

Empieza la conversación 

“Te noto callada. ¿Has tenido pensamientos sobre el suicidio?”



Estar callado no siempre significa estar en paz. Si tu adolescente está luchando con pensamientos suicidas, podría sentir miedo o no saber cómo empezar la conversación. Pero existen herramientas para ayudarte a hablar del tema. Encuentra cómo en **Up2SD.org**.

Más recursos:

Línea 988 de Prevención del Suicidio y Crisis

Si tú o alguien que conoces está pensando en suicidarse o en crisis, envía un mensaje de texto o llama al 988 de inmediato para conectarte con un especialista capacitado en crisis las 24 horas, los 7 días de la semana.

Línea de acceso y crisis de San Diego

Llama al 888-724-7240 para hablar con alguien local las 24 horas del día, los 7 días de la semana.

Talk It Out San Diego (TalkItOutSD.org)

Herramientas, apoyo y otros recursos gratuitos para adolescentes del área de San Diego que están luchando con pensamientos suicidas o conocen a alguien que lo está haciendo.

Línea de crisis juvenil de California (calyouth.org/cycl/)

Si tú o alguien que conoces está pasando por algún tipo de desafío o crisis, llama o envía un mensaje de texto al 800-843-5200. Habla confidencialmente con un consejero de crisis.

El Consejo de Prevención del Suicidio del Condado de San Diego (sdchip.org)

El Consejo de Prevención del Suicidio del Condado de San Diego (SPC) es un esfuerzo comunitario colaborativo centrado en hacer realidad una visión de cero suicidios en el condado de San Diego. Nuestra misión es prevenir el suicidio y sus devastadoras consecuencias en el condado de San Diego.

Survivors of Suicide Loss (soslsd.org)

Grupos de apoyo en San Diego, dirigidos por personas que han pasado por experiencias similares, para cualquier persona que haya perdido a un ser querido por suicidio y esté buscando apoyo, consuelo, recursos y esperanza en un espacio libre de juicios.

NAMI San Diego (namisandiego.org)

Información, referencias y apoyo gratuito, seguro y confidencial para individuos y sus seres queridos.

