



# LA FRONTERA

A R I Z O N A

## IMPACT - SUICIDE PREVENTION CENTER

### **Señales de Advertencia de Suicidio:**

- Pensamientos recurrentes de Muerte/Suicidio
- Intento previo de suicidio
- Cambios drásticos en el comportamiento
- Retirándose de los amigos y las actividades sociales
- Regalar posesiones más preciadas
- Aumento del uso del alcohol o drogas
- Recientes pérdidas significativas

### **Cómo Puede Ayudar:**

- Sea directo y muestre interés y soporte:  
“No quiero que usted se mate”
- Haga preguntas y este dispuesto a escuchar
- No descuenta o minimice los sentimientos de la persona
- Digale a otros de su preocupación –  
No lo guarde en secreto
- Permanezca con su amigo hasta que usted consiga ayuda. Quite los medios (armas, pastillas, etc)
- Consiga ayuda de –  
una línea de crisis, médico o un profesional

**# de teléfono importantes**  
Llame 911 en una emergencia

**Línea de Crisis/Suicidio:**

• ***La Frontera Arizona/EMPACT***

–***Suicide Prevention Center***

- ***Línea de Crisis 24 horas***

480-784-1500

• ***National Lifeline Network***

800-273-TALK

• ***Maricopa County Hotline***

800-631-1314

800-327-9254 (TTY)

**Línea directa para jóvenes-24 horas:**

• ***Teen Lifeline*** 602-248-TEEN

• ***Youth America*** 877-YOUTHLINE



**LA FRONTERA**  
ARIZONA

**IMPACT - SUICIDE PREVENTION CENTER**

Su compañero para una comunidad segura,  
fuerte y sana.

**24-Horas Línea de Crisis:**

(480) 784-1500 or

Tel (480) 784-1514 (Línea principal)

[www.empact-spc.com](http://www.empact-spc.com)

Acreditado por la Sociedad Americana de Suicidiología