



AS+K?

Ask About Suicide
To Save a Life™



Ofrece Ayuda para Prevenir la Perdida Trágica de una Vida.

1-800-273-8255 National Suicide Prevention Lifeline. Please store this number in your phone.

Cuando Escuche o Observe Comportamiento Suicida:

- **AS+K?** pregunte sobre el suicidio.
- **Seek** pida más información.
- **Safety First** considere como alguien en riesgo podría conseguir apoyo inmediato.
- **Secure Lethal Means** ayude estableciendo distancia entre la persona en riesgo y métodos letales.
- **Know** sepa como y a donde referir a alguien (tome acción).

Si alguien está en riesgo inmediato de suicidio, llame al 911, el equipo móvil de crisis, o vaya a la sala de emergencias mas cercana. No deje sola a la persona.

AS+K? Pregunte sobre el suicidio para salvar una vida

- Como Preguntar **AS+K?**
 - Establezca una conexión, no juzgue y escuche lo que le dicen.
- Preguntas que podría usar **AS+K?**
 - “A veces, cuando la gente esta triste como usted, piensan en suicidio. ¿Alguna vez ha usted pensado en suicidio?”
 - “¿Le gustaría ir a dormir y nunca despertar?”
 - “¿Ha usted tenido pensamientos suicidas?” “¿Se quiere matar?” “¿Esta usted pensando en el suicidio?”
- **Always AS+K?** – Siempre Pregunte! Es el paso mas importante! Si usted no puede, encuentre a alguien que si pueda. **Llame 1-800-273-8255(TALK).**

Busque mas información.

- Busque un área privada para hablar. Busque establecer una relación escuchando lo que le dicen. Comente en lo que ve sin juzgar a la persona. Escuche para encontrar:
 - Los problemas percibidos o a lo que se enfrenta la persona.
 - Gente que apoya o puede ayudar.
 - Algo que hayan hecho en el pasado para ayudarse.

Primero la Seguridad

- Entérese quien le ayuda normalmente (familiar, amigos, líder religioso, vecino, etc). Entérese si tiene un doctor, un psicólogo, o un terapeuta. **Siempre Incluya: 1-800-273-TALK (8255)**
- Conectando a alguien en riesgo con un sistema de apoyo es uno de los elementos más importantes para mantener a alguien a salvo.
- Conectando a alguien con un sistema de apoyo manda el mensaje que ayuda **ES** disponible y que aun hay **ESPERANZA**.



Aparte los Métodos Letales

- Si es apropiado, considere limitar el acceso a los métodos altamente letales.
- Es importante poner distancia entre alguien en riesgo de suicidio y los métodos altamente letales puede salvar una vida.

Sepa Como y a Donde Referir a Alguien

- Línea Nacional para Prevenir Suicidios **1-800-273-8255**. Si usted es Militar o Veterano, Presione 1.
- Líneas telefónicas para crisis en Texas: <https://dshs.texas.gov/mhsa-crisishotline/>

Suicidio en Texas¹

- Basado en los datos actuales, hay más de 3,700 suicidios en Texas anualmente. Esta cifra es casi 1.5 veces más muertes que homicidios. Esto es casi un promedio de 8 suicidios por día.
- El suicidio es la segunda causa más alta muerte entre las edades escolares y universitarias.
- Tercera causa más alta entre niños de edades de 10-14 años..
- Los números mas altos de suicidio ocurre en personas de edad media y avanzada (suicidios por cada 100,000 habitantes).

¿Que Sabemos sobre el suicidio?

- Research indicates there is no single cause of suicide, however there is the belief that many of those who die by suicide have an underlying mental health or substance misuse condition. The most common mental health condition is depression.
- Research indicates that more males die by suicide, but more females attempt suicide.
- Some of the highest death rates (numbers per 100,000 population) are in native American population and adult white males.

El Suicidio es Prevenible: AS+K?

Signos de advertencia: Tome acción inmediata!

Nunca deje a alguien que este en riesgo de suicidarse si usted nota o escucha lo siguiente:

- **Talk:** Hablar, planear, o escribir sobre la muerte, morir, matarse, sintiéndose Atrapados, o en dolor físico o mental que ya no soportan.
- **Comportamiento:** Uso de sustancias ilegales, buscando métodos letales, distanciándose de la familia, amistades o actividades sociales, regalando sus posesiones, despidiéndose de personas, buscando medicamentos o pistolas.
- **Animo:** Deprimido/a, ansioso/a, pérdida de interés, humillado/a, apenado/a, agitado/s, enojado/a, y con mejora repentina.



**American
Foundation
for Suicide
Prevention**

Si usted percibe riesgo inmediato marque 911, hable a la sala de emergencias más cercana, doctores, o el numero local para crisis en su ciudad.

Tome todas las señales con gravedad y refiérase a un profesional si usted ve síntomas como:

- **Sentimientos o señales emocionales:** no teniendo razón de vivir; sintiéndose atrapado/a, sin esperanza, cambios de estado de ánimo drásticos (altos y bajos), ansiedad, agitación o sintiéndose como una carga.
- **Señales de comportamiento:** abusando de sustancias como alcohol y drogas, distanciamiento de amistades y conexión social, coraje, venganza, actividades de alto riesgo, inhabilidad de dormir o dormir de más.

¹ Data from suicidology.org, and CDC's WISQARS system



Factores de Riesgo

- Los factores de riesgo son características que incrementan las posibilidades que un individuo considere, atente, o muera por suicidio. Estos incluyen:
 - Ánimo y uso abusivo de drogas y alcohol cuando ocurren juntos incrementan los riesgos de suicidio de una forma significativa. Depresión, desorden bipolar, y esquizofrenia también están relacionados fuertemente con comportamientos suicidas.
 - Atentados suicidas previos
 - Perdida (empleo, finanzas, relaciones), acceso a métodos letales, y exposición a otros suicidios.
 - Factores socio-culturales pueden incluir falta de apoyo social, estigma de salud mental, problemas de acceso a proveedores de salud mental, y creencia cultural o religiosa que normalizan el suicidio.

Factores Protectores

- Factores protectores son condiciones positivas, recursos personales y sociales que limitan las posibilidades que individuos consideren, atenten, o mueran por suicidio. Estos incluyen:
 - Tratamientos clínicos efectivos
 - Habilidad de resolver problemas
 - Relaciones con otras personas, escuelas y organizaciones sociales, programas de transición para militares y veteranos, asociaciones religiosas, etc.
 - Contacto con proveedores de salud.



MENTAL HEALTH RESOURCES
 National Suicide Prevention Lifeline (call or chat):
SuicidePreventionLifeline.org
 1-800-273-TALK (8255)
 Crisis Text Line: Text HOME to 741741



Crisis Lines - Texas HHSC Helpline
 Dial 211 or call 1-877-541-7905
211texas.org

Texas Youth Hotline: 1-800-989-6884
 Text: 512-872-5777 / Chat:
www.dfps.state.tx.us/Youth_Hotline/

The Trevor Project (LGBTQ Youth)
 Call: 1-866-488-7368
www.thetrevorproject.org

SAMHSA (Substance Abuse & Mental Health Services Administration)
www.samhsa.gov

American Association of Child and Adolescent Psychiatry
www.aacap.org

Texas Health and Human Services Commission
hhsc.texas.gov

NAMI Texas
www.NamiTexas.org

Texas Suicide Prevention Council
TexasSuicidePrevention.org

Suicide Prevention Resource Center
www.sprc.org

National Institute of Mental Health
www.nimh.nih.gov

American Foundation for Suicide Prevention
afsp.org

American Association of Suicidology
www.suicidology.org

ASK was developed by Merily H. Keller with contributions from Lloyd Potter, PhD, MPH, University of Texas at San Antonio, John Hellsten, PhD, Jennifer Battle, MSW, The Harris Center and the Texas Suicide Prevention Council. AS+K? update includes contributions and/or review by: Merily H. Keller, Beverly Bernzen, MSW, Elaine Frank, Eileen Zeller, MPH, LCSW and Lisa Sullivan, Director, Texas Suicide Prevention Collaborative.

The views expressed in this publication and training are for information purposes only and do not necessarily reflect the views, opinions, or policies of CMHS, SAMHSA, Texas HHS or DSHS; NAMI Texas the Texas Suicide Prevention Council, the Texas Suicide Prevention Collaborative or its collaborators nor does mention of trade names, commercial practices, or organizations imply endorsement by the State of Texas, U.S. Government, NAMI Texas, the Texas Suicide Prevention Collaborative or its contractors.

Online Training and Information:
<https://TexasSuicidePrevention.org>



For In-Person Trainings Contact:
Admin@TexasSuicidePrevention.org