

MY3



MANTÉNGASE CONECTADO A SU RED DE APOYO CUANDO TENGA PENSAMIENTOS SUICIDAS.

CREE UN SISTEMA DE APOYO

Simplemente agregue la información de contacto de la gente que lo conoce y lo quiere y que le puede ayudar cuando esté teniendo 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. MY3 ya cuenta con una lista de recursos.

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

Descargue MY3 gratis desde la App Store de iPhone o desde Google Play Store. Busque "MY3 - Support Network."



www.MY3App.org/es



Financiado por condados a través de la Ley de Servicios de Salud Mental (Propuesta 63), aprobada por votantes.