

## MOST SUICIDES ARE PREVENTABLE

Most suicidal people don't want to die; they want help and don't know where to turn. Feelings of hopelessness, helplessness, and isolation can often lead to life-threatening suicidal thoughts and behavior. These feelings don't have to last forever-help and support are available.

### What you can do

- Know the warning signs
  - Talking about suicide or death
  - Major mood or behavior changes
  - Feeling hopeless or worthless
  - Making final plans/saying goodbye
  - Risky or impulsive behavior
  - Increased substance abuse
- Ask the person directly if they are feeling suicidal.
- Listen to them openly and patiently, without judgement. Show you care.
- Avoid offering advice, problem-solving, cheerleading, or making promises.
- Call our 24-HR suicide crisis line for support!

### Who should call:

- Anyone who is having suicidal thoughts, or is feeling depressed, anxious, overwhelmed, and/or hopeless.
- Anyone who is concerned about a loved one, friend, coworker, neighbor, or anyone else in their lives.
- Anyone who is in need of support and/or local resources.

## IT'S OK TO CALL!

### Suicide Crisis Line

Toll-free: 1-877-ONE-LIFE (663-5433)

Local: (831) 458-5300

### Coastal Trail Walk

The Coastal Trail Walk is our annual fundraiser held in Monterey in September. For more information, please visit our event page at: [coastaltrailwalk.org](http://coastaltrailwalk.org).

### Volunteer Opportunities

If you are interested in volunteering with us, please call our administrative line to learn more about volunteer opportunities.

### Administrative Office

Phone: 831-459-9373

Fax: 831-459-6617

Web: [suicidepreventionservice.org](http://suicidepreventionservice.org)

Facebook: [facebook.com/suicide.prevention.cc](https://facebook.com/suicide.prevention.cc)

### Who we are

We are a program dedicated to providing services that support life and promote health and safety. We recognize the importance of feeling validated, listened to, and accepted. This allows people in need to reach out for help, express their thoughts and feelings, and find safety.

### We are grateful for the support of:

The counties of Monterey, Santa Cruz, and San Benito, the cities that support us, the Community Foundation for Monterey County, Community Foundation for San Benito County, United Way of San Benito County, United Way of Santa Cruz County, Monterey Peninsula Foundation, Harden Foundation, Monterey Peninsula Volunteer Services and the Yellow Brick Road Foundation.



Suicide Prevention Service is a program of Family Service Agency of the Central Coast, a 501c3 organization. Donations are tax deductible to the fullest extent of the law. Tax ID #94-1716354.

# Suicide Prevention Service



## Suicide Crisis Line

TOLL-FREE: 1-877-ONE-LIFE (663-5433)

LOCAL: 831-458-5300

Free • Confidential • Multilingual  
*You don't have to be suicidal to call!*

Serving Monterey, Santa Cruz,  
and San Benito Counties

Suicide Prevention Service is a program of Family Service Agency of the Central Coast  
831.459.9373 | [suicidepreventionservice.org](http://suicidepreventionservice.org)



### Did you know?

- Asking someone directly if they are feeling suicidal will not cause them to feel suicidal.
- Being open and honest is the best way to begin a conversation about suicide.
- Suicidal thoughts and feelings are usually about pain, isolation, and hopelessness.
- You are not alone if you are struggling with thoughts of suicide-it's OK to reach out for support.

### Our Services

#### SUICIDE CRISIS LINE

The suicide crisis line is a free, safe, and confidential resource that is available 24/7 for anyone who is thinking about suicide or worried about someone who may be. Calls are answered by trained and caring volunteers, who offer a confidential place to discuss safe alternatives to suicidal behavior. The line is also available for anyone who has lost a loved one to suicide, or who is looking for additional resources.

#### COMMUNITY OUTREACH

We provide bilingual educational presentations, trainings, and materials for youth, adults, and service providers free of charge. To learn more or to schedule a presentation or training, please call our administrative line at (831) 459-9373.

#### BEREAVEMENT SUPPORT

Bereavement support groups are available in Santa Cruz and Pacific Grove to those who have experienced a loss to suicide.

## Suicide Crisis Line

Toll-free: 1-877-ONE-LIFE (663-5433)

Local: 831-458-5300

## LA MAYORÍA DE LOS SUICIDIOS SE PUEDE PREVENIR

La mayoría de las personas que se sienten suicidas no quieren morir; quieren que les ayuden pero no saben a quien acudir. Los sentimientos de aislamiento, desesperación y falta de esperanza pueden conducir a pensamientos y comportamiento suicidas mortales. Estos sentimientos no tienen que durar para siempre ya que existe ayuda y apoyo para evitarlos.

### Qué es lo que puede hacer

- Conozca las señales de alerta.
  - Hablan sobre suicidio o la muerte.
  - Grandes cambios en su conducta y su humor.
  - Sensación de desesperanza de que uno no vale nada.
  - Hacen planes para el fin de su vida/dicen adiós.
  - Muestran un conducta impulsiva y riesgosa.
  - Aumentan su consumo de drogas.
- Pregunte directamente si se sienten suicidas.
- Escúchelos abiertamente y pacientemente, sin juzgarlos. Muéstreles que les importa mucho.
- Evite el dar consejos, resolver sus problemas, tratar de entusiasmarlos o el hacer promesas.
- ¡Llame a la línea de suicidio y crisis de 24 horas para pedir ayuda!

### Quién debe de llamar:

- Cualquier persona con pensamientos suicidas o que se sienta deprimido/a, con ansiedad, agobiado/a o sin esperanza.
- Cualquier persona que se encuentre preocupado/a por un ser querido, amigo/a, compañero/a de trabajo, vecino/a u otra persona en sus vidas.
- Cualquier persona que necesite apoyo y/o recursos a nivel local.

## ¡HACES MUY BIEN CON LLAMAR!

### Línea de Suicidio y Crisis

Llama Gratis: 1-877-ONE-LIFE (663-5433)

Local: (831) 458-5300

## Caminata del Sendero en la Costa

La Caminata del Sendero en la Costa (Coastal Trail Walk) es un evento que se lleva a cabo en Monterey en septiembre. Para mayores informes, favor de visitar: [coastaltrailwalk.org](http://coastaltrailwalk.org).

## Oportunidades para o voluntario

Si te encuentras interesado o interesada en hacer trabajo voluntario con nosotros, favor de llamar a nuestra oficina para obtener más información sobre ello.

**Teléfono de Oficina Administrativa:** 831-459-9373

**Fax:** 831-459-6617

**Sitio Electrónico:** [suicidepreventionservice.org](http://suicidepreventionservice.org)

**Facebook:** [facebook.com/suicide.prevention.cc](https://facebook.com/suicide.prevention.cc)

## ¿Quiénes somos?

Somos un programa dedicado a proporcionar servicios que sustentan la vida y promueven la salud y la seguridad. Estamos conscientes de la importancia que tiene que las personas se sientan validadas, aceptadas y que se les escuche. Esto permite a la gente que necesita ayuda acercarse y expresar sus sentimientos y encontrar seguridad.

## Estamos agradecidos por el apoyo que nos brindan:

Los condados de Monterey, Santa Cruz y San Benito, los ayuntamientos de las ciudades que nos apoyan, la Fundación Comunitaria del Condado de Monterey, la Fundación Comunitaria del Condado de San Benito, United Way del Condado de San Benito, United Way del Condado de Santa Cruz, Fundación Península de Monterey, Harden Foundation, Monterey Peninsula Volunteer Services y la Yellow Brick Road Foundation.

**SanaMente**  
Movimiento de Salud Mental de California

El Servicio para la Prevención del Suicidio es un programa de la Agencia de Servicios para la Familia de la Costa Central, una organización sin fines de lucro, 501 c 3. Los donativos son deducibles de impuestos en la medida que lo requieren las leyes. El número de identificación de impuestos es el 94-1716354.

# Servicio para la Prevención del Suicidio



## Línea de Suicidio y Crisis

**GRATUITO: 1-877-ONE-LIFE (663-5433)**

**LOCAL: 831-458-5300**

Gratis • Confidencial • Multilingüe  
*¡No tienes que sentirte suicida para llamar!*

Servimos a los condados de San Benito,  
Monterey y Santa Cruz

El Servicio para la Prevención del Suicidio es un programa de la Agencia de Servicios para la Familia de la Costa Central  
831.459.9373 | [suicidepreventionservice.org](http://suicidepreventionservice.org)



## ¿Sabía usted que?

- Al preguntar abiertamente a alguien si se siente suicida no causará que se sienta suicida.
- Hablando abiertamente y sinceramente es la mejor manera de iniciar una conversación sobre el suicidio.
- Los sentimientos y pensamientos suicidas son regularmente sobre el dolor, el aislamiento y la falta de esperanza.
- Usted no se encuentra solo/a si lidia con pensamientos suicidas. Es bueno buscar el apoyo de otros.

## Nuestros Servicios

### LÍNEA DE SUICIDIO Y CRISIS

La línea de suicidio y crisis es gratuita, segura y confidencial y se encuentra disponible las 24 horas, los 7 días de la semana para aquellos que piensan en el suicidio o que se encuentran preocupados por alguien que se sienta suicida. Las llamadas las contestan voluntarios capacitados y dedicados que ofrecen un lugar seguro para hablar sobre alternativas seguras al comportamiento suicida. La línea también es para aquellos que han perdido a un ser querido por causa del suicidio o que se encuentran en busca de recursos adicionales.

### EXTENSIÓN Y ALCANCE COMUNITARIOS

Hacemos presentaciones y sesiones de capacitación y proveemos materiales bilingües, gratuitos y educacionales a jóvenes, adultos y a proveedores de servicios. Para saber más o para programar una presentación o sesión de capacitación, favor de comunicarse con la administración al (831) 459-9373.

### APOYO EN MOMENTOS DE AFLICCIÓN

Existen grupos de apoyo a la aflicción en Santa Cruz y Pacific Grove para aquellos que tienen experiencia con una pérdida debido al suicidio.

**Línea de Suicidio y Crisis**  
**Llama gratis: 1-877-ONE-LIFE (663-5433)**  
**Local: 831-458-5300**