

Nunca una Molestia



Recursos

88 Línea de vida para suicidios y crisis

Llame o envíe un mensaje de texto al 988 para hablar con un consejero formado que le escuchará sin juzgarle y le proporcionará apoyo 24 horas al día, 7 días a la semana. Para chatear, vaya a 988lifeline.org/chat/

Línea adolescente

Hable con un oyente adolescente formado que entienda cómo es ser adolescente.

Llame al 1-800-852-8336 (6 PM-10 PM PT)

Envíe un mensaje de texto TEEN al 839863 (6 PM-9 PM PT)

NeveraBother.org

Lanzado en 2024 por la Oficina de Prevención del Suicidio del Departamento de Salud Pública de California. El objetivo de Never a Bother es prevenir el suicidio entre los adolescentes y adultos jóvenes de California, al tiempo que anima a los amigos y cuidadores a reconocer el poder que tienen para apoyar a alguien antes, durante y después de una crisis.

Instagram: [@NeveraBother](https://www.instagram.com/neverabother)

TikTok: [@NeveraBother](https://www.tiktok.com/@neverabother)

Facebook: www.facebook.com/NeveraBotherCampaign

Kit de herramientas para la prevención de la violencia de la Oficina de Prevención de la Violencia del Departamento de Salud Pública del Condado de Los Ángeles: [ConversationsCanHelpLACounty.org](https://www.conversationscanhelp.lacounty.org)

© 2025 California Department of Public Health.
Funded under contract #22-11307.



County of Los Angeles
Public Health

Señales de advertencia de suicidio

(preocúpese especialmente si el comportamiento es nuevo, aumentado, o parece estar relacionado con un acontecimiento doloroso).

- Hablar o enviar mensajes de texto sobre el suicidio o hacer planes específicos.
- Expresar sentimientos de desesperanza sobre su futuro.
- Mostrar dolor o angustia emocional intensa.
- Regalar cosas que les importan (por ejemplo, joyas, ropa, tecnología).
- Mostrando cambios preocupantes en el comportamiento, el estado de ánimo o los hábitos.
- Hablando de ser una carga para los demás o de no tener ningún propósito.



¿Cómo hablo con un niño bajo mi cuidado sobre el suicidio?

Descubrir que su hijo o un joven a su cargo podría estar considerando el suicidio es abrumador. Tome un profundo respiro - no necesita palabras perfectas, sólo la voluntad de estar presente.

- Pregunte directamente: "¿Estás pensando en el suicidio?" Esta pregunta no les meterá ideas en la cabeza; de hecho, muchos jóvenes sienten alivio cuando alguien aborda el tema.
- Escuche para comprender, no para arreglar. Los jóvenes valoran más el apoyo auténtico que las respuestas ensayadas.
- Asegúreles que no son una carga. Muchos jóvenes dudan en compartir porque les preocupa molestar a los demás.

Recuerde: Generar confianza importa más que decir "lo correcto".

Conozca más rompehielos y respuestas en NeveraBother.org