

El Sufrimiento No Siempre Se Nota

**RECONOZCA
LAS SEÑALES**

El Suicidio Es Prevenible

Lotería Bingo

Pain Isn't Always Obvious

**KNOW
THE SIGNS**

Suicide Is Preventable

El Sufrimiento No Siempre Se Nota
**RECONOZCA
LAS SEÑALES**
El Suicidio Es Prevenible



Financiado por condados a través de la Ley de Servicios de Salud Mental (Propuesta 63), aprobada por votantes.

El Sufrimiento No Siempre Se Nota

RECONOZCA LAS SEÑALES

El Suicidio Es Prevenible

Latina Youth and Parents: Lotería Activity

Lotería or Bingo is a recognized fun filled social activity and can be a great way to increase awareness and resources about mental health and suicide prevention. The Reconozca Las Señales Lotería provides information about mental health and suicide prevention. Each symbol or phrase on the bingo/lotería board details a warning sign, states a truth about mental health, or provides resources specific to the Latino Community. Place holders can be anything available such as beans, Hersey's candies or paper clips. If possible, prizes such as lime green ribbons or pens should be provided for winners. The bingo/lotería boards and cards are easy to download and can be played in small groups with adolescents and parents. The game can be played as part of a school mental health event for Spanish speaking parents or as part of a parent workshop session in a health center or clinic focusing on Spanish speaking community. If time and resources permit (availability of an overhead projector) the activity can be followed by a visit to ElSuicidioEsPrevenible.org website to review the campaign strategies for suicide prevention. The game comes with 5 boards and a set of cards. Instructions for how to download and use the game are below.

How to Play the Game

Preparation: Download game (see instructions below). Identify prizes and place holders. Review the Know the Signs/Reconozca Las Señales and SanaMente websites. Review the talking points for each card (see instructions below).

Play Game: Distribute boards and place holders. Shuffle cards and announce the first image. For example, if the first card is the National Suicide Prevention Lifeline number, read the number and read the talking points associated with this card (see below). Repeat for each card until someone calls bingo (fills the board or a line if you are short on time).

How to Download

Step 1: Lotería/Bingo Boards: Creating additional boards

There are five different lotería/bingo boards sized 8.5 x 11. You are free to make more boards to allow for greater number of participants. Simply copy and paste the board onto another page and move the images around and print.

Step 2: Printing

It is recommended you print on card stock or thicker paper as the boards will last longer and will make it easier to play. If possible, print in color. The activity can also be printed using the grayscale setting on your printer.

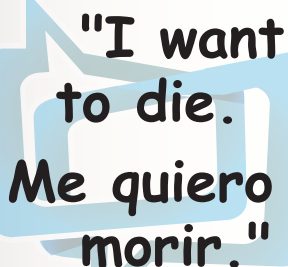
Step 3: Master card set

After you print all the boards and the one card set, cut out the card set to be used by facilitator. The following provides talking points for each card. Mention to participants that **pain isn't always obvious** and that today they will learn about suicide warning signs and suicide prevention resources by playing bingo/lotería. Emphasize they should reach out to someone they are concerned about if they observe one or more of the warning signs, especially if the behavior is new, has increased or seems related to a painful event, loss or change. While the game covers many of the warning signs, not all are discussed. Distribute the Know the Signs/Reconozca las Señales tent card or brochure that lists all the warning signs after playing the game and direct them to the SuicidEsPrevenible.org website for more information.

Lo siguiente proporciona puntos de conversación para cada tarjeta. Mención a los participantes que **el sufrimiento no siempre se nota** y que hoy aprenderán sobre las señales de advertencia del suicidio y los recursos para la prevención del suicidio jugando lotería. Enfátice que deben hablar con alguien que les preocupe si observan una o más de las señales de advertencia, especialmente si el comportamiento es nuevo, ha aumentado o parece estar relacionado con un evento doloroso, pérdida o cambio. El juego abarca muchas de las señales de advertencia, pero no todas. Distribuya las tarjetas o folletos de Reconozca las Señales que enumera todas las señales de advertencia después de jugar el juego y diríjalos al sitio web ElSuicidioEsPrevenible.org para obtener más información.

Warning Sign: Talking about wanting to die or suicide. How many of you use or have heard, "I want to die" as an everyday saying? It is important that we treat those words seriously and reach out to the person we are concerned about. If you observe one or more of these warning signs, especially if the behavior is new, has increased, or seems related to a painful event, loss, or change, step in or speak up.

Señal de Advertencia: Charlas sobre deseos de morir o suicidarse. ¿Cuántos de ustedes usan o han escuchado, "me quiero morir" como un dicho cotidiano? Es importante que tratemos esas palabras con seriedad y hablar con quién nos concierne. Si observas una o más de las señales de advertencia, especialmente si el comportamiento es nuevo, ha aumentado o parece estar relacionado con un evento doloroso, pérdida o cambio, habla y ayuda.



"I want
to die.
Me quiero
morir."



Warning Sign: Feeling hopeless, desperate or trapped. Like the young man in the picture, those thinking about suicide don't see their situation or life changing for the better and don't see a way out. They make statements that hint that their life seems pointless. If you observe one or more of these warning signs, especially if the behavior is new, has increased, or seems related to a painful event, loss, or change, step in or speak up.

Señal de Advertencia: Sentirse sin esperanza, desesperado o atrapado. Como el joven en la imagen, los que piensan en el suicidio no imaginan que su vida o situación puedan mejorar y no encuentran salida de su dolor o sufrimiento. Dicen cosas insinuando que la vida no tiene sentido. Si observas una o más de las señales de advertencia, especialmente si el comportamiento es nuevo, ha aumentado o parece estar relacionado con un evento doloroso, pérdida o cambio, habla y ayuda.



Warning Sign: Increased drug or alcohol use. Any changes in the amount of alcohol or drug use is important to note. It could be a call for help. If you observe one or more of these warning signs, especially if the behavior is new, has increased, or seems related to a painful event, loss, or change, step in or speak up.

Señal de Advertencia: Consumo mayor de droga o alcohol. Cualquier aumento en el consumo de alcohol o uso de drogas es importante de tener en cuenta. Podría ser un grito de ayuda. Si observas una o más de las señales de advertencia, especialmente si el comportamiento es nuevo, ha aumentado o parece estar relacionado con un evento doloroso, pérdida o cambio, habla y ayuda.



Warning Sign: Changes in sleep. People who are thinking of suicide may sleep more or can't sleep and are restless. If you observe one or more of these warning signs, especially if the behavior is new, has increased, or seems related to a painful event, loss, or change, step in or speak up.

Señal de Advertencia: Cambios en el sueño. Las personas que están pensando en suicidarse pueden dormir más que lo usual o están inquietas y no pueden dormir. Si observas una o más de las señales de advertencia, especialmente si el comportamiento es nuevo, ha aumentado o parece estar relacionado con un evento doloroso, pérdida o cambio, habla y ayuda.



Warning Sign: Withdrawal. People who are thinking of suicide may stop talking to and doing things with others, or stop doing activities they once enjoyed. They feel isolated. If you observe one or more of these warning signs, especially if the behavior is new, has increased, or seems related to a painful event, loss, or change, step in or speak up.

Señal de Advertencia: Aislamiento. Las personas que están pensando en suicidarse pueden dejar de hablar y de hacer cosas con la gente, o paran de hacer actividades que antes disfrutaban. Si observas una o más de las señales de advertencia, especialmente si el comportamiento es nuevo, ha aumentado o parece estar relacionado con un evento doloroso, pérdida o cambio, habla y ayuda.



Warning Sign: Sudden mood changes. People who are thinking of suicide can be uncharacteristically sad or depressed or are unusually happy or content after a period of significant depression. If you observe one or more of these warning signs, especially if the behavior is new, has increased, or seems related to a painful event, loss, or change, step in or speak up.

Señal de Advertencia: Cambios repentinos del humor. Las personas que están pensando en suicidarse pueden estar mucho más tristes o deprimidos de lo normal o inusualmente felices y contentos después de un período significativo de depresión. Si observas una o más de las señales de advertencia, especialmente si el comportamiento es nuevo, ha aumentado o parece estar relacionado con un evento doloroso, pérdida o cambio, habla y ayuda.



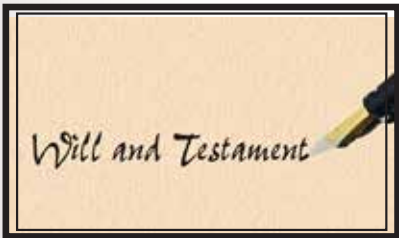
Warning Sign: Reckless Behavior. People who are thinking of suicide can act in ways that could be dangerous or detrimental and they do not seem to care about the consequences. If you observe one or more of these warning signs, especially if the behavior is new, has increased, or seems related to a painful event, loss, or change, step in or speak up.

Señal de Advertencia: Comportamiento imprudente. Las personas que están pensando en suicidarse hacen cosas que pueden ser peligrosas o perjudiciales y actúan como si las consecuencias no les importaran. Si observas una o más de las señales de advertencia, especialmente si el comportamiento es nuevo, ha aumentado o parece estar relacionado con un evento doloroso, pérdida o cambio, habla y ayuda.



Warning Sign: Uncontrolled Anger. People who are thinking of suicide can express or act in ways that reflect hostility, bitterness, resentment or rage. If you observe one or more of these warning signs, especially if the behavior is new, has increased, or seems related to a painful event, loss, or change, step in or speak up.

Señal de Advertencia: Rabia o enojo. Las personas que están pensando en suicidarse pueden expresar cosas o actúan de cierta manera que refleja hostilidad, amargura, resentimiento o rabia. Si observas una o más de las señales de advertencia, especialmente si el comportamiento es nuevo, ha aumentado o parece estar relacionado con un evento doloroso, pérdida o cambio, habla y ayuda.



Warning Sign: Putting affairs in order. For example, people who are thinking of suicide can rush to complete or revise a will. If you observe one or more of these warning signs, especially if the behavior is new, has increased, or seems related to a painful event, loss, or change, step in or speak up.

Señal de Advertencia: Ponen asuntos en orden. Las personas que están pensando en suicidarse pueden apresurarse a completar o a revisar sus testamentos. Si observas una o más de las señales de advertencia, especialmente si el comportamiento es nuevo, ha aumentado o parece estar relacionado con un evento doloroso, pérdida o cambio, habla y ayuda.



Warning Sign: Looking for a way to kill themselves. People who are thinking of suicide often look for or read about ways to take their lives. They may acquire a firearm, begin stockpiling pills, or research suicide methods on the internet. If you observe one or more of these warning signs, especially if the behavior is new, has increased, or seems related to a painful event, loss, or change, step in or speak up.

Señal de Advertencia: Buscan maneras de quitarse la vida. Las personas que están pensando en suicidarse buscan o leen maneras de morir. Pueden adquirir un arma de fuego, comenzar a acumular píldoras o buscar métodos de suicidio en el Internet. Si observas una o más de las señales de advertencia, especialmente si el comportamiento es nuevo, ha aumentado o parece estar relacionado con un evento doloroso, pérdida o cambio, habla y ayuda.

English: 1.800.273.8255

Español: 1.888.628.9454

English: 1.800.273.8255. The National Suicide Prevention Hotline is available 24 hours a day, seven days a week, free of charge for anyone who is thinking about suicide or who wants to talk to someone.

Español: 1.888.628.9454. La Red Nacional de Prevención del Suicidio está disponible gratuitamente las 24 horas al día, siete días a la semana. Se atiende en español por consejeros capacitados para cualquier persona que está pensando en el suicidio y/o que necesita hablar con alguien



California's Mental Health Movement

www.EachMindMatters.org

Each Mind Matters is California's mental health movement. Visit Eachmindmatters.org for information on mental health or sanamente.org for information in Spanish.



Movimiento de Salud Mental de California

www.SanaMente.org

SanaMente es el movimiento de salud mental de California. Visite sanamente.org para información en español sobre la salud mental o eachmindmatters.org para información en inglés.

Pain Isn't Always Obvious

**KNOW
THE SIGNS**

Suicide Is Preventable

El Sufrimiento No Siempre Se Nota

**RECONOZCA
LAS SEÑALES**

El Suicidio Es Prevenible

Know the Signs is a California's statewide suicide prevention campaign that communicates the fact that pain isn't always obvious but if we recognize the signs, we learn how to listen and ask openly about suicide, we can offer hope and connect a loved one to help.

Reconozca las Señales es la campaña de prevención del suicidio de California que comunica que el sufrimiento no siempre se nota, pero si reconocemos las señales, aprendemos como escuchar y preguntamos abiertamente sobre el suicidio, podemos ofrecer esperanza y conectar a un ser querido con ayudar.

Visit

www.SuicideisPreventable.org

Visite

www.ElSuicidioEsPrevenible.org

Visit www.SuicideisPreventable.org to learn more about the warning signs of suicide, how to start a conversation with someone you are concerned about and learn about local and national resources.

Visite www.ElSuicidioEsPrevenible.org para aprender más sobre las señales de advertencia del suicidio, como comenzar una conversación con alguien que nos preocupa y aprender sobre recursos locales y nacionales.

With proper treatment,
70-90% of people who live
with a mental health
challenge can recover

Con un tratamiento
adecuado, el **70-90%** de las
personas que viven con un
reto de salud mental se
pueden recuperar.

Mental Health Fact: Many believe that one cannot recover from mental health challenges, but the fact is that most can with proper treatment.

Realidad de la Salud Mental: Muchos creen que no es posible recuperarse de un reto de salud mental pero la realidad es que, con tratamiento, la recuperación es posible para la mayoría de las personas.

**FIND
the WORDS**

**Pregunte
Directamente**

FIND the WORDS: If you are concerned that someone you care about is thinking about suicide it is important to ask the person directly: Are you thinking about suicide? For tips to find the words to have this conversation visit: SuicideisPreventable.org

Pregunte Directamente: Si crees que un ser querido esta pensando en el suicidio, es importante preguntarles directamente: ¿Estás pensando en quitarte la vida? Para ejemplos sobre como comenzar una conversación sobre el suicidio, visite: ElSuicidioEsPrevenible.org.