

TRABAJAR JUNTOS PARA PREVENIR EL SUICIDIO



Dado que una de cada 100 muertes en todo el mundo se debe al suicidio, es fundamental reconocer las señales de advertencia y buscar ayuda para quienes la necesitan.

Entre las señales de advertencia tenemos:

- Sentirse triste o deprimido la mayor parte del tiempo
- Hablar sobre el suicidio
- Apartarse de la familia y los amigos
- Sentir desesperanza
- Actuar imprudentemente

Siempre tome en serio estas señales y busque ayuda de inmediato.

CONECTE CON RECURSOS

Hay disponibles recursos y asistencia de Mauser Packaging Solutions para todos los empleados y miembros de su hogar a través de nuestros programas de beneficios.*

EE.UU.: THE HARTFORD: Enhanced Ability Assist® - Programa de Asistencia a Empleados (EAP)
Llame gratis al [1-800-327-1850](tel:1-800-327-1850) o visite www.guidanceresources.com.

Canadá: Manulife – Homewood Health/Santé: Resilience® Programa de Asistencia a Empleados y Familias (EFAP)
Llame gratis al [1-866-644-0326](tel:1-866-644-0326) o visite www.manulife.ca.

*Recursos y asistencia disponibles independientemente de la inscripción en los beneficios de atención médica.

TRABAJAR JUNTOS PARA PREVENIR EL SUICIDIO

Aquí hay cinco pasos que puede dar para ayudar a alguien que sufre dolor emocional:



PREGUNTE

“¿Estás pensando en matarte?” No es una pregunta fácil, pero los estudios demuestran que preguntar a las personas bajo riesgo si están pensando en el suicidio no aumenta los suicidios ni los pensamientos suicidas.



MANTÉNGALOS SEGUROS

Reducir el acceso de una persona potencialmente suicida a artículos o lugares altamente letales es una parte importante de la prevención del suicidio. Si bien esto no siempre es fácil, preguntar si la persona en riesgo tiene un plan y eliminar o deshabilitar los medios letales puede marcar la diferencia.



ESTÉ ALLÍ

Escuche atentamente y aprenda lo que la persona piensa y siente. Las investigaciones sugieren que reconocer el tema del suicidio y hablar sobre él puede, de hecho, reducir los pensamientos suicidas en lugar de incrementarlos.



AYÚDELES A CONECTARSE

Guarde en su teléfono el número del teléfono de vida sobre suicidio y crisis 988 (llame o envíe un mensaje de texto al 988) y el número del teléfono de mensajes de texto de crisis (741741) para tenerlos allí si los necesita. También puede ayudar a establecer una conexión con una persona de confianza como sería un miembro de la familia, un amigo, un asesor espiritual o un profesional de la salud mental.



PERMANEZCA CONECTADO

Mantenerse en contacto después de una crisis o después de ser dado de alta de la atención puede marcar la diferencia. Los estudios han demostrado que el número de muertes por suicidio baja cuando alguien hace un seguimiento de la persona bajo riesgo.

CONECTE CON RECURSOS

Hay disponibles recursos y asistencia de Mauser Packaging Solutions para todos los empleados y miembros de su hogar a través de nuestros programas de beneficios.*

EE.UU.: THE HARTFORD: Enhanced Ability Assist® - Programa de Asistencia a Empleados (EAP)
Llame gratis al 1-800-327-1850 o visite www.guidanceresources.com.

Canadá: Manulife – Homewood Health/Santé: Resilience® Programa de Asistencia a Empleados y Familias (EFAP)
Llame gratis al 1-866-644-0326 o visite www.manulife.ca.

*Recursos y asistencia disponibles independientemente de la inscripción en los beneficios de atención médica.