**Lunes 10 de septiembre: Hoy es el Día Mundial de Prevención del Suicidio y el tema es**

**"Trabajando juntos para prevenir el suicidio"**

Al acercarnos a los demás para hacerles saber que no están solos cuando están en peligro, también se nos recuerda que no estamos solos en nuestra pasión, preocupación y trabajo para evitar el suicidio en nuestras comunidades y lugares de trabajo. Realmente se necesita una aldea y un enfoque integral para promover el bienestar y prevenir el suicidio. Estamos trabajando juntos para crear el mundo que nos gustaría ver y lo hacemos una conversación, interacción o programa a la vez.

**Reconozca las Señales:** aprende las señales de advertencia del suicidio. Considera si los comportamientos que estás viendo en un ser querido son nuevos, inusuales, aumentados o relacionados con un evento doloroso, como una pérdida. Si alguien está hablando de suicidarse o hace comentarios de que es una carga o que los demás estarían mejores sin él, toma esos comentarios en serio.

**Escuche y Dialogue:** comience una conversación con alguien que te preocupa, o alguien que está pasando por un momento difícil o enfrentando desafíos en sus vidas. El dolor no siempre se nota, así que se la que ofrece palabras amables y el que regala su tiempo. Pregunta y luego escucha.

**Busque Ayuda:** descubre los recursos disponibles, desde líneas de crisis hasta servicios locales de salud mental. También considera los servicios y apoyos que pueden ayudar a las personas enfrentar los desafíos de la vida, ya sean financieros, legales o de relaciones. Hay ayuda y esperanza. Cuanto más sepas sobre lo que está disponible, más seguro te sentirás al apoyar a otra persona, y más probable será que puedas alentarlo a buscar ayuda.

**Publicar y Twittear:** Publicar y twittear ampliamente a través de los medios sociales que utilizas. "Hoy es el Día Mundial de la Prevención del Suicidio. Estamos trabajando juntos para prevenir el suicidio". Agrega información sobre algo que planeas hoy para observar el Día Mundial de Prevención del Suicidio, y tal vez algunas sugerencias para otros.

Conozca más sobre el Día Mundial de Prevención del Suicidio aquí: <https://www.iasp.info/es/index.php>

Ayer fue el primer día de la Semana de Prevención del Suicidio. Durante esta semana, personas y organizaciones a través del país unen sus voces para transmitir el mensaje de que el suicidio puede prevenirse y llegar al mayor número posible de personas con las herramientas y los recursos necesarios para mantenerse a sí mismos y apoyar a quienes los rodean. Para obtener más información, visita: [www.eachmindmatters.org/SPW2018](https://www.eachmindmatters.org/SPW2018).