos

## SERVICIOS DISPONIBLE EN ESPAÑOL

988 LIFELINE (PARA CASO DE CRISIS Y SUICIDIO)*	Llame al 9-8-8 y presione "2" o textee "AYUDA" al 9-8-8
LÍNEA DE TEXTO EN CASO DE CRISIS*	Textee "HOME" al 741-741 y escriba "AYUDA"
LÍNEA DIRECTA DE SERVICIOS DEL DEPARTAMENTO DE SALUD MENTAL*	Llame al 1-800-854-7771 y presione "1" y luego "2" para Español
LÍNEA DE AYUDA PARA LOS AFECTADOS POR DESASTRES*	Llame o textee al 1-800-985-5990 y presione "2"
LÍNEA DE CRISIS PARA JÓVENES EN CALIFORNIA*	Llame o textee al 1-800-843-5200
211 LA (GUÍA DE SERVICIOS DEL LOS ÁNGELES)*	Llame al 211 o visite 211la.org

## SERVICIOS DISPONIBLE SOLO EN INGLÉS

TEENLINE (LÍNEA DIRECTA DE ADOLESCENTES PARA ADOLESCENTES)	Llame al 310-855-4673 (6-10 pm PST) o Textee "TEEN" a 839-863 (6-9 pm PST)
PROYECTO TREVOR	Llame al 1-866-488-7386 o Textee "START" al 678-678
COPLINE (LÍNEA DIRECTA PARA LAS AUTORIDADES)*	Llame 1-800-267-5463 o visite copline.org
DEPARTAMENTO DE SALUD MENTAL SERVICIOS PARA ADULTOS MAYORES DE EDAD	Visite dmh.lacounty.org/our-services/older-adults
988 LIFELINE PREVENCIÓN DEL SUICIDIO: NATIVOS AMERICANOS Y NATIVOS DE ALASKA	Visite 988lifeline.org/help-yourself/native-americans
PROYECTO DE PREVENCIÓN DEL SUICIDIO JUVENIL DE LA OFICINA DE EDUCACIÓN DEL LOS ÁNGELES	Visite preventsuicide.lacoe.edu
CONOZCA LOS SIGNOS CAMPAÑA EDUCATIVA PARA LA PREVENCIÓN DEL SUICIDIO	Visite suicideispreventable.org
RED DE PREVENCIÓN DEL SUICIDIO DE LOS ÁNGELES	Visite lasuicidepreventionnetwork.org

\* Servicio disponible 24/7



Escanea para acceder a más consejos y material para la prevención del suicidio.



# ¿CUÁLES SON ALGUNAS SEÑALES DE QUE PODRÍA NECESITAR APOYO?

## Me siento...

- Entumecimiento y desapego
- Ansiedad o miedo grave
- Culpa o vergüenza
- Tristeza/depresión
- Desamparo/negación
- Variedad de emociones
- Hipersensible
- Miedo a las multitudes o miedo a estar solo/a
- Cohibido
- Pensamientos suicidas
- Apatía
- Estresado/a

## Mi cuerpo experimenta...

- Insomnio
- Sudoración o escalofríos
- Pérdida o aumento del apetito
- Sensibilidad física
- No querer ser tocado
- Aumento de los latidos del corazón y/o de la tensión arterial
- Enfermedad frecuente
- Erupciones y/o urticaria
- Náuseas y/o deposiciones inusuales
- Dolores corporales/musculares
- Fatiga o agotamiento extremos
- Pesadillas

## Mi comportamiento es...

- Aislamiento
- Dificultad para concentrarme
- Evitar ciertos lugares, las multitudes o actividades
- Estallido repentino de ira o rabia
- Se sobresalta con facilidad
- Cambio de aspecto o apariencia
- Problemas de confianza
- Menos interés o participación en las actividades diarias
- Arruinando relaciones
- Comportamientos de riesgo
- Aumento del consumo de alcohol y drogas

## ¿QUÉ SON LAS ACTIVIDADES PUESTA A TIERRA?

Las actividades puesta a tierra son breves técnicas y pueden ayudarnos a manejar los pensamientos inquietantes o perturbadores cuando recordamos nuestras experiencias traumáticas. A continuación encontrar diferentes actividades de puesta a tierra.



### Bebe un vaso con agua

Bebe agua para ayudarte a sentir tu cuerpo físico en el momento presente.

4-7-8

### 4-7-8 Respira:

Inspira durante cuatro segundos. Sostén la respiración por siete segundos. Exhala durante ocho segundos. Repite.



### Respiración con cinco dedos:

Pon una mano delante de ti, con los dedos extendidos. Traza el exterior de toda tu mano con el dedo índice de la otra, tomándote tu tiempo e inspirando cuando traces un dedo hacia arriba y espirando cuando lo hagas hacia abajo.

3

### Cuenta hacia atrás de 3 en 3:

Ralentiza tus pensamientos acelerados contando mentalmente hacia atrás de tres en tres comenzando desde 100 (por ejemplo, "100...97...94...etc.")



### 5-4-3-2-1 Técnica de conexión a tierra:

Fíjate en 5 cosas que puedas ver, 4 cosas que puedas tocar, 3 cosas que puedas oír, 2 cosas que puedas oler y 1 cosa que puedas saborear.



### Participa en una práctica creativa:

Escribe en un diario, juega con arcilla, pinta, haz collage. ¡Lo que hagas no tiene que ser bueno! Simplemente disfruta del proceso.



Escanea para acceder a más consejos y material sobre traumas.