

# Suicide prevention and awareness resources

**7 Cups of Tea:** 7 Cups is an online resource that offers free, anonymous and confidential text chat with trained listeners and online therapists and counselors. With over 28 million conversations to date, it's the world's largest emotional support system.

**988 Suicide and Crisis Lifeline:** The 988 Suicide and Crisis Lifeline is a national network of local crisis centers that provides free and confidential emotional support to anyone experiencing a mental health, substance use or suicidal crisis 24/7/365. People can also access 988 services if they are worried about a loved one who may need support. Call or text 988 or chat 988Lifeline.org to be connected with compassionate, trained crisis counselors.

**American Association of Suicidology:** Access to resources including mental health and public health professionals, researchers, suicide prevention and crisis intervention centers, school districts, crisis center volunteers, survivors of suicide loss, attempt survivors and a variety of lay persons who have an interest in suicide prevention.

**ADAA Online Support Group:** With more than 18,000 subscribers worldwide, the Anxiety and Depression Association of America's online support group is a safe, supportive place to share information and experiences.

**Befrienders:** Befrienders is a global network of 349 emotional support centers around the world. It offers an open space for anyone in distress to be heard. Support is available via telephone, text message, in person, online and through outreach and local partnerships.

**Crisis Text Line:** Crisis Text Line provides free, text-based support 24/7. Text MHA to 741741 and you'll be connected to a trained Crisis Counselor.

**Disaster Distress Helpline:** The national Disaster Distress Helpline is available for anyone experiencing emotional distress related to natural or human-caused disasters. Call or text 1-800-985-5990 to be connected to a trained, caring counselor, 24/7/365.

**IMAlive:** IMAlive is a virtual crisis center. It offers volunteers who are trained in crisis intervention. These individuals are ready to instant message with anyone who needs immediate support.

**Jed Foundation:** The Jed Foundation (JED) is a nonprofit organization that exists to protect the emotional health and prevent suicide of our nation's teens and young adults. JED equips these individuals with the skills and knowledge to help themselves and each other, and encourages community awareness, understanding, and action for young adult mental health. The organization also partners with high schools and colleges to strengthen their mental health, substance use, and suicide prevention programs and systems.

**KidsHealth from Nemours:** This online resource helps parents decide whether their child's behavior is just a phase or a sign of something more serious.

**National Action Alliance for Suicide Prevention:** The National Action Alliance for Suicide Prevention (Action Alliance) is the nation's public-private partnership for suicide prevention. The Action Alliance works with more than 250 national partners to advance the National Strategy for Suicide Prevention. Current priority areas include: transforming health systems, transforming communities and changing the conversation.

**National Alliance on Mental Illness (NAMI) Resource:** Helping a loved one with mental illness can be challenging, but knowing where to begin is an important first step. NAMI offers family members and caregivers specific guidance on a variety of issues, including how to help prevent suicide.

**National Organization for People of Color Against Suicide:** NOPCAS serves as the only national organization of its kind addressing the issue of suicide prevention and intervention, specifically in communities of color. The primary focus and mission is to increase suicide education and awareness. NOPCAS offers unique opportunities for outreach partnerships and community education efforts directed at communities of color across the nation.

**Now Matters Now:** Learn about mindfulness, mindfulness of current emotion, opposite action and paced-breathing. These skills are part of Dialectical Behavior Therapy or DBT, proven to be helpful for people considering suicide. These tools are not considered a replacement for one-to-one counseling. You do not have to have suicidal thoughts or mental health problems to use these tools—they are useful for most people and many problems.

**Physician Support Line:** Physician Support Line is a national, free and confidential support line service made up of 600+ volunteer psychiatrists to provide peer support for other physicians and American medical students. Call 1-888-409-0141 every day from 8:00 AM - 1:00 AM ET.

**Rocky Mountain MIRECC for Suicide Prevention:** Resources for how to talk to a child about a suicide attempt in your family.

**Safety Planning Tools:** The purpose of the Safety Planning Intervention is to provide people who are experiencing suicidal ideation with a specific set of concrete strategies to use in order to decrease the risk of suicidal behavior. The safety plan includes coping strategies that may be used and individuals or agencies that may be contacted during a crisis.

**Suicide Awareness Voices of Education (SAVE):** SAVE was one of the nation's first organizations dedicated to the prevention of suicide. SAVE's work is based on the foundation and belief that suicide is preventable and everyone has a role to play in preventing suicide. Through raising public awareness, educating communities and equipping every person with the right tools, we know we can SAVE lives.

**Self-Injury Outreach and Support:** Self-Injury Outreach and Support is an international outreach organization offering a variety of resources for those who self-injure, including guides, stories and methods for day-to-day coping.

**Society for the Prevention of Teen Suicide:** The Society for the Prevention of Teen Suicide helps parents and educators raise awareness about youth suicide and attempted suicide through the development and promotion of educational training programs. The site also offers resources for teenagers who are contemplating suicide.

**StopBullying.gov:** StopBullying.gov provides information from various government agencies on what bullying is, what cyberbullying is, who is at risk and how you can prevent and respond to bullying.

**Suicide Stop:** A source of emergency numbers, online chats, suicide hotlines and therapy options, Suicide Stop gives people a variety of support methods.

**The Dougy Center – The National Center for Grieving Children and Families:** Dougy Center provides support in a safe place where children, teens, young adults and families who are grieving can share their experiences before and after a death. We provide support and training locally, nationally and internationally to individuals and organizations seeking to assist children in grief.

**The Jason Foundation:** The Jason Foundation, Inc. (JFI) is dedicated to the prevention of the "Silent Epidemic" of youth suicide through educational and awareness programs that equip young people, educators/youth workers and parents with the tools and resources to help identify and assist at-risk youth.

**The Trevor Project:** A national 24-hour, toll-free confidential suicide hotline for LGBTQ youth. Call 1-866-488-7386 or text START to 678678.

**The Tyler Clementi Foundation:** The Tyler Clementi Foundation was born out of the urgent need to address bullying challenges facing vulnerable populations, especially LGBT communities and other victims of hostile social environments. Through programs such as #Day1, which provides free downloadable toolkits customized for different communities, the foundation encourages leadership to create safe spaces where individuals move from being bystanders to Upstanders who embrace diversity.

**The Veterans Crisis Line:** The Veterans Crisis Line is a free, confidential resource staffed by qualified responders from the Department of Veterans Affairs. Anyone can call, chat or text—even those not registered or enrolled with the VA. Call 800-273-8255 and press 1, or text 838255.

**To Write Love on Her Arms:** This nonprofit aims to help people struggling with depression, addiction, self-injury and suicide by connecting them with the appropriate hotlines, resources and online communities through its blog and social channels. The organization also fundraises to directly invest into treatment and recovery programs.

**Trans Lifeline:** Trans Lifeline's hotline is a peer support service run by trans people, for trans and questioning callers. Dial 877-565-8860 for US and 877-330-6366 for Canada.

# Recursos para la prevención y sensibilización sobre el suicidio

**7 Cups of Tea:** 7 Cups es un recurso en línea que ofrece chat de texto gratuito, anónimo y confidencial con oyentes capacitados, y terapeutas y consejeros en línea. Con más de 28 millones de conversaciones a la fecha, es el sistema de apoyo emocional más grande del mundo.

**Línea de ayuda para el suicidio y la crisis 988:** La Línea de ayuda para el suicidio y la crisis 988 (988 Suicide and Crisis Lifeline) es una red nacional de centros locales para crisis que proporciona apoyo emocional gratuito y confidencial a cualquier persona que tiene una crisis de salud mental, consumo de sustancias o crisis suicida, las 24 horas del día, todos los días del año. Las personas también pueden acceder a los servicios 988 si están preocupadas por un ser querido que podría necesitar apoyo. Llame o envíe un mensaje de texto al 988 o [988Lifeline.org](https://988lifeline.org) para chatear, para estar conectado con asesores de crisis capacitados y compasivos.

**Asociación Estadounidense de Suicidología:** Acceso a recursos, incluidos profesionales de salud mental y de salud pública, investigadores, centros de intervención en crisis y prevención del suicidio, distritos escolares, voluntarios en centros de crisis, sobrevivientes de pérdidas por suicidio, sobrevivientes de intentos y una variedad de personas legas que tienen interés en la prevención del suicidio.

**Grupo de apoyo en línea de ADAA:** Con más de 18,000 suscriptores en todo el mundo, el grupo de apoyo en línea de la Anxiety and Depression Association of America es un lugar seguro y de apoyo para compartir información y experiencias.

**Befrienders:** Befrienders es una red mundial de 349 centros de apoyo emocional en todo el mundo. Ofrece un espacio abierto para que se escuche a cualquier persona angustiada. El apoyo está disponible por teléfono, mensaje de texto, en persona, en línea y a través de asociaciones locales y de divulgación.

**Línea de texto para Crisis:** La Línea de texto en caso de crisis proporciona apoyo gratuito basado en texto las 24 horas del día, los 7 días de la semana. Envíe un mensaje de texto a MHA al 741741 y se le conectará con un consejero capacitado en crisis.

**Disaster Distress Helpline:** La línea de ayuda nacional de emergencia por desastres está disponible para cualquier persona que experimente angustia emocional relacionada con desastres naturales o causados por humanos. Llame o envíe un mensaje de texto al 1-800-985-5990 para conectarse con un consejero capacitado y solidario, 24/7/365.

**IMAlive:** IMAlive es un centro virtual en casos de crisis. Ofrece voluntarios capacitados en intervención de crisis. Estas personas están preparadas para enviar mensajes instantáneos a cualquier persona que necesite apoyo inmediato.

**Jed Foundation:** Jed Foundation (JED) es una organización sin fines de lucro que existe para proteger la salud emocional y prevenir el suicidio de adolescentes y adultos jóvenes de nuestra nación. JED dota a estas personas de las habilidades y conocimientos necesarios para ayudarse a sí mismos y entre sí, y fomenta la sensibilización, la comprensión y la acción de la comunidad para la salud mental de los jóvenes adultos. La organización también se asocia con escuelas de secundaria y universidades para fortalecer sus programas y sistemas de salud mental, consumo de sustancias y prevención del suicidios.

**KidsHealth from Nemours:** Este recurso en línea ayuda a los padres a decidir si el comportamiento de su hijo es solo una fase o un signo de algo más grave.

**Alianza Nacional para la Prevención del Suicidio:** La Alianza Nacional de Acción para la Prevención del Suicidio (Action Alliance) es la asociación público-privada de la nación para la prevención del suicidio. La Alianza de Acción colabora con más de 250 socios nacionales para impulsar la Estrategia Nacional para la Prevención del Suicidio. Las áreas prioritarias actuales incluyen: transformar los sistemas de salud, transformar las comunidades y cambiar la conversación.

### **Recurso de la National Alliance on Mental Illness (NAMI):**

Ayudar a un ser querido con una enfermedad mental puede ser un desafío, pero saber por dónde comenzar es un primer paso importante. NAMI ofrece a los familiares y cuidadores orientación específica sobre una variedad de problemas, incluyendo cómo ayudar a prevenir el suicidio.

**Organización Nacional para las Personas de Color contra el Suicidio:** NNOPCAS es la única organización nacional de su clase que aborda el tema de la prevención e intervención del suicidio, específicamente en las comunidades de color. El enfoque principal y la misión es aumentar la educación y la sensibilización sobre el suicidio. NNOPCAS ofrece oportunidades únicas para asociaciones de alcance y esfuerzos educativos de la comunidad dirigidos a comunidades de color en toda la nación.

**Ahora importa:** Aprenda acerca de la atención plena, la atención plena de las emociones actuales, la acción opuesta y la respiración acelerada. Estas habilidades son parte de la terapia dialéctica conductual o DBT, que se ha demostrado que son útiles para las personas que consideran el suicidio. Estas herramientas no se consideran un reemplazo para el asesoramiento personal. No es necesario que tenga pensamientos suicidas o problemas de salud mental para usar estas herramientas, ya que son útiles para la mayoría de las personas y muchos problemas.

**Línea de apoyo al médico:** Physician Support Line es un servicio de línea de apoyo nacional, gratuito y confidencial, que cuenta con más de 600 psiquiatras voluntarios para brindar apoyo entre pares a otros médicos y estudiantes de medicina estadounidenses. Llame al 1-888-409-0141 todos los días de 8:00 a. m. a 1:00 a. m. ET.

**Rocky Mountain MIRECC for Suicide Prevention:** Recursos sobre cómo hablar con niños acerca de algún intento de suicidio en su familia.

**Herramientas de planificación de seguridad:** El propósito de la Intervención de planificación de seguridad es proporcionar a las personas que experimentan ideas suicidas un conjunto específico de estrategias concretas a usar con el fin de disminuir el riesgo de comportamiento suicida. El plan de seguridad incluye las estrategias de afrontamiento que se pueden usar y las personas o agencias que pueden ser contactadas durante una crisis.

**Suicide Awareness Voices of Education (SAVE):** SAVE fue una de las primeras organizaciones de la nación dedicadas a la prevención del suicidio. El trabajo de

SAVE se basa en la creencia de que el suicidio es evitable y que todos tienen un papel en la prevención del suicidio. A través de crear conciencia pública, educar a las comunidades y dotar a cada persona con las herramientas adecuadas, sabemos que podemos salvar vidas.

**Self-Injury Outreach and Support:** Self-Injury Outreach and Support es una organización de divulgación internacional que ofrece una variedad de recursos para las personas que se autolesionan, incluyendo guías, historias y métodos para afrontar el día a día.

**Sociedad para la Prevención del Suicidio Adolescente:** La Society for the Prevention of Teen Suicide ayuda a los padres y educadores a crear sensibilización sobre el suicidio juvenil y el intento de suicidio a través del desarrollo y fomento de programas de capacitación educativa. El sitio también ofrece recursos para adolescentes que contemplan el suicidio.

**StopBullying.gov:** StopBullying.gov ofrece información de varias agencias gubernamentales sobre el acoso y el acoso cibernético, quién está en riesgo y cómo puede prevenirse y responderse al acoso.

**Suicide Stop:** Una fuente de números de emergencia, chats en línea, líneas directas para el suicidio y opciones de terapia, Suicide Stop le da a las personas una variedad de métodos de apoyo.

**The Dougy Center - Centro Nacional para Niños y Familias en Duelo:** El Dougy Center proporciona apoyo en un lugar seguro donde niños, adolescentes, adultos jóvenes y familias que están en duelo pueden compartir sus experiencias antes y después de una muerte. Brindamos apoyo y capacitación a nivel local, nacional e internacional a personas y organizaciones que buscan ayudar a niños en duelo.

**The Jason Foundation:** La Jason Foundation, Inc. (JFI) se dedica a la prevención de la "Epidemia Silenciosa" del suicidio juvenil a través de programas educativos y de sensibilización que dotan a jóvenes, educadores/trabajadores con jóvenes y padres de familia con las herramientas y recursos para ayudar a identificar y ayudar a los jóvenes en riesgo.

**The Trevor Project:** Una línea directa nacional de suicidio confidencial gratuita disponible las 24 horas para jóvenes LGBTQ. Llame al 1-866-488-7386 o envíe un mensaje de texto START al 678678.

**The Tyler Clementi Foundation:** La Tyler Clementi Foundation nació de la necesidad urgente de atender desafíos de acoso que enfrentan las poblaciones vulnerables, en especial las comunidades LGBT y otras víctimas de entornos sociales hostiles. A través de programas como #Day1, que proporciona herramientas descargables gratuitas personalizadas para diferentes comunidades, la fundación alienta al liderazgo a crear espacios seguros donde las personas pasen de ser espectadores a protagonistas que aceptan la diversidad.

**La Línea de crisis para veteranos:** La Línea de crisis para veteranos es un recurso gratuito y confidencial que cuenta con personal de respuesta calificado del Departamento de Asuntos de Veteranos (VA). Cualquier persona puede llamar, chatear o enviar mensajes de texto, incluso aquellos que no están registrados ni inscritos en el VA. Llame al 800-273-8255 y presione 1, o envíe un mensaje de texto al 838255.

**Escribir amor en sus brazos:** Esta organización sin fines de lucro tiene como objetivo ayudar a las personas que están luchando con la depresión, la adicción, las autolesiones y el suicidio, conectándolos con líneas directas, recursos y comunidades en línea apropiadas a través de su blog y canales sociales. La organización también recauda fondos para invertir directamente en tratamientos y programas de recuperación.

**Trans Lifeline:** La línea directa de Trans Lifeline es un servicio de apoyo entre pares dirigido por personas trans, para personas trans y para quienes formulan preguntas. Marque 877-565-8860 para EE.UU. y 877-330-6366 para Canadá.