

# MY3



## MANTÉNGASE CONECTADO A SU RED DE APOYO CUANDO TENGA PENSAMIENTOS SUICIDAS.

### CREE UN SISTEMA DE APOYO

Simplemente agregue la información de contacto de la gente que lo conoce y lo quiere y que le puede ayudar cuando esté teniendo pensamientos suicidas.

### CONSTRUYA UN PLAN DE SEGURIDAD

Puede idear un plan de seguridad al identificar sus señales de advertencia, sus estrategias de enfrentamiento, sus distracciones y redes personales para que lo ayuden a mantenerse a salvo.

### ACCEDA A RECURSOS IMPORTANTES

Personalice MY3 al agregar recursos de prevención al suicida y sitios web que lo ayuden a sentirse mejor y mantenerse a salvo. MY3 ya cuenta con una lista de recursos.

*Si necesita hablar con alguien acerca de sus pensamientos suicidas, llame a la Red Nacional de Prevención del Suicidio al **1-888-628-9454**. Hay consejeros entrenados disponibles para brindar asistencia confidencial, día y noche de manera gratuita.*

*Descargue MY3 gratis desde la App Store de iPhone o desde Google Play Store. Busque "MY3 – Support Network."*



[www.MY3App.org/es](http://www.MY3App.org/es)

