

SEPTIEMBRE ES EL MES DE CONCIENTIZACIÓN SOBRE LA PREVENCIÓN DEL SUICIDIO

Elija la vida: el suicidio no es la única opción

Tenga en cuenta estos consejos si está luchando con pensamientos suicidas:

- No trate de sobrellevar la situación por su cuenta.
- Confíe en aquellos a quienes ama y en quienes confía.
- Describa los pasos de acción en caso de crisis y los contactos con un consejero o amigo.
- Evite las drogas, el alcohol y las sustancias de las que se pueda abusar.
- Manténgase alejado de los sitios web que fomentan la autolesión.
- Haga una lista de las cosas que valora: un compañero, un hijo, una mascota, un amigo, un pasatiempo, un propósito, etcétera.



**Para obtener más información y recursos,
visite MagellanHealthcare.com/Prevent-Suicide**

Magellan
HEALTHCARE®