

September) Suicide Prevention Month - English & Spanish



Suicide Prevention Month

Break the silence. Talk about it. Save a life.

care solace

Recognizing when people in our lives are struggling with emotional pain and helping them feel comfortable to talk about it can help prevent mental health crises, including suicide. Learning the warning signs, knowing how to start a conversation, and knowing where to get professional help can make a powerful, life-changing difference.

#1 Know the signs

Warning signs of suicidal thoughts indicate that someone might be in acute danger and urgently need help, and they can vary by age, gender, sexuality & cultural identity.

- Talking about wanting to die or to kill oneself
- Looking for a way to kill oneself
- Talking about feeling hopeless or having no purpose
- Talking about feeling trapped or being in unbearable pain, wanting it to end or not wanting to wake up

- Showing rage or talking about seeking revenge
- Increasing the use of alcohol or drugs
- Acting anxious, agitated, or reckless
- Sleeping too little or too much
- Withdrawing or feeling isolated
- Talking about being a burden to others
- Displaying extreme mood swings

Learn more about:

- [Youth warning signs](#)
- [Risk & protective factors](#)
- [LGBTQI+ warning signs](#)

#2 Find the words

If you are worried about someone's mental health, it is important to have the courage to start the conversation, share what you notice, listen empathetically, and offer help.

- Ask about how they are doing, if they are having thoughts of suicide, ending their life, or pain
- Express your concern about what you are observing in their behavior
- Listen attentively and non-judgmentally
- Reflect on what they share and let them know they have been heard
- Tell them they are not alone- let them know there are people and treatments available that can help
- If you are or they are concerned, guide them to additional professional help

#3 Reach out for help

- Keep a list of crisis and local resources to refer to if needed.

For crisis support:

- Call the lifeline at 988 or text "HELP" to 741741 for free crisis counseling 24/7/365
- Call 9-1-1 and request a crisis-trained responder
- Go to your local emergency room

For ongoing therapeutic support:

Care Solace is a 24/7/365 coordination service to help find local mental health programs and counseling services. Care Solace will help you quickly find an appointment matched to your unique needs, regardless of circumstance. The Care Solace team can help with all types of care.

If you would like to use Care Solace to help you find a provider:

- Call 888-515-0595. Multilingual support is available 24/7/365
- Visit www.caresolace.com/kwk12 and either search on your own OR click "Book Appointment" for assistance by video chat, email, or phone.

Learn more about how to know the signs, find the words, and reach out for help [here](#).

(Septiembre) Mes de la prevención del suicidio

Reconocer cuándo las personas en nuestras vidas están luchando contra el dolor emocional y ayudarlas a sentirse cómodas para hablar de ello puede ayudar a prevenir crisis de salud mental, incluido el suicidio. Conocer las señales de advertencia, saber cómo iniciar una conversación y saber dónde obtener ayuda profesional puede marcar una diferencia poderosa que cambiará la vida.

#1 Conoce las señales

Las señales de advertencia de pensamientos suicidas indican que alguien podría estar en peligro grave y necesitar ayuda con urgencia, y pueden variar según la edad, el género, la sexualidad y la identidad cultural.

- Hablar de querer morir o suicidarse
- Buscando una manera de suicidarse
- Hablar de sentirse desesperado o sin propósito
- Hablar de sentirse atrapado o de tener un dolor insopportable, querer que termine o no querer despertar
- Mostrar rabia o hablar de buscar venganza.
- Aumentar el consumo de alcohol o drogas.
- Actuar ansioso, agitado o imprudente
- Dormir muy poco o demasiado
- Retraerse o sentirse aislado
- Hablar de ser una carga para los demás
- Mostrar cambios de humor extremos

Aprender más acerca de:

- [Youth warning signs](#)
- [Risk & protective factors](#)
- [LGBTQI+ warning signs](#)

#2 Encuentra las palabras

Si está preocupado por la salud mental de alguien, es importante tener el coraje de iniciar la conversación, compartir lo que nota, escuchar con empatía y ofrecer ayuda.

- Pregunte cómo están, si tienen pensamientos suicidas, de terminar con su vida o de dolor.
- Expresa tu preocupación por lo que estás observando en su comportamiento.
- Escuche atentamente y sin juzgar
- Reflexiona sobre lo que comparten y hazles saber que han sido escuchados.

- Dígales que no están solos; hágales saber que hay personas y tratamientos disponibles que pueden ayudar.
- Si usted o ellos están preocupados, guíelos hacia ayuda profesional adicional.

#3 Pide ayuda

- Mantenga una lista de recursos locales y de crisis para consultar si es necesario.

Para apoyo en crisis:

- Llame a la línea de vida al 988 o envíe un mensaje de texto con "AYUDA" al 741741 para obtener asesoramiento gratuito en caso de crisis las 24 horas, los 7 días de la semana, los 365 días del año.
- Llame al 9-1-1 y solicite un socorrista capacitado en crisis
- Vaya a la sala de emergencias de su localidad

Para apoyo terapéutico continuo:

Care Solace es un servicio de coordinación 24 horas al día, 7 días a la semana, 365 días al año para ayudar a encontrar programas locales de salud mental y servicios de asesoramiento. Care Solace lo ayudará a encontrar rápidamente una cita que se adapte a sus necesidades específicas, independientemente de las circunstancias. El equipo de Care Solace puede ayudar con todo tipo de atención.

Si desea utilizar Care Solace para ayudarle a encontrar un proveedor:

- Llame al 888-515-0595. El soporte multilingüe está disponible las 24 horas del día, los 7 días de la semana, los 365 días del año.
- Visite www.caresolace.com/ y busque por su cuenta O haga clic en "Reservar cita" para obtener ayuda por video chat, correo electrónico o teléfono.
- Obtenga más información sobre cómo reconocer las señales, encontrar las palabras y pedir ayuda [aquí](#).

SOCIAL MEDIA POSTS:

- **FACEBOOK @CareSolace**
- **INSTAGRAM @CareSolace24_7**
- **TWITTER @CareSolace24_7**

Recognizing signs of emotional struggle can save lives. Starting conversations and offering help prevents crises. Let's learn the signs, find the words, and reach out together.

#KnowTheSigns: Look for warning signs like talk of suicide, extreme mood swings, isolation, and more.

#FindTheWords: Show empathy, ask about their well-being, and guide them to professional help if needed.

#ReachOutForHelp: Keep crisis resources handy. Call 988, text "HELP" to 741741, or visit www.caresolace.com/kwk12 for support.

Spread care and awareness today. Let's be there for each other.

Break the Silence, Save Lives

Recognize signs, start conversations, offer help. Together against mental health crises. **#YouAreNotAlone**

#KnowTheSigns #FindTheWords #ReachOutForHelp

Spread care.

Reconocer los signos de lucha emocional puede salvar vidas. Iniciar conversaciones y ofrecer ayuda previene la crisis. Aprendamos las señales, encontrémonos las palabras y acerquémonos juntos.

#ConozcaLasSeñales: Busque señales de advertencia como conversaciones sobre suicidio, cambios de humor extremos, aislamiento y más.

#EncuentraLasPalabras: muestra empatía, pregunta sobre su bienestar y oriéntalos hacia ayuda profesional si es necesario.

#BuscaAyuda: Tenga a mano los recursos de crisis. Llame al 988, envíe un mensaje de texto con "HELP" al 741741 o visite www.caresolace.com/kwk12 para obtener ayuda.

Difunda el cuidado y la conciencia hoy. Estemos ahí el uno para el otro.

Romper el silencio, salva vidas

Reconocer señales, iniciar conversaciones, ofrecer ayuda. Juntos contra las crisis de salud mental. #UstedNoEstáSolo

#ConozcaLasSeñales #EncuentreLasPalabras #BuscarAyuda

Difunda el cuidado.

care solace



Suicide Prevention Month

Working together to prevent suicide.

#EndSuicide

care solace



Mes de la prevención del suicidio

Trabajando juntos para prevenir el suicidio.

#FinDelSuicidio