

DÍA MUNDIAL
DE LA PREVENCIÓN
DEL SUICIDIO
10 de septiembre

NO MIREMOS A OTRO LADO

VISIBILICEMOS ESTA REALIDAD

En Blue Healthcare, creemos firmemente que la salud mental es un pilar fundamental para el bienestar integral de las personas. En el **Día de la Prevención al Suicidio** debemos entender que es un problema de todos para crear entornos seguros para las personas que nos necesitan.

- **Tu vida importa.** Si estás luchando, busca apoyo. Hablar puede ser el primer paso hacia tu sanación mental.
- **Hablar sobre tus sentimientos es una señal de fortaleza.** El primer paso hacia el bienestar es compartir tu carga.
- **El dolor no tiene que ser permanente.** Si te sientes preocupado con ansiedad, existe ayuda y recursos disponible para ti.
- **No estás solo.** Hay personas dispuestas a escucharte y apoyarte. Llama a una línea de ayuda si lo necesitas.

Teléfono contra el suicidio del Ministerio de Sanidad: 024

Es una línea gratuita y confidencial disponible las 24 horas del día, todos los días del año.

Teléfono de prevención del suicidio de la Comunidad de Madrid: 900 505 555

Es un servicio anónimo, gratuito y disponible las 24 horas.

En **Blue Mind**, un área especializada en salud mental cuenta con un equipo multidisciplinar de psicólogos y psiquiatras que te brindarán la empatía, el respeto y la confidencialidad que necesitas.