

FOREFRONT SUICIDE PREVENTION LEARN® SAVES LIVES

LEARN these steps to help someone thinking about suicide.



Look for signs

Warning signs can include thoughts/feelings, behaviors, and experiences. They can be different for different people, so it's best to follow the LEARN steps when you see:

- a change in someone's usual personality, outlook on life; sleep issues, withdrawing from friends/activities.
- increased feelings of hopelessness, anger, depression, shame; or an increase in behaviors like substance use, risk taking, self-harm.
- warning signs appear related to a painful event, loss, or change.



Empathize and listen

- Just listen. Those who have struggled say this helped them the most.
- Listen with compassion. Show them you care by giving your full attention.
- Acknowledge their pain and accept their feelings so they don't feel judged.
- Repeat back what they tell you, then say, "You're dealing with a lot. I'm here and I want to help."



Ask about suicide

- Asking about suicide will NOT plant the idea in someone's mind.
- Ask in a way that invites an honest answer. Mention any warning signs you've noticed.
- Be calm, courageous and direct. Say the word "suicide." Be prepared to hear a "yes."
- For example: "Sometimes when people feel hopeless and alone, they are thinking about suicide. Are you thinking about suicide? Or...are you thinking about killing yourself?"



Reduce the danger

- Never hold suicide risk alone! Ask for support from trusted adults if you're concerned about someone's mental health or safety.
- Parents/caregivers, teachers, counselors, coaches, elders, spiritual leaders can help.
- Let trusted adults know about access to lethal means; i.e., alcohol, firearms, drugs, medicines, and report concerning [social media](#) posts.



Next steps

- Always ask a trusted adult to help. Be prepared to give them critical information.
- If an adult is not available, help connect this person to 24-hr crisis resources like 988. Then involve an adult as soon as possible.
- If someone is in imminent danger, calling 911 may be necessary.
- It's OK to reach out to 988 or other resources when there isn't a crisis just so you know how they work.



Suicide and Crisis Lifeline: 988

- Press 1: Veteran services
- Press 2: Spanish services
- Press 3: The Trevor Project
- Press 4: Native & Strong (WA)

- Crisis Text Line: Text "HEAL" to 741741
- Trans Lifeline: 1-877-565-8860
- The Trevor Project: 1-866-488-7386
- Teen Link: 1-866-833-6546

6-10pm/7days a week - a helpline for teens by teens

LEARN® PARA LA PREVENCIÓN DEL SUICIDIO SALVA VIDAS

APRENDE estos pasos para ayudar a alguien que esté pensando en suicidarse.

Busca señales



Las señales de advertencia pueden incluir pensamientos/sentimientos, comportamientos y experiencias. Pueden ser diferentes para distintas personas, por lo que es mejor seguir los pasos de LEARN cuando veas:

- Un cambio en la personalidad habitual de alguien, su visión de la vida; problemas para dormir, alejarse de sus amigos/actividades.
- Aumento de sentimientos de desesperanza, ira, depresión, vergüenza; o un aumento en comportamientos como el uso de sustancias, la toma de riesgos y lastimarse a uno mismo.
- Si aparecen señales de advertencia relacionadas con un evento, pérdida, o cambio doloroso.



Empatizar y escuchar

- Sólo escucha. Quienes han tenido dificultades dicen que esto fue lo que más les ayudó.
- Escucha con compasión. Demuéstrales que te preocupa prestándoles toda tu atención.
- Reconoce su dolor y acepta sus sentimientos para que no se sientan juzgados.
- Repite lo que te digan y luego di: "Estás lidiando con muchas cosas. Estoy aquí y quiero ayudar".



Preguntar sobre el suicidio

- Preguntar sobre el suicidio NO le la idea a alguien.
- Pregunte de una manera que invite a una respuesta honesta. Reporta cualquier señal de advertencia que has notado.
- Estate tranquilo, valiente y directo. Di la palabra "suicidio". Esta preparado para escuchar un "sí".
- Por ejemplo: "A veces, cuando las personas se sienten desesperadas y solas, están pensando en el suicidio. ¿Estás pensando en suicidarte? ¿O... estás pensando en el suicidio?"



Reducir el peligro

- Nunca acarrees solo el riesgo de suicidio! Pide apoyo a adultos de confianza si te preocupa la salud mental o la seguridad de alguien.
- Los padres/cuidadores, maestros, consejeros, entrenadores, ancianos y líderes espirituales pueden ayudar.
- Informar a los adultos de confianza sobre el acceso a medios letales; es decir, alcohol, armas de fuego, drogas, medicamentos y [publicaciones sospechosas en las redes sociales](#).



Pasos siguientes

- Siempre pide ayuda a un adulto de confianza. Estate preparado para brindarles información crítica.
- Si no hay un adulto disponible, ayuda a conectar a esta persona con recursos de crisis disponibles las 24 horas, como 988. Luego involucra a un adulto lo antes posible.
- Si alguien está en peligro inminente, puede ser necesario llamar al 911.
- Está bien comunicarse con el 988 u otros recursos cuando no hay una crisis solo para saber cómo funcionan.



Línea de vida para suicidios y crisis: 988

- Presione 1: Servicios para veteranos
- Presione 2: servicios en español
- Presione 3: El Proyecto Trevor
- Presione 4: Nativo y Fuerte (WA)

- Línea de texto de crisis: envíe un mensaje de texto con la palabra "HEAL" al 741741
- Línea de vida trans: 1-877-565-8860
- El Proyecto Trevor: 1-866-488-7386
- Enlace para adolescentes: 1-866-833-6546

De 6 a 10 p. m., los 7 días de la semana: una línea de ayuda para adolescentes hecha por adolescentes

Visitenos en: intheforefront.org

   intheforefrontwa

Forefront Suicide Prevention es un Centro de Excelencia de la Universidad de Washington. Nuestra misión es ayudar a las personas a tomar medidas para prevenir el suicidio en sus comunidades.

 **FOREFRONT**
SUICIDE PREVENTION