

## September is Suicide Prevention Awareness Month

# Connection saves lives

Feeling seen, heard and supported can reduce suicide risk and extend hope—at every stage of life.

### » Youth and young adults (10 – 24): Belonging matters

Suicide is a leading cause of death in this age group. Intense academic, social and emotional pressures are common. Accepting conversations and inclusive spaces can help foster belonging and save lives.

### » Adults (25 – 64): Don't carry it alone

Life demands and major transitions, such as job loss, divorce or illness, can increase stress and risk for suicide. Strong connections at home, work and in the community help lighten the load. Check in with someone you care about. Listen without judgment and offer practical help.

### » Older adults (65+): You matter

Loneliness, grief and major life changes increase risk, while regular contact and purpose protect wellbeing. Call or visit often. Invite participation. Offer help with transportation or technology.

### » Military / veterans: Community beyond service

Transitions, trauma and identity shifts can increase risk. Staying connected during and after service matters. Peer support, culturally informed care, and veteran-specific resources reinforce the idea that strength builds through connection.

### Ways to help

Ask about suicide directly. Take them seriously. Keep them safe. Be there. Help reach support. Stay connected. Connection is powerful. One conversation can save a life. If you need support, call or text **988** (Suicide and Crisis Lifeline) available 24/7.



Scan the QR code or visit [MagellanHealthcare.com/Prevent-Suicide](https://MagellanHealthcare.com/Prevent-Suicide) for more information and helpful resources.

## Septiembre es el Mes de Concientización sobre la Prevención del Suicidio

# Sentirse conectado salva vidas

Sentirse visto, escuchado y apoyado puede reducir el riesgo de suicidio y brindar esperanza en todas las etapas de la vida.

### » Niños, adolescentes y adultos jóvenes (10 a 24 años): Sentirse parte de algo es importante

El suicidio es una de las principales causas de muerte en este grupo de edad. Es común que enfrenten intensas presiones académicas, sociales y emocionales. Las conversaciones abiertas y los espacios inclusivos pueden ayudar a fortalecer el sentido de pertenencia y salvar vidas.

### » Adultos (25 a 64 años): No enfrente las dificultades solo

Las exigencias de la vida y los cambios importantes, como perder un empleo, un divorcio o una enfermedad, pueden aumentar el estrés y el riesgo de suicidio. Mantener vínculos sólidos con la familia, los amigos, el trabajo y la comunidad ayuda a aliviar la carga. Comuníquese con alguien que le importe. Escuche sin juzgar y ofrezca ayuda práctica.

### » Adultos mayores (65 años o más): Usted es importante

La soledad, el duelo y los cambios importantes en la vida pueden aumentar el riesgo, mientras que el contacto frecuente con otras personas y tener un propósito ayudan a proteger el bienestar. Llame o visite a sus seres queridos con frecuencia. Invítelos a participar en actividades. Ofrezcales ayuda con el transporte o el uso de la tecnología.

### » Militares y veteranos: Una comunidad que continúa más allá del servicio

Las transiciones, las experiencias traumáticas y los cambios en la identidad pueden aumentar el riesgo de suicidio. Mantenerse conectado con otras personas durante el servicio militar y después de este es fundamental. El apoyo entre compañeros, la atención adaptada a las experiencias de los militares y los veteranos, y los recursos específicos para veteranos refuerzan la idea de que la fortaleza se construye a través de la conexión con los demás.

### Cómo puede ayudar

Pregunte directamente si la persona está pensando en el suicidio. Tome en serio lo que le diga. Ayúdela a mantenerse a salvo. Esté presente. Ayúdela a obtener apoyo. Manténgase en contacto. La conexión tiene un gran poder. Una sola conversación puede salvar una vida. Si necesita ayuda, llame o envíe un mensaje de texto al **988** (Línea de Prevención del Suicidio y Crisis), disponible las 24 horas del día, los 7 días de la semana.



**Escanee el código QR o visite [MagellanHealthcare.com/Prevent-Suicide](https://MagellanHealthcare.com/Prevent-Suicide) para obtener más información y acceder a recursos útiles.**