

---

# ¿Usted o un ser querido está pensando en suicidarse?

Cuando alguien dice o hace cosas que suenan como si la persona estuviera considerando suicidarse, puede ser desconcertante. Es posible que no esté seguro de qué hacer, si debe tomarlo en serio o si su intervención podría empeorar la situación. Siempre es mejor buscar ayuda profesional.

**SI USTED O UN SER QUERIDO HAN ESTADO TENIENDO PENSAMIENTOS SUICIDAS, COMUNÍQUESE AHORA CON YOUR LIFE IOWA PARA OBTENER APOYO. PODEMOS CONECTARLO CON LA AYUDA QUE NECESITA, PROPORCIONARLE INFORMACIÓN Y SER UN HOMBRO EN EL QUE APOYARSE.**

## **YOUR LIFE IOWA ESTÁ A SU DISPOSICIÓN, TODO EL DÍA Y TODOS LOS DÍAS.**

Cuando no sabe a dónde acudir para obtener ayuda por pensamientos suicidas, siempre puede comunicarse con Your Life Iowa. Nuestros profesionales compasivos ofrecen apoyo y lo conectan con recursos diseñados para volver a encaminar su vida. Puede llamar, enviar mensajes de texto o chatear en vivo con nosotros en cualquier momento, de día o de noche.




**📞 LLAME AL:  
(855) 581-8111**

**📱 ENVÍE UN MENSAJE DE TEXTO AL:  
(855) 895-8398**

**💬 CHATEE EN:  
[YourLifeIowa.org](https://YourLifeIowa.org)**

## **PENSAMIENTOS SUICIDAS**



**Obtenga ayuda ahora para pensamientos suicidas.**





## ¿POR QUÉ LAS PERSONAS TIENEN PROBLEMAS CON LOS PENSAMIENTOS SUICIDAS?

Si bien las razones por las que una persona puede experimentar pensamientos suicidas son complejas y variadas, indican que la persona necesita apoyo. Podría estar relacionado con la depresión, la pérdida de un amigo o empleo, o experimentar un divorcio/asunto o cualquier cantidad de acontecimientos que puedan estar alterando su vida.

Independientemente de por qué alguien esté experimentando estos pensamientos, es importante saber que hay ayuda disponible. Con apoyo, la gran mayoría de las personas llevan vidas gratificantes. Recuerde que hablar con alguien sobre el suicidio de manera amable y atenta no aumenta los pensamientos suicidas.

## PENSAMIENTOS SUICIDAS

### ⚠ ESTÉ ATENTO A ESTAS SEÑALES DE ADVERTENCIA.

Hay diversas señales que pueden indicar que alguien puede estar pensando en suicidarse, pero estas son algunas de las más comunes.

- Hablar sobre querer morir o matarse
- Buscar una forma de matarse, lo que incluye búsquedas en línea de temas relacionados con el suicidio o comprar un arma de fuego
- Hablar sobre sentirse desesperanzado o no tener motivos para vivir
- Hablar sobre sentirse atrapado o con dolor insoportable
- Hablar de ser una carga para los demás
- Aumentar el consumo de alcohol o drogas
- Actuar ansioso o agitado; comportarse imprudentemente
- Dormir demasiado poco o demasiado
- Retirarse o aislarse
- Mostrar ira o hablar sobre buscar venganza
- Experimentar cambios extremos en el estado de ánimo

**Si usted o alguien que conoce muestra alguna de las señales de advertencia anteriores, es momento de hablar con alguien que pueda ayudar ahora mismo.**

# La recuperación es posible.

En toda Iowa, las personas se están recuperando de los pensamientos suicidas. Usted también puede hacerlo. El suicidio no es inevitable. La ayuda funciona.

## ÁNIMO. UN MENSAJE DE TEXTO A LA VEZ.

Todos necesitamos ánimo de vez en cuando. Cuando se inscriba en el programa de mensajes de texto de Your Life Iowa, recibirá mensajes diseñados para brindarle apoyo, independientemente del desafío que enfrente.

Inscríbese en [YourLifelowa.support](https://YourLifelowa.support).

📞 LLAME AL:  
**(855) 581-8111**

📱 ENVÍE UN MENSAJE DE TEXTO AL:  
**(855) 895-8398**

💬 CHATEE EN:  
**YourLifelowa.org**