



# HAVE AN HONEST CONVERSATION

If you think someone is thinking about suicide, assume you are the only one who will reach out.

**Here's how to talk to someone who may be struggling with their mental health:**

- Talk to them in private, and tell them you care
- Listen to their story
- Avoid debating the value of life, minimizing their problems or giving advice
- It's ok to ask directly about suicide
- Encourage them to seek help or to contact their doctor or therapist

**If a person says they are considering suicide:**

- Take the person seriously
- Stay with them
- Help them remove lethal means

## Resources



### Visit

- Your Primary Care Provider
- Mental Health Professional
- Emergency Department
- Urgent Care Clinic



### Find a Behavioral Health Provider

- [afsp.org/find-a-mental-health-professional](https://afsp.org/find-a-mental-health-professional)



### 988 Suicide & Crisis Lifeline

Call or text 988 or chat [988lifeline.org](https://988lifeline.org)  
Veterans: Call 988 and press 1



### Text TALK to 741741

Text with a trained crisis counselor from the Crisis Text Line for free, 24/7



### Call 911 for Emergencies



# TENGA UNA CONVERSACIÓN HONESTA

Si cree que alguien está pensando sobre el suicidio, asuma que es la única persona que se acercará a ofrecer ayuda.

## **A continuación, presentamos cómo hablar con alguien que puede estar teniendo dificultades con su salud mental:**

- Hable con esa persona en privado y dígame que a usted le importa
- Escuche su historia
- Evite discutir acerca del valor de la vida, minimizar sus problemas o dar consejos
- Está bien preguntar directamente acerca del suicidio
- Aliente a la persona a buscar ayuda o a contactar a su médico o terapeuta

## **Si una persona dice que está considerando el suicidio:**

- Tome en serio a esa persona
- Permanezca con ella
- Ayúdela a quitar los medios letales

## **Recursos**



### **Visite**

- Su proveedor de atención primaria
- Profesional de salud mental
- Departamento de Emergencias
- Centro de atención de urgencia



### **Encuentre a un proveedor de servicios de salud conductual**

- [afsp.org/find-a-mental-health-professional](https://afsp.org/find-a-mental-health-professional)



### **Línea de Prevención del Suicidio y Crisis**

llama al 988 (servicio en español) o envía un texto al 988 o chat vía [988lifeline.org](https://988lifeline.org) (en inglés). Si es veterano, presione 1



### **Envíe TALK por mensaje de texto al 741741**

Comuníquese gratis por mensaje de texto con un consejero capacitado para casos de crisis de la Línea de Mensajería de Texto para Casos de Crisis (Crisis Text Line) las 24 horas del día, los 7 días de la semana



### **Llame al 911 para emergencias**