**Prevención y recuperación del suicidio**

El suicidio y los trastornos por uso de sustancias son temas difíciles. Pero incluso en los momentos y situaciones más difíciles, hay muchas razones para tener esperanza. El suicidio se puede prevenir y los trastornos por uso de sustancias son tratables. Millones de personas en todo el mundo viven saludablemente en recuperación. Este mes, aprende más sobre la salud mental y los trastornos por uso de sustancias y cómo fomentar la esperanza.

|  |
| --- |
| **En el paquete de herramientas de interacción de este mes, encontrarás lo siguiente:**  **Guía de soporte de recuperación**  **Datos sobre los trastornos por uso de drogas y alcohol**  **Artículo destacado sobre la prevención del suicidio**  **Ficha interactiva de autocuidado para fomentar la esperanza**  **Curso de formación para miembros “Prevención del Suicidio”.**  **Recursos de capacitación para gerentes, incluido el podcast "Apoyo de prevención del suicidio a través de la cultura en el lugar de trabajo".** |

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

**Qué esperar cada mes:**

|  |  |
| --- | --- |
|  | **Los temas más recientes**: acceso a contenido actualizado centrado en un tema nuevo cada mes. |
|  | **Más recursos**: acceso a más recursos y herramientas de autoayuda. |
|  | **Biblioteca de contenido**: acceso continuo a tu contenido favorito. |
|  | **Ayuda para todos**: comparte los paquetes de herramientas con quienes creas que valorarán esta información. |