**Social Media Posts**

**Facebook and Instagram**

* Iniciar una conversación sobre el suicidio puede ser la cosa más importante que haga por un amigo o un ser querido. Descargue nuestra serie de herramientas para la Semana de Prevención del Suicidio y obtenga información sobre las señales de advertencia y qué decir. #SemanaDePrevenciónDelSuicidio

Si usted o alguien a quien conoce tiene pensamientos suicidas, recuerde que hay ayuda inmediata disponible. Por favor llame a la Red Nacional de Prevención del Suicidio al 1-888-628-9454.

* El sufrimiento no siempre se nota. La mayoría de las personas suicidas muestran algunas señales de lo que están pensando. Si observa aunque sea una de estas señales, diga algo o actué. Tome el tiempo ahora para aprender qué hacer y estar listo para ayudar a un amigo o un ser querido en un momento de crisis. Visite <http://goo.gl/3WXeYd>
* Preguntar directamente sobre el suicidio puede ayudar a salvar una vida pero puede ser difícil si no sabe qué decir. Visite [www.elsuicidioesprevenible.org](http://www.elsuicidioesprevenible.org) para aprender sobre cuales son algunas de las herramientas de cómo usted puede hacer una gran diferencia en la vida de otros.

**Twitter**

* Ud. puede aprender a reconocer las señales de advertencia y ayudar en la prevención del suicidio. Más información en <http://goo.gl/3WXeYd>
* ¿Sabe reconocer las señales de advertencia si cree que un adulto mayor pueda tener pensamientos suicidas? Visite <http://goo.gl/3WXeYd>
* Hay personas mayores que se aíslan a medida que envejecen. Comparta tiempo con ellos y recuérdeles que no están solos.

