

## La protección de unos a otros ¿Preocupado sobre alguien?

Tome las precauciones de seguridad cuando el suicidio es una preocupación. Estos pasos pueden ayudar a salvar una vida:

### Aprenda signos de suicidio

- Hablan de lastimarse o matarse
- Buscan maneras de lastimarse o matarse
- Se sienten atrapados, enojados, agitados, sin esperanza, como una carga
- Aumento del uso de alcohol/otras drogas
- Pérdida: muerte reciente, separación, divorcio, pérdida de trabajo

### Muestre que importan

Ofrezca ayuda ~ Escuche

### Pregunte sobre el suicidio

- Pensamientos, Sentimientos, Planes
- Tome el habla de suicidio en serio
- Nunca deje a una persona que es suicida sola

### Conectar con recursos

¿Quién más puede ayudar? Familia, amigos, compañeros, comunidad de fe, médico, proveedores de salud mental.

**Llame al Red de Prevención del Suicidio:  
1-800-273-8255**

**iSu voluntad de ofrecer ayuda, escuchar, preguntar, conectar y encerrar su cosas letales ofrece esperanza y pueden ayudar a salvar una vida!**

**Llame al 9-1-1**  
Para todas las emergencias

**Línea directa de 24 horas**  
**Línea de Crisis de Salud Mental**  
707-445-7715

**Red Nacional de Prevención del Suicidio**  
**Llamada gratis: 1-800-273-8255**  
**Llamada gratis: 1-800-SUICIDE**  
**Centro de envenenamiento**  
1-800-222-1222

### Recursos locales lunes a viernes 8-5

**Programas de Alcohol y  
Otras Drogas**

707-476-4054 Tratamiento  
707-268-2132 Prevención  
**Prevención de suicidio**  
707 441-5554

**Departamento de Policía en Eureka**  
**(Cerraduras de armas gratis)**  
707-441-4060

**Deshacerse de Medicamentos**  
**Humboldt Waste**

**Management Authority 707-268-8680**

**Open Door Community  
Health Centers**

1644 Central Ave. McKinleyville  
707-839-3068

770 10th St. Arcata 707-826-8610  
2200 Tydd St. Eureka 707-441-1624



WELLNESS • RECOVERY • RESILIENCE



# Encerrar Sus Cosas Letales



**Medicamentos**



**Alcohol**



**Armas de fuegos**



**Otros peligros**

**Proteger a nuestra gente  
y nuestro ambiente**

## Consejos para hablar con los adolescentes y niños

- Las acciones valen más que palabras. Modelar el uso responsable de medicamentos, químicos tóxicos, alcohol y armas de fuego.
- Encuentre un lugar cómodo y tranquilo para hablar cuando este preparado y calmado. Sea respetuoso y comprensivo sobre temas difíciles, tal como los amigos y la presión los compañeros.
- Establezca reglas claras y justas y cumpla con las consecuencias sobre los medicamentos, alcohol, armas de fuego y químicos tóxicos, tales como:
  - Nada de alcohol para menores de 21 años.**
  - Sólo usar la medicina, las armas de fuego, y los productos químicos tóxicos bajo la supervisión de un adulto.**



**Si usted sospecha que su hijo está consumiendo alcohol, otras drogas o sustancias químicas tóxicas para drogarse busque la ayuda de proveedores de salud, consejeros de la escuela, la comunidad o las organizaciones basadas en la fe.**

## Medicamentos



- Lea las etiquetas cuidadosamente y siga las instrucciones para un uso seguro. Tenga mucho cuidado si está tomando más de un medicamento.
- Si es posible, cierre con llave todas las medicinas prescritas y medicamentos sin receta en un armario o caja fuerte.
- Vigile los niños y adolescentes cuando toman medicamentos. Asegure que la dosis es correcta.
- Tome medicamentos solo cuando sean recetados por un médico.

**Deshágase de todos los medicamentos sin usar y vencidos en Humboldt Waste Management Authority o Open Door Community Health Centers**

## Alcohol

- Hable con los niños y los adolescentes sobre los efectos del alcohol sobre el cerebro en desarrollo.
- Ayude a los niños y adolescentes aprender habilidades de rechazo y construir una autoestima positiva.
- Recuerde: Nunca combine el alcohol con medicamentos sean recetados o sin receta.
- Cuidado con las bebidas desatendidas alrededor de niños y adolescentes.
- Vigilar, encerrar, o deshacerse de alcohol sobrante de fiestas o los invitados.
- Sea consciente cuando beba cerca de los niños o adolescentes. Usted es un ejemplo.



## Armas de fuego



- Tome una clase de seguridad de armas.
- Trate a cada arma como si estuviera cargada.
- Mantenga armas de fuego descargadas cuando no estén en uso.
- Guarde las balas por separado.
- Utilice cable o seguros en los gatillos (cerraduras de cable son gratis en el Departamento de Policía de Eureka.)
- Guarde en cajas de seguridad, cajas fuertes y bóvedas o fuera del hogar.
- No es seguro usar armas de fuego si está bajo la influencia del alcohol o de otras drogas, molesto, enojado, triste o deprimido.

**Considere precauciones de seguridad adicionales si un miembro de la familia puede estar pensando en el suicidio**

**Separar una persona suicida de las armas puede ganar tiempo y salvarle la vida.**

## Otros peligros

- Comprar productos no tóxicos cuando sea posible.
- Lea las etiquetas con cuidado y siga las instrucciones. Nunca mezcle los productos.
- Con seguridad guarde o encierre los productos tóxicos que pueden ser mal utilizados o ingeridos:

**Solventes:** gasolina, pintura, pegamento

**Aerosoles:** aire comprimido par teclados, pintura en aerosol y desodorante

**Gases:** el oxido nitroso, el helio, butano y propano

**Productos del jardín y de auto y limpieza**

- Advierta a los niños y adolescentes sobre los peligros del mal uso de sustancias químicas tóxicas.
- Deshágase de los productos no utilizados en un vertedero de residuos peligrosos.

