

September is Suicide Prevention Awareness Month

Belonging matters: Reach out, check in, connect

Send a handwritten note, e-card, text or email to someone you're concerned about or simply haven't connected with in a while. Choose one of the messages below or write your own and send it today. Let them know you're available to listen without judgment.

Message options:

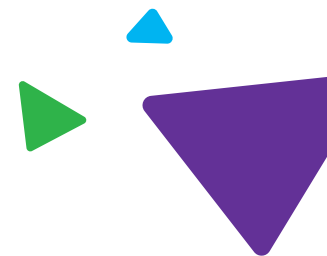
- You matter. I'm here to listen.
- You don't have to carry it alone. I'm here for you.
- You matter to me, and I'm glad you're here.
- Thinking of you today. Just wanted you to know you're not alone.



Sometimes a simple message can remind someone that they are seen, valued and connected. For support any time, call or text **988** anytime.



Scan the QR code or visit MagellanHealthcare.com/Prevent-Suicide for more information and helpful resources.



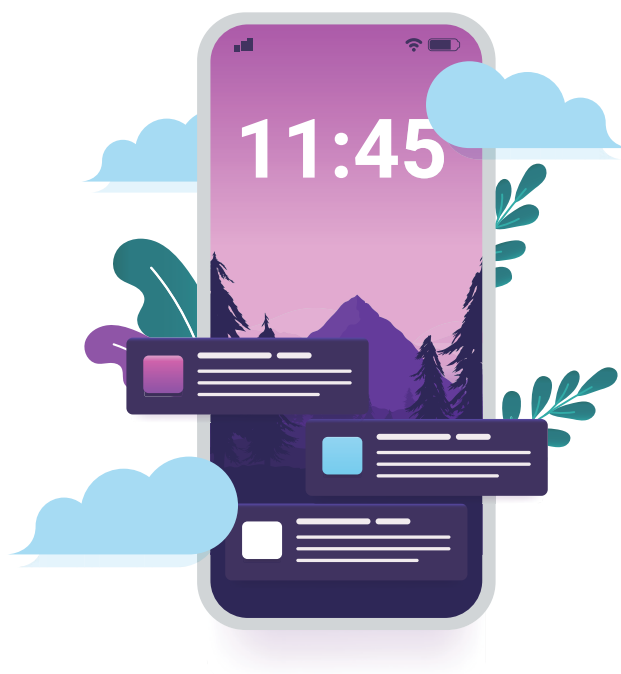
Septiembre es el Mes de Concientización sobre la Prevención del Suicidio

Sentirse parte de algo es importante: acérquese, comuníquese y conecte

Envíe una nota escrita a mano, una tarjeta electrónica, un mensaje de texto o un correo electrónico a alguien que le preocupe o con quien simplemente no haya hablado desde hace algún tiempo. Elija uno de los mensajes a continuación o escriba el suyo y envíelo hoy mismo. Hágale saber que usted está disponible para escucharlo sin juzgar.

Opciones de mensaje:

- Eres importante. Estoy aquí para escucharte.
- No tienes que enfrentar esto solo. Estoy aquí para ti.
- Eres importante para mí, y me alegro de que estés aquí.
- Estoy pensando en ti hoy. Solo quería que supieras que no estás solo.



A veces, un mensaje sencillo puede recordarle a alguien que es visto, valorado y que cuenta con el apoyo de los demás. Para recibir ayuda en cualquier momento, llame o envíe un mensaje al **988** en cualquier momento.



Escanee el código QR o visite MagellanHealthcare.com/Prevent-Suicide para obtener más información y acceder a recursos útiles.