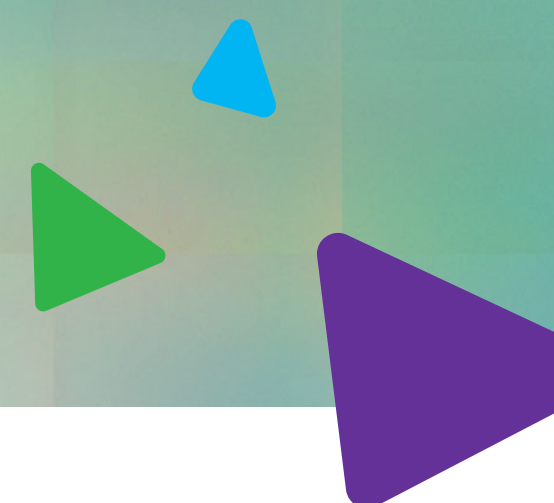


September is Suicide Prevention Awareness Month



5 ways to help someone in emotional pain

Ask

"Are you thinking about hurting yourself?"

Keep them safe

Reduce access to lethal items or places.

Be there

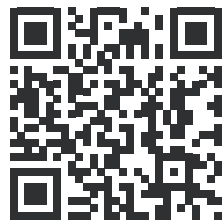
Listen carefully and acknowledge their feelings.

Help reach support

Call or text **988** or chat 988Lifeline.org to connect with the Suicide and Crisis Lifeline.

Stay connected

Follow up and stay in touch after a crisis.



For more information and helpful resources, scan the QR code or visit MagellanHealthcare.com/Prevent-Suicide.

Septiembre es el Mes de Concientización sobre la Prevención del Suicidio

5 maneras de ayudar a una persona que está pasando por un momento de crisis emocional

Pregunte

“¿Has pensado en hacerte daño?”

Ayúdela a mantenerse a salvo

Reduzca su acceso a objetos o lugares que puedan representar un riesgo.

Esté presente

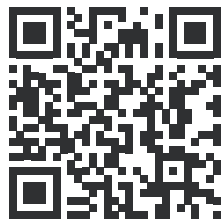
Escuche atentamente y reconozca sus sentimientos.

Manténgase en contacto

Haga el seguimiento y manténgase en contacto después de una crisis.

Ayúdela a obtener apoyo

Llame o envíe un mensaje de texto al **988** o 988Lifeline.org para chatear y conectarse con la Línea de ayuda para casos de suicidio y crisis.



Para obtener más información y recursos, escanee el código QR o visite MagellanHealthcare.com/Prevent-Suicide.