

RIESGO LEVE Y MODERADO DE SUICIDIO

¿Qué hacer si una persona reporta ideas que sugieren que podría hacerse daño o terminar con su vida?



1 Mantén la calma para ayudar

Si una persona manifiesta pensamientos de hacerse daño o terminar con su vida, es señal de que requiere un apoyo, tú puedes dárselo:

- El primer paso es mantener la calma.
- No tomes decisiones precipitadas, mejor informadas.



2 Acompaña

- **Si la persona lo autoriza:**
- Busca un lugar seguro y con la mayor privacidad posible.
- Promueve que la persona se mantenga acompañada, evita dejarla sola.
- Escucha atentamente y valida sus emociones: "has pasado por muchas cosas, puedo entender que te sientas así"
- Anímalas a recibir ayuda de un profesional.



3 Busca apoyo

Si la persona se encuentra en la Facultad de Psicología y si está de acuerdo, acompáñala al "Centro de Servicios Psicológicos Dr. Guillermo Dávila" (sótano del edificio D), para que reciba el servicio de atención psicológica.

- Mantén el contacto con el enlace del Centro o Programa, para comprobar que está recibiendo atención psicológica.

Si la persona NO se encuentra en la Facultad de Psicología puede apoyarse de las siguientes opciones:

- Programa de Atención Psicológica a Distancia de la UNAM

Teléfono: 55-50-25-08-55, opción 3.

- Coordinación de Centros de Formación y Servicios Psicológicos

Teléfono: 5556222335

- Sitio: www.misalud.unam.mx



Recursos adicionales:

- Curso en línea:

<https://aprendomas.cuaed.unam.mx/moodle/enrol/index.php?id=82>

- Campaña para la prevención del suicidio:

<https://dgaco.unam.mx/>

- Teléfonos de atención de 24hrs:

Línea de la vida : 800 911 2000

SAPTEL: (55) 52598121 (24HRS)

LOCATEL: *0311 o 55 5658 1111

Recuerda que para una persona en riesgo de suicidio

- Es natural sentir preocupación.
- La persona que se autolesiona o intenta terminar con su vida puede estar pasando por un sufrimiento emocional grave.
- Podemos conectar a la persona con el apoyo profesional.



Es importante saber:

- Todos y todas podemos contribuir en la prevención del suicidio.
- Preguntar sobre el suicidio no provoca el acto en sí.
- Promueve también tu autocuidado.
- Busca apoyo psicológico si lo requieres.



Referencias:

Organización Panamericana de la Salud (2021). Depresión y suicidio: lo que debes saber y lo que puedes hacer:

<https://www.paho.org/es/documentos/folleto-conoce-alguien-que-podria-estar-pensando-suicidarse>

Organización Panamericana de la Salud (2017). Guía de intervención mhGAP para los trastornos mentales, neurológicos y por consumo de sustancias en el nivel de atención de salud no especializada.

Versión 2.0:

<https://iris.paho.org/handle/10665.2/34071>

Infografía realizada en colaboración con: