

# CONCIENTIZACIÓN Y PREVENCIÓN DEL SUICIDIO EN PERSONAS CON TRASTORNO DEL ESPECTRO AUTISTA

## Toma un momento y pregúntate...

- En la última semana, ¿he deseado no estar vivo?
- En la última semana, ¿he sentido que yo o mi familia estarían mejor sin mí?
- En la última semana, ¿he tenido pensamientos de terminar con mi vida?
- ¿Alguna vez me he lesionado con la intención de terminar con mi vida?

**Si contestó SÍ a cualquiera de estas preguntas, usted sufre de depresión y se encuentra en alto riesgo de suicidio.**

## ¿Debo de estar preocupado/a?

SÍ, la depresión es una condición seria la cual afecta sus pensamientos, estados de ánimos y actividades del diario vivir. Es posible que sea difícil pensar en un futuro donde las cosas pueden ser mejor. Recuerde: las situaciones y los sentimientos pueden cambiar; existe ayuda para poder realizar esos cambios. De no obtener el tratamiento adecuado, la depresión puede ser mortal: el suicidio es una decisión irreversible.

**Estoy pensando terminar con mi vida.  
¿Qué puedo hacer?**

**Línea 988 de Prevención del Suicidio y Crisis**

**Marcar 988**

**para hablar con alguien inmediatamente**

- Llamar al 911 en una situación de emergencia
- Llamar al 211 para encontrar servicios de salud mental en su área
- Envíe el mensaje de texto “AYUDA” al 988 para enviar un mensaje a una persona que le puede ayudar
- Visite la página de internet Suicide Prevention (Prevención del Suicidio)
- Asista a su sala de emergencia local

Escanear el siguiente código QR o hacer click [AQUÍ](#) y guarde los enlaces.

