

Mes de la Prevención del Suicidio 2022

Cuidarnos para vivir

El suicidio se puede prevenir

Cuidarse es un acto de amor y responsabilidad por uno mismo y por los demás.

Paso a paso, día a día tenemos una oportunidad de cuidar de nuestra:



Salud mental

Cuidarnos emocionalmente nos ayuda a manejar el estrés y tomar decisiones saludables. Descansa y muéstrate compasión.



Salud física

La actividad física y comer saludable tiene numerosos beneficios para la salud y nuestro estado de ánimo. Encuentra una rutina de ejercicios que disfrutes.



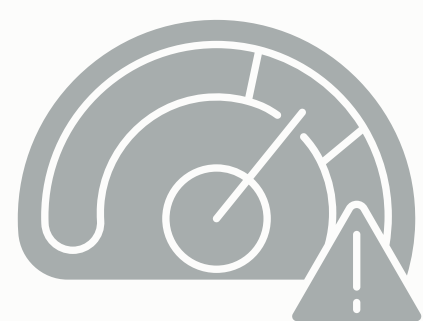
Relaciones

Conecta con personas que compartan tus valores e intereses. Para cuidar de nuestras relaciones, es necesario darnos tiempo, espacio y respetar las diferencias.



Comunidad

Prestar atención y ofrecer una escucha empática es parte de cuidarnos en comunidad. Conecta a personas vulnerables con redes de apoyo y recursos de ayuda.



Límites

Respetemos nuestros límites, a veces es necesario buscar ayuda. Establecer límites es una forma de cuidarnos y cuidar de otros.

Comisión para la Prevención del Suicidio

Departamento de Salud

Si usted o alguien que conoces necesita apoyo emocional o está en riesgo de suicidio es importante buscar ayuda. La Línea PAS de ASSMCA está disponible 24/7, libre de costo y confidencial:

988

TTY 1-888-672-7622