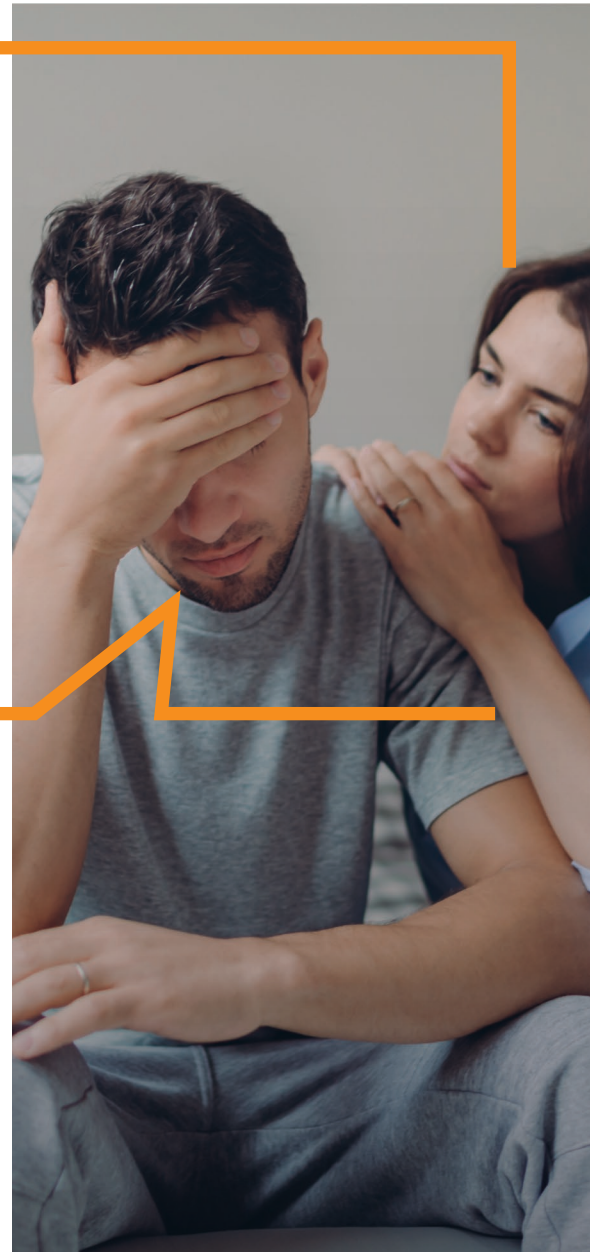


HABLEMOS DEL SUICIDIO

De acuerdo al Instituto Nacional de Salud Mental, los pensamientos o comportamientos suicidas son más frecuentes que las muertes por suicidio y son señales de extrema angustia, para la persona que los está viviendo. Es importante recalcar que los pensamientos y comportamientos suicidas no son formas inofensivas de llamar la atención y no se deben ignorar.

¿QUÉ ES EL SUICIDIO?

El suicidio es el acto de quitarse su propia vida, mientras que el comportamiento suicida es cualquier acción que pueda llevar a la persona a la muerte. Las enfermedades mentales como la depresión, consumo o abuso de sustancias, pérdidas y diversos entornos culturales o sociales componen un importante factor de riesgo ante la conducta suicida. Una persona con ideas suicidas o que ya cometió el acto, la mayoría de las veces comunica a los que están a su alrededor sentimientos de infelicidad, desesperanza, dolor y soledad.



SI NECESITA AYUDA COMUNÍQUESE A:
TeleCuidado Menonita

1-844-736-3345 (libre de costo)

24 horas los 7 días de la semana

1-844-726-3345 TTY (audioimpedidos)

(Números están detrás de su tarjeta del plan)

o puede llamar a la Línea PAS- **1-800-981-0023**

7 días la semana, las 24 horas.



**PLAN DE SALUD
MENONITA**

HABLEMOS DEL SUICIDIO

DEBEMOS ESTAR ALERTA A LAS SIGUIENTES SEÑALES:

- ⚠ Se despoja de pertenencias de valor
- ⚠ Se despide o realiza preparativos para la muerte
- ⚠ Estado de ánimo deprimido
- ⚠ Pérdida de interés en actividades que disfrutaba
- ⚠ Cambios de comportamiento
- ⚠ Aumento o pérdida de peso drástico
- ⚠ Uso de alcohol o drogas
- ⚠ Sentimientos de culpa
- ⚠ Se aleja de amigos y familia
- ⚠ Bajo aprovechamiento académico

¿QUÉ PODEMOS HACER?

- No lo deje solo y bríndele su apoyo.
- Pregúntele directamente qué le sucede y si ha pensado en suicidarse. Al preguntar NO le está dando la idea, al contrario, la persona se sentirá en confianza.
- Escuche sin juicio, no se adelante a los hechos y deje que la persona ventile sus sentimientos.
- Establezca un plan con la persona y busquen ayuda profesional de inmediato.

Puede visitar:

- Sala de emergencias más cercana
- Hospital psiquiátrico
- Médico primario
- Psicólogo
- Trabajador social
- Agencia que brinde servicios de salud

Referencia: National Institute of Mental Health (www.nimh.nih.gov), estadísticas.pr, www.assmca.pr.gov



Para orientación y ayuda, llame a la línea de
Servicio al Beneficiario del Plan de Salud Menonita
1-866-600-4753 / 1-844-726-3345 TTY (audioimpedidos)

Esta llamada es libre de costo.

www.MenonitaVital.com

PSM cumple con las leyes federales aplicables de derechos civiles y no discrimina en base a raza, color, origen de nacionalidad, edad, discapacidad, o sexo. Documentos pueden estar disponibles en formatos alternativos como letra grande, audio u otros idiomas. Si necesita recibir estos servicios, llame al 1-866-600-4753 / 1-844-726-3345 TTY (audioimpedidos). If you speak English, language assistance services are available free of charge. Call 1-866-600-4753 / 1-844-726-3345 TTY (hearing impaired).