

www.MY3App.org/es



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 de manera gratuita, para brindar asistencia confidencial día y noche.

MANTÉNGASE CONECTADO A SU RED DE APOYO CUANDO ESTÉ TENIENDO PENSAMIENTOS SUICIDAS.



CREE UN SISTEMA DE APOYO

Simplemente agregue la información de contacto de la gente que lo conoce y lo quiere y que lo puede ayudar cuando esté experimentando 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. Ya aparece una cantidad de recursos enumerados en MY3.



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