



Suicide affects more than just the person who dies. Suicide shatters the lives of the people who are close to the person. Taking action can help prevent someone from taking their own life. Here is some very useful information about the warning signs of possible suicide as well as things that you can do when you see these warning signs.

### What are the warning signs of suicidal behavior?

Talking about wanting to die, feeling hopeless, trapped, like there's no reason to live, or being a burden to others.

- Looking for a way to kill oneself.
- Being in unbearable pain.
- Increasing the use of alcohol or drugs.
- Acting anxious, agitated, or reckless.
- Sleeping too little or too much.
- Withdrawing or feeling isolated.
- Showing rage or talking about seeking revenge.

### What can you do if you believe someone is at risk of suicide?

- Ask them if they are thinking about killing themselves.  
(This will not put the idea into their heads or make it more likely that they will attempt suicide.)
- Keep the person safe, keep them away from things that can harm them.
- Take the person to an emergency room or seek help from a medical or mental health professional.

Some people might open up and tell someone how they feel. Some will hide their suicidal thoughts making it harder to spot.

You can also call Driscoll Health Plan's Behavioral Health Hotline 24hrs/7 days a week.

#### **Nueces:**

STAR Kids: 1-833-532-0209

STAR: 1-833-532-0216

CHIP: 1-833-532-0218

#### **Hidalgo:**

STAR Kids: 1-833-532-0219

STAR: 1-833-532-0220

If you need more help, call 1-800-273-8255 or go to the National Suicide Prevention Lifeline website: [suicidepreventionlifeline.org](https://www.suicidepreventionlifeline.org)

Call 911 or visit the closest emergency room for life-threatening emergencies.



El suicidio afecta mucho más que a la persona que muere. El suicidio destroza las vidas de las personas que están cerca de la persona. De hecho, adoptar medidas puede ayudar a prevenir que una persona se quite la vida. Aquí encontrará información muy útil acerca de las señales de advertencia de posibles suicidios, y las medidas que puede tomar si identifica esas señales.

### ¿Cuales son los señales de advertencia de conductas suicidas?

- Hablar de querer morir, sentirse desesperanzado, atrapado, o sentir un dolor insoportable; ser una carga para otras personas.
- Buscar maneras de matarse.
- Aumentar el consumo de alcohol o drogas.
- Actuar ansioso, agitado o imprudente.
- Dormir muy poco o demasiado.
- Retraerse o sentirse aislado.
- Mostrarse furioso o hablar de querer vengarse.
- Exhibir cambios del estado anímico extremos.

### ¿Qué puedes hacer si crees que alguien está en riesgo de suicidarse?

- Pregunte si está pensando en quitarse la vida.  
(Esto no le sugerirá ideas de suicidio ni aumentara la probabilidad de que intenten suicidarse.)
- Lleve a la persona a una sala de emergencias o busque ayuda de un profesional médico o de salud mental.

También puede llamar a la línea directa de salud conductual de Driscoll Health Plan las 24 horas del día, los 7 días de la semana.

#### **Nueces:**

STAR Kids: 1-833-532-0209

STAR: 1-833-532-0216

CHIP: 1-833-532-0218

#### **Hidalgo:**

STAR Kids: 1-833-532-0219

STAR: 1-833-532-0220

Si necesita más ayuda, llame al 1-800-273-8255 o vaya al sitio web de National Suicide Prevention Lifeline: [suicidepreventionlifeline.org/help-yourself/en-espanol/](https://suicidepreventionlifeline.org/help-yourself/en-espanol/)

Llame al 911 o visite la sala de emergencias más cercana para emergencias que pongan en peligro su vida.