

Crear esperanza a través de la acción



Si sospecha que alguien piensa en el suicidio, sea quien tome medidas y tenga una conversación honesta.

- 1 Hable con ellos en un lugar privado y seguro.
- 2 Escuche su historia y hágales saber que le importan.
- 3 Pregúnteles si están pensando en el suicidio.
- 4 Aliéntelos a que busquen tratamiento o que se comuniquen con su médico o un profesional de salud mental.
- 5 Evite discutir el valor de la vida, minimizar sus problemas o dar consejos.
- 6 Tome a la persona en serio. Elimine los medios letales y quédese con ellos. Comuníquese con la Línea de ayuda para casos de suicidio y crisis llamando o enviando mensajes de texto al 988, o por chat en 988Lifeline.org.

Hágales saber que su vida es importante para usted. Sea quien salve una vida.

Hay ayuda disponible. Comuníquese con su Programa de Asistencia al Empleado en Member.MagellanHealthcare.com o 1-800-356-7089 (TTY 711).