

Youth Suicide

Suicide is one of the leading causes of preventable death in our nation today. We lose approximately 100 young people each week to this tragedy that can be prevented.

Warning Signs

Four out of five teens who attempt suicide give clear warning signs.

These warning signs may include:

- Talking about wanting to die or wanting to kill oneself
- Making statements about feeling hopeless, helpless, guilty, or worthless
- Talking about having no reason to live, a deepening depression
- Giving hints that they may not be around anymore
- A loss of interest in the things one cares about, including friends and family
- Giving away treasured possessions to siblings or friends
- Talking about feeling trapped or in unbearable pain
- Talking about being a burden to others
- Taking unnecessary risk or exhibiting self-destructive behavior
- Increased use of alcohol and/or drugs
- Acting anxious or agitated, or behaving recklessly
- Changes in sleeping or eating habits
- Withdrawing or feeling isolated

If you or someone you know is thinking about suicide, or feeling sad or depressed, get help immediately!

Help is available in school and outside of school.

In school support:

- Guidance counselors
- Child Study Team members
- Teachers
- School-Based Youth Services
- Security officers
- Nurses
- Principal
- Vice Principle
- Friends

Out of school support (24/7):

- Call a friend or family member
- 2nd Floor Youth Helpline:
888-222-2228
- Traumatic Loss Coalition:
609-915-0684
- NJ Helpline: **855-654-6735**
- The National Suicide Prevention Lifeline: **1-800-273-TALK (8255)**

Suicidio juvenil

El suicidio es una de las causas principales de la muerte prevenible en nuestro país hoy en día. Perdemos a aproximadamente 100 jóvenes cada semana a esta tragedia evitable.

Las señales de alerta

Cuatro de cinco jóvenes que intentan suicidarse demuestran claros señales de aviso. Estas señales pueden incluir:

- Hablando de querer morir o de querer matarse
- Expresando sentimientos de desesperación, culpabilidad, inutilidad
- Hablando de no tener por qué vivir, una depresión que aumenta
- Hablando de algún día marcharse
- Perdiendo interés en la familia y amigos, o en actividades sociales y deportivas
- Regalando sus cosas más queridas a hermanos y amigos
- Sintiendo atrapado o intolerablemente dolorido
- Hablando de no querer ser carga para otros
- Tomando riesgos innecesarios o exhibiendo un comportamiento destructivo
- Aumento en el uso de alcohol y/o drogas
- Actuando de una manera ansiosa o perturbada, o actuando con imprudencia
- Cambios grandes en peso, apetito, y sueño
- Sintiendo retraído o aislado

Si está pensando en suicidarse, o se siente deprimido, ¡busca ayuda inmediatamente!

Hay ayuda disponible en la escuela y fuera de la escuela.

Apoyos en la escuela:

- Consejería escolar
- Miembros del equipo de asistencia para estudiantes
- Maestros
- Servicios escolares para jóvenes
- Oficiales/agentes de seguridad
- Enfermeras
- Director de la escuela
- Asistentes del director de la escuela
- Amigos

Apoyos fuera de la escuela:

- Llame a un amigo o familiar
- 2nd Floor Youth Helpline (Línea de ayuda):
888-222-2228
- Traumatic Loss Coalition (Coalición de pérdidas traumatizantes):
609-915-0684
- NJ Helpline (Línea de ayuda):
855-654-6735
- The National Suicide Prevention Lifeline (Línea de ayuda para la prevención del suicidio):
1-800-273-8255