



Coordinación de Centros
de Formación y Servicios
Psicológicos
(CCFSP)

PREVENCIÓN DEL SUICIDIO:

¿Cómo puedo ayudar a salvar una vida?

Identifica: ¿la persona está en riesgo inminente de suicidio?

La persona reporta pensamientos y/o planes de morir, acompañados de acciones como:

- Conductas de agitación, impulsivas o agresivas.
- Autolesiones graves.
- Acceso a medios letales (por ejemplo, sustancias tóxicas o venenosas, armas de fuego, medicamentos, etc.).
- Intoxicación (sustancias psicoactivas, medicamentos, productos químicos, etc.), que podría ocasionar pupilas dilatadas u ojos rojos.
- Letargo o estado de adormecimiento notable.

Si te encuentras con una persona que está en riesgo inminente de suicidio, puedes llevar a cabo las siguientes recomendaciones:

1. Asegura

- Promueve que la persona se mantenga acompañada, evita dejarla sola.
- Garantiza tanto su seguridad física como la tuya.
- Propicia un entorno de confianza: escuchando sin juzgar, validando sus emociones y mostrando empatía por el dolor emocional sin cuestionar o criticar.

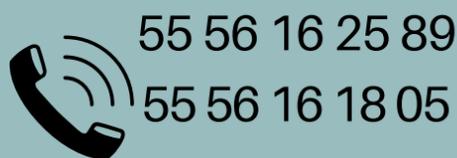


2. Busca apoyo

- Busca apoyo especializado lo más pronto posible, comunícate con las autoridades correspondientes.

Si estás en la Facultad de Psicología: comunícate con:

Central de Atención de Emergencias:



55 56 16 25 89

55 56 16 18 05

Descarga la APP SOS UNAM

(disponible en iOS y Android)

Localiza a las entidades correspondientes:

Secretaría Administrativa:

Teléfono: 55 4510 0172

Ubicación: Edificio "A" Planta Baja

Coordinación de Centros de Formación y Servicios Psicológicos

Teléfono: 5556222335

Si NO estás en la Facultad de Psicología comunícate con:

TELÉFONOS DE ATENCIÓN de 24hrs:

LINEA DE LA VIDA: 800 911 2000

SAPTEL: (55) 52598121 (24HRS)

LOCATEL: *0311 o 55 5658 1111

3. Acompaña

- Acompaña a la persona hasta que llegue el servicio especializado.
- Contacta a alguna red de apoyo (familia, pareja, cuidador(a), responsable, etcétera).
- Ayuda en la búsqueda de un profesional de salud mental.
- Realiza un seguimiento (presencial o telefónico) para comprobar que la persona esté bien y que esté recibiendo atención psicológica.



Es importante saber:

- Todos y todas podemos prevenir el suicidio.
- La persona que presenta un episodio de autolesión y/o suicidio, puede estar pasando por un malestar emocional grave y no ve una solución a ese malestar.
- Podemos desempeñar un rol importante al conectar a la persona con el apoyo profesional.

No olvides:

- Es natural sentir preocupación.
- Escucha a la persona con actitud abierta, sin juicio y ofrece tu apoyo.
- Cuida tu propia salud mental y promueve tu bienestar.
- Puedes ser un gran apoyo para otra persona, así que también ofrécete ese mismo cuidado a ti mismo. Busca apoyo psicológico si lo requieres.

Infografía realizada en colaboración con:



Recursos adicionales:

- Sitio misalud: <https://misalud.unam.mx/>
- Curso en línea: <https://aprendomas.cuaed.unam.mx/moodle/enrol/index.php?id=82>
- Campaña para la prevención del suicidio: <https://dgaco.unam.mx/>

Referencias

