**Prevención y recuperación ante el suicidio**

El suicidio y los trastornos por consumo de sustancias son más comunes de lo que la mayoría de la gente piensa. Este mes exploramos estos temas y brindamos recursos y herramientas para ayudarlos a usted y a las personas cercanas a usted.

|  |
| --- |
| **Esto es lo que incluye el paquete de herramientas de participación de este mes:**  Un **tema popular** sobre crear una red de apoyo de recuperación.  **Artículos destacados** sobre:   * Por qué es importante comunicarse con los seres queridos que parecen estar bien. * Sensibilización por el Día Mundial para la Prevención del Suicidio. * Crecimiento, prevención y tratamiento del consumo y abuso de opioides. * Cinco cosas que debe incluir en su botiquín de emergencia de salud mental.   **Preguntas frecuentes** sobre qué hacer durante una emergencia de salud mental.  **Guía** para cuidadores sobre cómo brindar apoyo para tomar decisiones.  **Consejos de autocuidado** para personas que ayudan a cuidar a alguien en recuperación.  **Hoja de trabajo interactiva** para crear afirmaciones positivas para empoderarse.  **Enlace** para que los miembros puedan acceder de forma fácil al portal de beneficios.  **Curso de capacitación para miembros** sobre prevención del suicidio.  **Recursos de capacitación para gerentes**, incluidos líderes que apoyan la recuperación en el lugar de trabajo. |

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

**Lo que puede esperar cada mes:**

|  |  |
| --- | --- |
|  | **Temas más recientes:** acceda a contenido actualizado centrado en un tema nuevo cada mes. |
|  | **Más recursos:** acceda a recursos y herramientas adicionales de autoayuda. |
|  | **Biblioteca de contenidos:** acceda permanentemente a su contenido favorito. |
|  | **Apoyo para todos:** comparta los paquetes de herramientas con quienes piense que puedan estar interesados. |