

## Our Services

### SUICIDE & CRISIS LIFELINE (SCL)- 988

9-8-8 is a free, safe, and confidential resource that is available 24/7 for anyone who is thinking about suicide, experiencing a mental health crisis or worried about someone who may be. Calls are answered by trained and caring volunteers and staff responders, who offer a confidential place to discuss safe alternatives to suicidal behavior.

### COMMUNITY OUTREACH AND EDUCATION

We provide bilingual educational presentations, trainings, and materials for youth, adults, the general public, and service providers free of charge.

Trainings we offer:

- ASIST (16-hour training)
- safeTALK (4-hour training)
- Suicide Prevention Awareness Training (Let's Talk) (1-hour training in English and Spanish)

To learn more or to schedule a presentation or training, please call our administrative line at (831) 459-9373 or email [sps24hr@fsa-cc.org](mailto:sps24hr@fsa-cc.org).

### SUICIDE LOSS SURVIVOR BEREAVEMENT SUPPORT GROUPS

Bereavement support groups are available to those who have experienced a loss to suicide (Ages 18+).

For more information please call 831-459-9373 ext 5.

## What Can You Do

**Remember:** YOU ARE NOT ALONE. Many young people feel suicidal at some point. By noticing the warning signs, you can get help for yourself or for someone you care about. If you, or a friend, are having suicidal thoughts or feelings, please call the Suicide & Crisis Lifeline (988) for support.

### What You Can Do

- 1. Notice warning signs**
  - Talking about suicide or death
  - Major mood or behavior changes
  - Feeling hopeless or worthless
  - Making final plans/saying goodbye
  - Risky or impulsive behavior
  - Increased substance abuse
- 2. Ask about suicide**
  - Ask clearly
  - Use the word "suicide" or "ending your life"
  - Ask sooner than later
- 3. Listen Openly**
  - Stay calm. Slow down.
  - Speak openly and directly
  - Be curious and non-judgmental
- 4. Connect to help**
  - Call 988 for them
  - Call together
  - Call for yourself
- 5. What happens next**
  - Make sure you are OK.
  - What do you need to do to be okay?
  - Get support for yourself

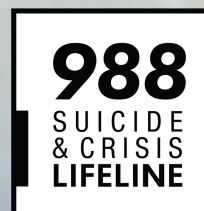
### Who should call:

- Anyone who is having suicidal thoughts, or in crisis
- Anyone who is concerned about a loved one, friend, coworker, neighbor, or anyone else in their lives.
- Anyone who is in need of support and/or local resources.



**Suicide  
Prevention  
Service** of the  
CENTRAL COAST

## Support and Resources for Youth and Young Adults



-Free  
-24/7/365  
-Confidential  
-Multilingual

**Serving Monterey,  
Santa Cruz, and  
San Benito Counties**

Suicide Prevention Service is a program of Family Service Agency of the Central Coast  
831.459.9373 | [suicidepreventionservice.org](http://suicidepreventionservice.org)



## About Suicide Prevention Service

We are a program dedicated to providing services that support life and promote health and safety. We recognize the importance of feeling validated, listened to, and accepted. We welcome anyone in need to reach out for help, express their thoughts and feelings, and find safety.

## Volunteer Opportunities

If you are interested in volunteering to assist with community outreach events and presentations and/or becoming a 988 lifeline responder, please call our administrative line to learn more about volunteer opportunities. Call 831-459-9373 x 34.

*There is hope.*



### Contact:

**Administrative Office Phone:** 831-459-9373

**Fax:** 831-459-6617

**Web:** [suicidepreventionservice.org](http://suicidepreventionservice.org)

**Facebook:** [facebook.com/988oneline](https://facebook.com/988oneline)

Suicide Prevention Service is a program of Family Service Agency of the Central Coast, a 501c3 organization. Donations are tax deductible to the fullest extent of the law. Tax ID #94-1716354.

## Nuestros Servicios

### LÍNEA DE SUICIDIO Y CRISIS 9-8-8

9-8-8 es un recurso gratuito, seguro y confidencial que está disponible las 24 horas del día, los 7 días de la semana para cualquier persona que esté pensando en suicidarse. experimentando una crisis de salud mental, o preocupado por alguien que pueda estarlo. Las llamadas son atendidas por voluntarios capacitados y atentos y personal de respuesta, que ofrecen un lugar confidencial para discutir alternativas seguras al comportamiento suicida.

### EXTENSIÓN Y ALCANCE COMUNITARIOS

Hacemos presentaciones educativas bilingües, capacitaciones y materiales para jóvenes, adultos, el público en general y proveedores de servicios de forma gratuita.

Entrenamientos que ofrezcamos:

- ASIST (16 horas capacitación)
- safeTALK (4 horas capacitación)
- Suicide Prevention Awareness Community Education (Let's Talk) (1 hora formación en inglés y español)

Para obtener más información o programar una presentación o capacitación, llame a nuestra línea administrativa al (831) 459-9373 o envíe un correo electrónico [sps24hr@fsc-cc.org](mailto:sps24hr@fsc-cc.org).

### GRUPOS DE APOYO DE DUELO PARA SOBREVIVIENTES DE PÉRDIDAS POR SUICIDIO

Los grupos de apoyo de duelo están disponibles para aquellos que han experimentado una pérdida por suicidio (mayores de 18 años). Para obtener más información, llame al 831-459-9373 extensión 5.

## Lo Que Puedes Hacer

**Recuerda** que NO ESTÁS SOLO/A. Muchos jóvenes se sienten suicidas en algún momento en sus vidas. El notar las señales de peligro o alerta, puedes buscar ayuda para ti o para un amigo/a. Si tú o un amigo/a, tienen sentimientos suicidas, favor de llamar a la línea de suicidio y crisis al 9-8-8.

### Lo que puedes hacer

- 1. Notar señales de advertencia**
  - Hablando de suicidio o muerte.
  - Cambios importantes en el estado de ánimo o el comportamiento
  - Sentirse desesperanzado o sin valor
  - Hacer planes finales/decir adiós
  - Comportamiento arriesgado o impulsivo
  - Aumento del abuso de sustancias
- 2. Preguntar sobre el suicidio**
  - pregunta claramente
  - Use la palabra "suicidio" o "terminar su vida"
  - Pregunta más temprano que tarde
- 3. Escucha abiertamente**
  - MANTÉN LA CALMA. DESACELERAR.
  - Hablar abierta y directamente
  - Sé curioso y no juzgues
- 4. Conéctate para ayudar**
  - Llama al 988 por ellos
  - Llamar juntos
  - Llama por ti mismo
- 5. Que pasa despues**
  - Asegúrate de que estás bien.
  - ¿Qué tienes que hacer para estar bien?
  - Obtenga apoyo para usted mismo
  -

### Quién debe llamar:

- Cualquiera que tenga pensamientos suicidas o se sienta deprimido, ansioso, abrumado y/o sin esperanza.
- Cualquiera que esté preocupado por un ser querido, amigo, compañero de trabajo, vecino o cualquier otra persona en su vida.
- Cualquiera que necesite apoyo y/o recursos locales.



## Servicio de Prevención del Suicidio de la COSTA CENTRAL

### Apoyo y Recursos para los Jóvenes



-Gratuito  
-24/7/365

-Confidencial  
-Multilingüe

### Servimos a los condados de Monterey, Santa Cruz y San Benito

El Servicio para la Prevención del Suicidio es un programa de la Agencia de Servicios para la Familia de la Costa Central  
831.459.9373 | [suicidepreventionservice.org](http://suicidepreventionservice.org)



## ¿Quiénes somos?

Somos un programa dedicado a proporcionar servicios que sustentan la vida y promueven la salud y la seguridad. Estamos conscientes de la importancia que tiene que las personas se sientan validadas, aceptadas y que se les escuche. Esto permite a la gente que necesita ayuda acercarse y expresar sus sentimientos y encontrar seguridad.

### Volunatrio

Si está interesado en ser voluntario para ayudar con eventos y presentaciones de alcance comunitario y/o convertirse en un voluntario en la línea directa 988, llame a nuestra línea administrativa para obtener más información sobre las oportunidades de voluntariado. Llama al 831-459-9373 x 34.

Hay esperanza.



### Contacto:

**Teléfono de oficina administrativa:**

831-459-9373

**Fax:** 831-459-6617

**Sitio electrónico:** [suicidepreventionservice.org](http://suicidepreventionservice.org)

**Facebook:** [facebook.com/988onelifelife](https://facebook.com/988onelifelife)

El Servicio para la Prevención del Suicidio es un programa de la Agencia de Servicios para la Familia de la Costa Central, una organización sin fines de lucro, 501 c 3. Los donativos son deducibles de impuestos en la medida que lo requieren las leyes. El número de identificación de impuestos es el 94-1716354.