

## 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 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:

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

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 SURVIVORS

### 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.

## Most Suicides Are Preventable

Most suicidal people don't want to die; they want help and don't know where to turn. Feelings of hopelessness, helplessness, and isolation can often lead to life-threatening suicidal thoughts and behavior. These feelings don't have to last forever-help and support is available.

### What You 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



-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 provide services that support well being and promote health and safety. We recognize the importance of feeling validated, listened to, and accepted. We welcome everyone 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/988onelife](https://facebook.com/988onelife)

**Email:** [sps24hr@fsa-cc.org](mailto:sps24hr@fsa-cc.org)

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 ofrecemos:

- 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@fsa-cc.org](mailto:sps24hr@fsa-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.

## La Mayoría de los Suicidios Se Pueden Prevenir

La mayoría de las personas suicidas no quieren morir; quieren ayuda y no saben a dónde acudir. Los sentimientos de desesperanza, impotencia y aislamiento a menudo pueden conducir a pensamientos y comportamientos suicidas que amenazan la vida. Estos sentimientos no tienen que durar para siempre: ayuda y apoyo es disponible.

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 después
  - 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



-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/988onelife](https://facebook.com/988onelife)

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.