

¡Gracias por unirse a Vibrant Emotional Health y National Suicide Prevention Lifeline (Línea nacional de ayuda para la prevención de suicidios) para ayudar a prevenir el suicidio! Como parte del Mes Nacional de Prevención del Suicidio (del 1 al 30 de Septiembre), lo alentamos a que comparta el mensaje #BeThe1To, destacando que todos tienen una función que desempeñar en la prevención del suicidio.

Este kit de herramientas lo ayudará a usted y a su organización a usar las redes sociales para compartir recursos para salvar vidas con sus familiares, amigos, colegas y otras personas.

En este kit de herramientas incluimos:

- Formas para promover #BeThe1To
- Gráficos en español de los 5 pasos <https://bit.ly/2Fjc0eg>
- Enlaces directos a diferentes recursos.

¡Gracias por ayudarnos a difundir el mensaje de que todos podemos hacer algo para ayudar a prevenir el suicidio!

Puede conectarse con nosotros en Facebook, Twitter y Instagram usando #BeThe1To.

Hay muchas formas en que puede ayudar a promover #BeThe1To en sus canales de redes sociales.

Puede:

- Visitar y compartir nuestro sitio web #BeThe1To: <https://bit.ly/3kqDmAe>
- Publicar los mensajes de nuestro kit de herramientas para redes sociales
- Compartir, retuitear o hacer regram a nuestras publicaciones durante el mes
- Agregar bethelto.com a su bio de Instagram
- Envíe su kit para que se añada al sitio de #BeThe1To enviando un correo electrónico a communications@vibrant.org con “#BeThe1To Custom Kit” en el asunto
- Envíe una tarjeta postal para darle las “Gracias” a quien que ha estado pendiente de usted: <https://bit.ly/3zuz8Oo>
- Haga una donación a [Lifeline Crisis Center](#) o [Vibrant Emotional Health](#)

No dude en publicar gráficos en sus propios canales o de volver a compartir las de los canales de redes sociales de Lifeline.

Todas las semanas de Septiembre, compartiremos uno de los pasos en el orden que se indica abajo.

Recuerde que cuando haga la publicación debe incluir la gráfica, junto con el texto correspondiente. Puede descargar las gráficas aquí: <https://bit.ly/3DliSBj>

Los 5 Pasos: Facebook, Twitter, Instagram

Semana 1 (8/30-9/3): PREGUNTAR.

En honor a #SPM21, @800273talk publicará las gráficas que incluirán los 5 pasos que puede dar para ayudar a alguien que atraviesa una crisis de suicidio. Si cree que alguien podría estar considerando suicidarse, con #BeThe1To sea usted quien pregunta. Pregunte directamente, “¿Estás pensando en quitarte la vida?”

Semana 2 (9/6-9/10): ESTAR PRESENTE.

Si alguien a quien conoce está pensando en suicidarse, de el segundo paso y con #BeThe1To sea usted quien está presente. Escuche los motivos por los que se siente desesperado y sufriendo. Escuche sin criticar y con compasión y empatía.
#SPM21

Semana 3 (9/13-9/17): MANTENERLOS SEGUROS.

Si le pregunta a alguien si está pensando en suicidarse y le dice que sí, dé el tercer paso y con #BeThe1To sea usted quien lo mantenga a salvo. Aléjelo de cualquier cosa que piense usar para lastimarse. #SPM21

Semana 4 (9/20-9/24): AYUDARLOS A CONECTARSE.

Si alguien a quien conoce está pensando en suicidarse, dé el cuarto paso y con #BeThe1To sea usted quien lo conecte a los recursos. Ayúdelos a formar un sistema de apoyo, incluyendo 1-888-628-9454, familiares, amigos, el clero, orientadores, compañeros de trabajo o terapeutas. #SPM21

Semana 5 (9/27-10/1): DAR SEGUIMIENTO.

Si alguien a quien conoce le dice que está pensando en suicidarse, no olvide dar el último paso y con #BeThe1To sea usted quien le da seguimiento. Puede hacer una gran diferencia. #SPM21

Mensajes Generales

El distanciamiento físico durante el COVID-19 no significa sentirse solo. Haga clic aquí para averiguar cómo personalizar cada paso de #BeThe1To si no puede estar presente para alguien más. <https://bit.ly/2WlpXAZ>

Si usted o alguien a quien conoce se siente desesperado o que no tiene motivo para vivir, llame al 1-888-628-9454 o visite <https://bit.ly/3ypkdDr> para obtener ayuda y apoyo.

¡Septiembre es #SuicidePreventionMonth! Con #BeThe1To sea usted quien desempeña una función en la prevención del suicidio. Aquí se le indica cómo. <https://bit.ly/3kqDmAe>

Descubra por qué los 5 pasos de #BeThe1To pueden ayudar a alguien en crisis. <https://bit.ly/2UQw4Nf>

Con #BeThe1To sea usted quien comparte estas señales de advertencia con todos sus conocidos. El conocimiento y la concientización ayudan a salvar vidas. <https://bit.ly/3zpfWBp>

¿Le preocupa que alguien a quien conoce podría tener pensamientos suicidas? Puede usar #BeThe1To para ayudar. Aquí se le indica cómo. <https://bit.ly/3gAnhqt>

Si perdió a alguien por suicidio, no está solo. La línea Lifeline está disponible las 24 horas del día, los 7 días de la semana, si necesita hablar con alguien. Llame al 1-888-628-9454 o visite <https://bit.ly/2PTGV2R>

#BeThe1To

¿Desea apoyar en la prevención del suicidio? Ayude en un centro de crisis. Los asesores de los centros de crisis locales del país responden todas las llamadas de @800273TALK y son los héroes de Lifeline. Averigüe hoy mismo cómo puede ayudar al centro local. <https://bit.ly/3mzFKqO> #BeThe1To

Mientras usted dé apoyo y ayude a alguna persona que pueda estar en crisis, es especialmente importante que también cuide de sí mismo. En esta página encontrará consejos y recursos para ayudarlo a cuidar de sí mismo. <https://bit.ly/3DkKYgb> #BeThe1To

¿Quién estuvo allí para usted cuando lo necesitó? Envíeles una tarjeta @800273TALK para decirles lo que eso significó para usted. #BeThe1To #BeThere <https://bit.ly/3znfljB>