

WHAT YOU CAN DO

Remember: YOU ARE NOT ALONE. Many young people feel suicidal at some point. By noticing the warning signs, you can get help for yourself or for a friend.

If you, or a friend, are having suicidal thoughts or feelings, please call the suicide crisis line for support.

Step 1—ASK!

If you are concerned about a friend and think they may be having suicidal thoughts or feelings, **ASK!**

Be honest and direct. Tell the person you care about them and they are not alone. If they are willing, call the suicide crisis line with them.

- Be direct. Ask, “Are you feeling suicidal?”
- Be compassionate! Encourage them to tell you what’s going on and listen quietly with concern.

Step 2—Find a trusted adult

Find and engage a trusted adult for support. Be open and honest with the adult! If possible, call the suicide crisis line with the adult. Together, you can form a plan to support your friend. If you cannot find a trusted adult, call the suicide crisis line for support.

Step 3—Get support

Supporting someone through a suicidal crisis is hard work and can be exhausting. It is really important that you can take care of yourself! Call the suicide crisis line for support—we are here for you!

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.

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

Facebook: 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, and the Children’s Miracle Network.



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

Safe Support for Youth and Young Adults



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



Did you know?

You can ask directly: “Are you feeling suicidal?”

- Talking openly about suicidal thoughts and feelings is the best prevention!
- Suicidal people often feel alone and isolated.
- Suicidal people want help; however they don’t know where to turn.
- Suicidal people don’t want to die; they want to end their pain.
- Asking someone if they are suicidal will not make them feel suicidal if they don’t already.
- You are not alone.
- You don’t have to be suicidal to call our suicide crisis line!

Warning Signs

Many people who feel suicidal also:

- Experience wild mood swings.
- Talk or joke about suicide or death.
- Say goodbye to friends and family.
- Give away prized possessions.
- Have big changes in eating/sleeping habits.
- Increase isolation.
- Feel hopeless or trapped.
- Increase use of alcohol and drugs.

IT’S OK TO CALL!

Suicide Crisis Line

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

Local: 831-458-5300

Serving Monterey, Santa Cruz,
and San Benito Counties

LO QUE PUEDES HACER

Recuerda que NO ESTÁS SOLO/A. Muchos jóvenes se sienten suicidas en algún momento en sus vidas. El notar las señales de peligro o alerta, puedes buscar ayuda para ti o para un amigo/a.

Si tú o un amigo/a, tienen sentimientos suicidas, favor de llamar a la línea suicidio y crisis.

Paso 1: ¡PREGUNTA!

Si estás preocupado o preocupada por un amigo/a y crees que puede tener pensamientos o sentimientos suicidas, por favor ¡PREGUNTA!

Sé honesto/a y directo/a. Dile a las personas en peligro que te preocupas por ellos y que no están solos. Si están dispuestos, llamen juntos a la línea suicidio y crisis.

- Sé directo o directa. Pregunta, “¿te sientes suicida?”

- ¡Sé compasivo/a! Anímalos para que te digan lo que les sucede y escúchalos tranquilamente y muéstrales que te preocupas por ellos.

Paso 2: Encuentra a una persona adulta a la que le tengas confianza Encuentra y habla con una persona adulta de confianza para que te ayude. Sé abierto/a y honesto/a con esa persona. Si es posible, llamen juntos a la línea de suicidio y crisis. Juntos, pueden hacer un plan para apoyar al amigo/a que necesita ayuda. Si no puedes encontrar a esa persona de confianza, llama a la línea suicidio y crisis.

Paso 3: Obtén de ayuda

El apoyar a una persona con una crisis de suicidio es un trabajo arduo y puede llegar a ser agotador. ¡Es muy importante que te cuides a ti mismo o misma! Llama a la línea suicidio y crisis para solicitar ayuda, ¡estamos aquí para ayudarte!

¡HACES MUY BIEN CON LLAMAR!

Línea de Suicidio y Crisis

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

Local: (831) 458-5300

“Coastal Trail Walk” (Caminata Sendero en la Costa)

Coastal Trail Walk es nuestro evento anual de recaudación de fondos y se lleva a cabo en Monterey durante el mes de septiembre. Favor de visitar: coastaltrailwalk.org para obtener más información.

Oportunidades para trabajo 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

Facebook: facebook.com/suicideprevention.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 y la red Children’s Miracle Network.

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

Apoyo Seguro para los Jóvenes



Línea de Suicidio y Crisis

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

LOCAL: 831-458-5300

Gratuito • 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



¿Sabías que?

Puedes preguntar directamente: “¿Te sientes suicida?”

- ¡El hablar abiertamente sobre los sentimientos suicidas es la mejor manera de prevenir suicidios!
- Las personas suicidas a menudo se sienten solas y aisladas. Las personas suicidas quieren que les ayuden. Sin embargo, se no saben a quién acudir.
- Las personas suicidas no quieren morir. Quieren acabar con su dolor.
- El preguntarle a alguien si se sienten suicidas no los hará sentirse suicida, si no es que ya se sienten suicidas.
- No estás solo/a.
- ¡No tienes que sentirte suicida para llamar!

Señales de Alerta

Muchas personas que se sienten suicidas:

- Experimentan cambios drásticos de humor.
- Hablan o bromean sobre el suicidio o la muerte.
- Dicen adiós a sus familiares y amigos.
- Regalan sus posesiones más preciadas.
- Experimentan grandes cambios en sus hábitos alimenticios y de dormir. Aumentan su aislamiento.
- Se sienten desesperados o atrapados.
- Aumentan su consumo de alcohol y drogas.

¡HACES MUY BIEN CON LLAMAR!

Línea de Suicidio y Crisis

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

Local: 831-458-5300

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