**La prevención del suicidio y la recuperación mental**

El suicidio y los trastornos por consumo de sustancias son problemas difíciles. Sin embargo, aún en los momentos y situaciones más difíciles, hay muchos motivos para no perder la esperanza. El suicidio se puede prevenir. Así mismo, existen tratamientos para los trastornos por consumo de sustancias. Millones de personas en todo el mundo viven de manera saludable durante la recuperación. Este mes, aprende más sobre la salud mental, los trastornos por consumo de sustancias y cómo alimentar la esperanza.

|  |
| --- |
| **En el kit de herramientas de participación de este mes, encontrarás lo siguiente:****Guías de apoyo para la recuperación y las crisis.****Información sobre los trastornos por consumo de alcohol y drogas.****Artículo especial sobre la prevención del suicidio.****Hoja de ejercicios interactiva de cuidado personal para alimentar la esperanza.****Información sobre las pruebas de detección de drogas y el uso de Narcan.****Curso de capacitación para miembros: "La prevención del suicidio".****Recursos de capacitación para directivos, incluyen el podcast “Cómo apoyar la prevención del suicidio a través de la cultura en el lugar de trabajo”.** |

[Ver el kit de herramientas](https://Optumeap.com/newthismonth/es-MX)

**Cada mes encontrarás:**

|  |  |
| --- | --- |
|  | **Temas de actualidad:** Mantente informado con contenido actualizado sobre temas nuevos cada mes. |
|  | **Recursos adicionales:** Obtén acceso a recursos adicionales y material de apoyo. |
|  | **Biblioteca de contenido:** Acceso permanente a tus temas favoritos. |
|  | **Apoyo para todos:** Comparte las herramientas con otras personas que creas que pueden encontrar útil la información. |