



## MANTÉNGASE CONECTADO A SU RED CUANDO USTED ESTÉ TENIENDO PENSAMIENTOS SUICIDAS.

**CREE SU SISTEMA DE APOYO:** Sólo añada la información de contacto de las personas que le conocen y se preocupan por usted y le pueden ayudar cuando tenga pensamientos suicidas. Estos contactos pueden incluir a sus amigos, familiares, cuidadores profesionales y una línea telefónica de crisis local. Siempre informe a sus contactos que usted los ha incluido en MY3 y que usted puede contactarlos si alguna vez comienza a tener pensamientos suicidas. En cualquier situación, National Suicide Prevention Lifeline [Línea Salvavidas Nacional de Prevención del Suicidio] **(1.800.273.TALK [8255])** y **911** están ahí para ayudarle. Estos números vienen pre-cargados en MY3.

National Suicide Prevention Lifeline es gratuita, y le conecta a su centro de crisis más cercano atendido por consejeros de crisis entrenados. Está disponible en cualquier momento del día o de la noche, todos los días.

**CONSTRUYA SU PLAN DE SEGURIDAD:** Personalice su plan de seguridad mediante la identificación de las señales de alerta, estrategias para enfrentarse a situaciones, distracciones y redes personales para que pueda ayudarse a mantenerse a salvo. ¿Necesita ayuda para crear su plan de seguridad? Hable con su proveedor de atención de la salud mental. Además, siempre puede llamar a National Suicide Prevention Lifeline [Línea Salvavidas Nacional de Prevención del Suicidio] **(1.800.273.TALK [8255])** y un consejero de crisis entrenado puede ayudarle a establecer su plan de seguridad.

**ACCESO A RECURSOS IMPORTANTES:** Personalice MY3 añadiendo otros recursos de prevención del suicidio y sitios web que le ayudan a sentirse mejor y mantenerse a salvo. Un número de diferentes recursos se enumeran en MY3.

**MY3APP.ORG/ES**



### **INSTRUCCIONES DE DESCARGA PARA IPHONE**

- 1) Pulse el icono de App Store en Su iPhone
- 2) Busque "MY3-Support Network" [Red de Apoyo]
- 3) Para instalar la aplicación en su dispositivo toque "Free" [Gratis]
- 4) A continuación, pulse "Install" [Instalar]
- 5) Ahora debería ver el icono de la aplicación MY3 en su iPhone

### **INSTRUCCIONES DE DESCARGA PARA ANDROID**

- 1) Pulse Google Play Store
- 2) Busque "MY3-Support Network [Red de Apoyo]"
- 3) Para instalar la aplicación en su dispositivo toque "Install" [Instalar]
- 4) Toque "Accept" [Aceptar] para aceptar los permisos de la aplicación
- 5) Ahora debería ver el icono de la aplicación MY3 en su dispositivo



## ENCUENTRE SU LÍNEA DIRECTA DE CRISIS DE CALIFORNIA MÁS CERCANA

California tiene un número de centros de crisis con líneas directas para servirle las 24 horas del día, 7 días a la semana. Elija su centro de crisis más cercano y añada su número como uno de sus principales contactos en MY3. Personal de la línea directa de crisis estará encantado de ayudarle, y usted puede conectarse a otros servicios locales.

### REGIÓN SUPERIOR (NORTE DE SAN FRANCISCO BAY AREA)

Wellspace Health Suicide Crisis Hotline  
[Línea directa de crisis de Suicidio WellSpace]  
**1.800.273.8255**

Servicios de Prevención y Crisis de Suicidio del Condado de Yolo  
**1.530.756.5000**

### SAN FRANCISCO BAY AREA

Agencia de Servicios a la Familia de Marin  
North Bay Suicide Hotline Prevention  
**1.855.587.6373**

Línea Directa de Prevención y Crisis de Suicidio de San Francisco  
**1.415.781.0500**

Línea Directa del Centro de Crisis de Contra Costa  
**1.800.833.2900**

Línea Directa de Servicios de Apoyo de Crisis del Condado de Alameda  
**1.800.309.2131**

Línea Directa de Suicidio y Crisis del Condado de Santa Clara  
**1.855.278.4204**

Línea Directa de Crisis de Star Vista  
**1.650.579.0350**

### CENTRAL COAST

Asociación de Salud Mental Transiciones Línea Directa de Crisis de San Luis Obispo  
**1.800.783.0607**

Agencia Servicios de Familia de la Línea de Crisis de la Línea Directa de Central Coast  
**1.877.663.5433**

### CENTRAL VALLEY

Línea Directa de Prevención de Suicidio de Kingsview Central Valley  
**1.888.506.5991**

Servicios de Crisis del Departamento de Salud del Condado de Kern  
**1.800.991.5272**

### SOUTHERN CALIFORNIA

Línea Directa de Crisis de suicidio Didi Hirsch  
**1.877.727.4747**

Línea de Acceso y Crisis de OptumHealth de San Diego  
**1.888.724.7240**

### SIRVIENDO A CALIFORNIA

Línea del Instituto de Amistad en la Tercera Edad (para adultos mayores)  
**1.800.971.0016**

Línea Salvavidas Trevor (para Lesbianas, Gays, Bisexuales, Transgéneros, o Jóvenes con Preguntas)  
**1.866.488.7386**