

Septiembre es el Mes de Sensibilización sobre la Prevención del Suicidio

Cómo estar preparado para una crisis de salud mental

Su salud mental puede experimentar altibajos, al igual que su salud física. A veces, cuando la salud mental se desvía demasiado de su curso, puede conducir a una crisis de salud mental.

En una crisis, puede encontrarse en una situación peligrosa y tener ganas de hacerse daño o plantearse el suicidio.

Elaborar un plan antes de una crisis de salud mental y familiarizarse con él puede ayudarlo a mantenerse a salvo y a saber qué hacer en caso de emergencia.



Aprenda cómo hacer un plan para obtener ayuda durante una crisis de salud mental.

Visite el sitio web de miembros para obtener más información.