

Preventing Suicide in Kids and Teens

STRONG⁴LIFE



The sad truth is that suicide is a leading cause of death for kids and teens, ages 10 years and older. However, **suicide can be prevented**. Use this resource to learn what you can do to support yourself or a friend and how to ask for help.

Understanding the warning signs in yourself and others

- **Changes in behavior**, such as withdrawing from friends and activities, experiencing a decline in academic performance, or losing interest in hobbies.
- **Emotional signs**, such as expressing feelings of hopelessness, excessive sadness or mood swings.
- **Talk of suicide** or not wanting to live. Even if it's said in passing or as a joke, it should always be taken seriously and addressed right away.
- **Giving away possessions** or saying goodbye to people as if they won't be seen again.
- **Self-harm**, such as cuts or bruises that can't be easily explained.

Building a supportive environment

- **Have open conversations** about mental health. Regularly talk about how you're feeling, listen to others without judgment and encourage your peers to do the same.
- **Create a network** of supportive friends and adults you can trust.
- **Foster inclusivity** by creating a kind, welcoming environment for people within your peer groups.

Asking for help

- **Talk to a trusted adult**, such as a parent, teacher or school counselor, who can help you or your peers.
- **Seek professional help**. If you believe that you or a friend is in immediate danger, contact a mental health professional, a crisis hotline or emergency services. Speaking up and asking for help for yourself or a peer can save a life.

Taking care of yourself

- **Set boundaries** when supporting a friend or someone you care about. Clearly communicating what you are or aren't comfortable doing can help you feel less overwhelmed.
- **Talk to someone** if you're feeling overwhelmed by someone else's situation, like a trusted adult, crisis hotline or counselor.
- **Practice healthy habits** by eating balanced meals, prioritizing sleep, moving your body regularly and talking to someone you trust about your feelings.



It is a myth that kids who talk about suicide are just looking for attention and "won't go through with it."

Regardless of someone's age, talking about suicide or wanting to die isn't normal. It's a sign that they need immediate help and support.

Free resources

Crisis Text Line: Text "HOME" or "HOLA" to 741741, or visit crisistextline.org, to reach a crisis counselor 24/7



988 Suicide & Crisis Lifeline: Call or text 988, or visit 988lifeline.org, to speak to a counselor 24/7



The Trevor Project for LGBTQ+ youth: Visit thetrevorproject.org to call, text or chat with a trained counselor 24/7



Trans Lifeline: Call 877-565-8860, or visit translifeline.org, for trans peer support



American Foundation for Suicide Prevention: Visit afsp.org/what-to-do-when-someone-is-at-risk for more tips for talking to someone who may be struggling with their mental health



Scan or click the QR code to visit Strong4Life.com/prevent-suicide and learn more about preventing suicide.

Cómo prevenir el suicidio en niños y adolescentes

STRONG4LIFE



La triste realidad es que el suicidio es una de las principales causas de muerte entre niños y adolescentes mayores de 10 años. Sin embargo, **el suicidio puede ser prevenido**. Usa este recurso para aprender cómo apoyarte a ti mismo o a un amigo y cómo pedir ayuda.

Entendiendo las señales de alerta en ti y en los demás

- **Cambios en el comportamiento**, como aislamiento de amigos y actividades, disminución del rendimiento escolar o pérdida de interés en pasatiempos.
- **Señales emocionales**, como sentimientos de desesperanza, tristeza excesiva o cambios bruscos de ánimo.
- **Hablar acerca del suicidio** o expresar la falta de ganas de vivir. Aunque se mencione casualmente o como una broma, siempre hay que tomarlo en serio y atenderlo de inmediato.
- **Regalar pertenencias** o despedirse de las personas como si no las fueran a volver a ver.
- **Autolesiones**, como cortadas o moretones difíciles de explicar.

Crear un ambiente de apoyo

- **Habla abiertamente** sobre la salud mental. Conversa con frecuencia sobre cómo se sienten, escucha sin juzgar y anima a otros a hacer lo mismo.
- **Forma una red** de amigos y adultos de confianza que puedan apoyarte.
- **Promueve la inclusión** creando un ambiente amable y acogedor dentro de tus grupos sociales.

Pedir ayuda

- **Habla con un adulto de confianza**, como un padre, maestro o consejero escolar, que pueda ayudarte a ti o a tus amigos.
- **Busca ayuda profesional**. Si crees que tú o un amigo están en peligro inmediato, contacta a un profesional de salud mental, una línea de crisis o servicios de emergencia. Hablar y pedir ayuda puede salvar una vida.

Cuidarte a ti mismo

- **Establece límites** cuando estés apoyando a un amigo o a alguien que quieres. Decir claramente qué puedes o no puedes hacer ayuda a no sentirte abrumado.
- **Habla con alguien** si la situación de otra persona te está abrumando, como un adulto de confianza, una línea de crisis o un consejero.
- **Practica hábitos saludables**: come balanceadamente, duerme bien, mantente activo y habla con alguien de confianza sobre cómo te sientes.



Es un mito pensar que los niños o jóvenes que hablan de suicidio solo quieren llamar la atención o que “no lo van a hacer”.

Sin importar la edad, hablar sobre suicidio o querer morir no es algo normal. Es una señal de que necesitan ayuda y apoyo inmediato.

Recursos gratuitos

Crisis Text Line: Envía “HOME” o “HOLA” al 741741, o visita crisistextline.org para hablar con un consejero 24/7.



988 Suicide & Crisis Lifeline: Llama o envía texto al 988, o visita 988lifeline.org para hablar con un consejero 24/7.



The Trevor Project (jóvenes LGBTQ+): Visita thetrevorproject.org para llamar, enviar texto o chatear con un consejero capacitado 24/7.



Trans Lifeline: Llama al 877-565-8860 o visita translifeline.org para apoyo entre personas trans.



American Foundation for Suicide Prevention: Visita afsp.org/what-to-do-when-someone-is-at-risk para más consejos sobre cómo hablar con alguien que pueda estar pasando por un momento difícil.



Escanea o visita Strong4Life.com/prevent-suicide para aprender más sobre cómo prevenir el suicidio.

Esta es información general y no reemplaza un consejo médico. Siempre consulta con un médico o profesional de la salud si tienes preguntas o preocupaciones sobre la salud de un menor.