



Hablemos de...

PREVENCIÓN

DEL

SUICIDIO



SEÑALES DE ALERTA SERIE 1

SEÑAL DE ALERTA

Experimentar
malestar
emocional
intenso y
constante.



EXPERIENCIA



"Me enojaba fácilmente. Estaba triste, solo y muy ansioso. Ya no quería salir. Constantemente tenía miedo, inseguridad. Pensaba: **Yo tengo la culpa... todo lo hago mal**".

"Me animé a buscar ayuda profesional y después de un tiempo en terapia, empecé a ver las cosas de otra manera".

- Testimonio -

**¿TE SIENTES ASÍ
O CONOCES A
ALGUIEN
QUE SE SIENTA ASÍ**



Busca apoyo.

Identifica tu condición de salud mental.

Realiza el cuestionario:

saludmental.unam.mx

CENTROS DE ORIENTACIÓN Y ATENCIÓN PSICOLÓGICA

- **Coordinación de Centros de Formación y Servicios Psicológicos,**
Facultad de Psicología, UNAM
<https://misalud.unam.mx/>

CENTROS DE ORIENTACIÓN Y ATENCIÓN PSICOLÓGICA

- **Programa de Contención Emocional (Eneo)**
55 53 50 72 18 y 800 4610 098
<http://www.eneo.unam.mx/enfermeriacallcenter/>
- **Espera Psicológica**
<http://www.espera.unam.mx>
- **Crisis, emergencias y atención al suicidio (CREAS – Iztacala)**
https://sdri.iztacala.unam.mx/?page_id=2885
- **Centro de Apoyo Psicológico y Educativo a Distancia (CAPED – Iztacala)**
<https://caped.iztacala.unam.mx/>
Correo electrónico: caped@ired.unam.mx
- **Centro de apoyo y orientación para estudiantes (CAOPE – Iztacala)**
https://sdri.iztacala.unam.mx/?page_id=884
- **Programa de prevención del suicidio. Valoración y detección del riesgo suicida. Tratamiento de trastornos asociados. Facultad de Medicina**
<http://psiquiatria.facmed.unam.mx>
- **Línea de la Vida (CONADIC)**
800 911 2000
Atención las 24 hrs del día
lalineadelavida@salud.gob.mx

TAMBIÉN PUEDES TOMAR
EL **CURSO GRATUITO** EN LÍNEA
DE LA FACULTAD DE PSICOLOGÍA

“¿EMOCIONES AL LÍMITE? Prevención de autolesiones y suicidio”

El curso
explica

- Concepto **autolesiones**
- Características de la **conducta suicida**
- Factores de **riesgo y protección**
- Tratamientos psicológicos

Inscríbete aquí

<https://programas.cuaed.unam.mx/psicologia-recursos/moodle>

O en la página <https://psicologiaunam.com/cursos/>,
encontrarás otros cursos relacionados con la salud mental.



COMITÉ TÉCNICO
PARA LA ATENCIÓN
DE LA SALUD MENTAL
UNAM





Hablemos de...

PREVENCIÓN

DEL

SUICIDIO



SEÑALES DE ALERTA SERIE 2

SEÑAL DE ALERTA

Expresar pensamientos o planes de terminar con la propia vida y de no encontrar sentido a la existencia.



EXPERIENCIA



“Comencé a pensar que no tenía ningún propósito vivir, que no tenía sentido nada de lo que estaba haciendo o pasando en mi vida”.

“Pensaba constantemente cosas como ‘¿y si me aviento?’, ‘ya no quiero vivir...me quiero morir’”.

“....Escuché el consejo de una amiga y busqué ayuda profesional, ahora pienso y me siento de forma distinta”

- Testimonio -

**¿TE SIENTES ASÍ
O CONOCES A
ALGUIEN
QUE SE SIENTA ASÍ**



Busca apoyo.

Identifica tu condición de salud mental.

Realiza el cuestionario:

saludmental.unam.mx

Si eres parte de la **comunidad UNAM:**

CENTROS DE ORIENTACIÓN Y ATENCIÓN PSICOLÓGICA

- **Coordinación de Centros de Formación y Servicios Psicológicos,**
Facultad de Psicología, UNAM
<https://misalud.unam.mx/>

CENTROS DE ORIENTACIÓN Y ATENCIÓN PSICOLÓGICA

- **Programa de Contención Emocional (Eneo)**
55 53 50 72 18 y 800 4610 098
<http://www.eneo.unam.mx/enfermeriacallcenter/>
- **Espera Psicológica**
<http://www.espera.unam.mx>
- **Crisis, emergencias y atención al suicidio (CREAS – Iztacala)**
https://sdri.iztacala.unam.mx/?page_id=2885
- **Centro de Apoyo Psicológico y Educativo a Distancia (CAPED – Iztacala)**
<https://caped.iztacala.unam.mx/>
Correo electrónico: caped@ired.unam.mx
- **Centro de apoyo y orientación para estudiantes (CAOPE – Iztacala)**
https://sdri.iztacala.unam.mx/?page_id=884
- **Programa de prevención del suicidio. Valoración y detección del riesgo suicida. Tratamiento de trastornos asociados. Facultad de Medicina**
<http://psiquiatria.facmed.unam.mx>
- **Línea de la Vida (CONADIC)**
800 911 2000
Atención las 24 hrs del día
lalineadelavida@salud.gob.mx

TAMBIÉN PUEDES TOMAR
EL **CURSO GRATUITO** EN LÍNEA
DE LA FACULTAD DE PSICOLOGÍA

“¿EMOCIONES AL LÍMITE? Prevención de autolesiones y suicidio”

El curso
explica

- Concepto **autolesiones**
- Características de la **conducta suicida**
- Factores de **riesgo y protección**
- Tratamientos psicológicos

Inscríbete aquí

<https://programas.cuaed.unam.mx/psicologia-recursos/moodle>

O en la página <https://psicologiaunam.com/cursos/>,
encontrarás otros cursos relacionados con la salud mental.



COMITÉ TÉCNICO
PARA LA ATENCIÓN
DE LA SALUD MENTAL
UNAM





Hablemos de...

PREVENCIÓN

DEL

SUICIDIO



SEÑALES DE ALERTA **SERIE 3**

SEÑAL DE ALERTA

Autolesionarse

(realizarse intencionalmente lesiones físicas de leves a severas en el cuerpo para intentar aliviar el malestar emocional).



EXPERIENCIA



“Al inicio comencé a lesionarme cada vez que me sentía triste pero después no podía dejar de hacerlo y fue cuando busqué apoyo profesional. Ahora enfrento de otra forma mi tristeza”.

- Testimonio -

¿TE SIENTES ASÍ
O CONOCES A
ALGUIEN
QUE SE SIENTA ASÍ



Busca apoyo.

Identifica tu condición de salud mental.

Realiza el cuestionario:

saludmental.unam.mx

Si eres parte de la **comunidad UNAM:**

CENTROS DE ORIENTACIÓN Y ATENCIÓN PSICOLÓGICA

- **Coordinación de Centros de Formación y Servicios Psicológicos,**
Facultad de Psicología, UNAM
<https://misalud.unam.mx/>

CENTROS DE ORIENTACIÓN Y ATENCIÓN PSICOLÓGICA

- **Programa de Contención Emocional (ENEO)**
55 53 50 72 18 y 800 4610 098
<http://www.eneo.unam.mx/enfermeriacallcenter/>
- **Espora Psicológica**
<http://www.espora.unam.mx>
- **Crisis, emergencias y atención al suicidio (CREAS – Iztacala)**
https://sdri.iztacala.unam.mx/?page_id=2885
- **Centro de Apoyo Psicológico y Educativo a Distancia (CAPED – Iztacala)**
<https://caped.iztacala.unam.mx/>
Correo electrónico: caped@ired.unam.mx
- **Centro de apoyo y orientación para estudiantes (CAOPE – Iztacala)**
https://sdri.iztacala.unam.mx/?page_id=884
- **Programa de prevención del suicidio. Valoración y detección del riesgo suicida. Tratamiento de trastornos asociados. Facultad de Medicina**
<http://psiquiatria.facmed.unam.mx>
- **Línea de la Vida (CONADIC)**
800 911 2000
Atención las 24 hrs del día
lalineadelavida@salud.gob.mx

TAMBIÉN PUEDES TOMAR
EL **CURSO GRATUITO** EN LÍNEA
DE LA FACULTAD DE PSICOLOGÍA

“¿EMOCIONES AL LÍMITE? Prevención de autolesiones y suicidio”

El curso
explica

- Concepto **autolesiones**
- Características de la **conducta suicida**
- Factores de **riesgo y protección**
- Tratamientos psicológicos

Inscríbete aquí

<https://programas.cuaed.unam.mx/psicologia-recursos/moodle>

O en la página <https://psicologiaunam.com/cursos/>,
encontrarás otros cursos relacionados con la salud mental.



COMITÉ TÉCNICO
PARA LA ATENCIÓN
DE LA SALUD MENTAL
UNAM





Hablemos de...

PREVENCIÓN

DEL

SUICIDIO



SEÑALES DE ALERTA SERIE 4

SEÑAL DE ALERTA

Cambios en el comportamiento

- **Alteraciones** en el sueño y/o el apetito
- **Cansancio**, lentitud, falta de atención
- **Desinterés** en actividades que antes se disfrutaban



Señales de **Alerta**



Aislamiento social •

Ausentismo escolar o laboral •

EXPERIENCIA

"Me volví distante. No me gustaba estar con las personas. Era más lenta, comía poco y dormía mucho; por lo mismo, mi desempeño decayó. Fue difícil aceptar que no estaba bien. Pero cuando me di cuenta que las actividades que antes me gustaban ya no me llenaban, fue cuando decidí buscar ayuda".

- Testimonio -



**¿TE SIENTES ASÍ
O CONOCES A
ALGUIEN
QUE SE SIENTA ASÍ**



Busca apoyo.

**Identifica tu condición de salud mental.
Realiza el cuestionario:**

saludmental.unam.mx

CENTROS DE ORIENTACIÓN Y ATENCIÓN PSICOLÓGICA

- **Coordinación de Centros de Formación y Servicios Psicológicos,**
Facultad de Psicología, UNAM
<https://misalud.unam.mx/>

CENTROS DE ORIENTACIÓN Y ATENCIÓN PSICOLÓGICA

- **Programa de Contención Emocional (Eneo)**
55 53 50 72 18 y 800 4610 098
<http://www.eneo.unam.mx/enfermeriacallcenter/>
- **Espera Psicológica**
<http://www.espera.unam.mx>
- **Crisis, emergencias y atención al suicidio (CREAS – Iztacala)**
https://sdri.iztacala.unam.mx/?page_id=2885
- **Centro de Apoyo Psicológico y Educativo a Distancia (CAPED – Iztacala)**
<https://caped.iztacala.unam.mx/>
Correo electrónico: caped@ired.unam.mx
- **Centro de apoyo y orientación para estudiantes (CAOPE – Iztacala)**
https://sdri.iztacala.unam.mx/?page_id=884
- **Programa de prevención del suicidio. Valoración y detección del riesgo suicida. Tratamiento de trastornos asociados. Facultad de Medicina**
<http://psiquiatria.facmed.unam.mx>
- **Línea de la Vida (CONADIC)**
800 911 2000
Atención las 24 hrs del día
lalineadelavida@salud.gob.mx

TAMBIÉN PUEDES TOMAR
EL **CURSO GRATUITO** EN LÍNEA
DE LA FACULTAD DE PSICOLOGÍA

“¿EMOCIONES AL LÍMITE? Prevención de autolesiones y suicidio”

El curso
explica

- Concepto **autolesiones**
- Características de la **conducta suicida**
- Factores de **riesgo y protección**
- Tratamientos psicológicos

Inscríbete aquí

<https://programas.cuaed.unam.mx/psicologia-recursos/moodle>

O en la página <https://psicologiaunam.com/cursos/>,
encontrarás otros cursos relacionados con la salud mental.



COMITÉ TÉCNICO
PARA LA ATENCIÓN
DE LA SALUD MENTAL
UNAM





Hablemos de...

PREVENCIÓN

DEL

SUICIDIO



SEÑALES DE ALERTA **SERIE 5**

SEÑAL DE ALERTA

Dificultad
para resolver
problemas.



EXPERIENCIA



"A veces, cualquier cosa parecía demasiado difícil para mí; y no saberlo manejar me iba orillando a ver todo muy complicado o muy difícil de resolver, muy pesado; incluso a ya no querer vivir. Pero me animé a tomar terapia y aprendí a caminar más ligero. Siempre ayuda tener lugares a donde acudir".

- Testimonio -

¿TE SIENTES ASÍ
O CONOCES A
ALGUIEN
QUE SE SIENTA ASÍ



Busca apoyo.

Identifica tu condición de salud mental.

Realiza el cuestionario:

saludmental.unam.mx

Si eres parte de la **comunidad UNAM:**

CENTROS DE ORIENTACIÓN Y ATENCIÓN PSICOLÓGICA

- **Coordinación de Centros de Formación y Servicios Psicológicos,**
Facultad de Psicología, UNAM
<https://misalud.unam.mx/>

CENTROS DE ORIENTACIÓN Y ATENCIÓN PSICOLÓGICA

- **Programa de Contención Emocional (ENEO)**
55 53 50 72 18 y 800 4610 098
<http://www.eneo.unam.mx/enfermeriacallcenter/>
- **Espora Psicológica**
<http://www.espora.unam.mx>
- **Crisis, emergencias y atención al suicidio (CREAS – Iztacala)**
https://sdri.iztacala.unam.mx/?page_id=2885
- **Centro de Apoyo Psicológico y Educativo a Distancia (CAPED – Iztacala)**
<https://caped.iztacala.unam.mx/>
Correo electrónico: caped@ired.unam.mx
- **Centro de apoyo y orientación para estudiantes (CAOPE – Iztacala)**
https://sdri.iztacala.unam.mx/?page_id=884
- **Programa de prevención del suicidio. Valoración y detección del riesgo suicida. Tratamiento de trastornos asociados. Facultad de Medicina**
<http://psiquiatria.facmed.unam.mx>
- **Línea de la Vida (CONADIC)**
800 911 2000
Atención las 24 hrs del día
lalineadelavida@salud.gob.mx

TAMBIÉN PUEDES TOMAR
EL **CURSO GRATUITO** EN LÍNEA
DE LA FACULTAD DE PSICOLOGÍA

“¿EMOCIONES AL LÍMITE? Prevención de autolesiones y suicidio”

El curso
explica

- Concepto **autolesiones**
- Características de la **conducta suicida**
- Factores de **riesgo y protección**
- Tratamientos psicológicos

Inscríbete aquí

<https://programas.cuaed.unam.mx/psicologia-recursos/moodle>

O en la página <https://psicologiaunam.com/cursos/>,
encontrarás otros cursos relacionados con la salud mental.



COMITÉ TÉCNICO
PARA LA ATENCIÓN
DE LA SALUD MENTAL
UNAM





Hablemos de...

PREVENCIÓN

DEL

SUICIDIO



SEÑALES DE ALERTA SERIE 6

SEÑAL DE ALERTA

Escribir cartas o
notas de despedida.

Mamá:

Si yo llego a faltar no quiero que te
sientas mal porque es una decisión que

yo estoy tomando.

atte.



EXPERIENCIA

¿Me extrañarás?

¿Qué pasará después?

&

¿A dónde iría?

Y si mejor
pido ayuda

"Pensé en hacer cartas de despedida. Me pregunté si me iban a recordar, si iban a hacer conciencia de todo lo que hicieron mal. Escribí en mi muro cómo me sentía y fue cuando recibí alternativas de apoyo. Después de iniciar mi terapia, aprendí nuevas formas de comunicar mi malestar y de relacionarme con otros".

- Testimonio -



**¿TE SIENTES ASÍ
O CONOCES A ALGUIEN
QUE SE SIENTA ASÍ?**

Busca apoyo.

Identifica tu condición de salud mental.
Realiza el cuestionario:

saludmental.unam.mx

Si eres parte de la **comunidad UNAM:**

CENTROS DE ORIENTACIÓN Y ATENCIÓN PSICOLÓGICA

- **Coordinación de Centros de Formación y Servicios Psicológicos,**
Facultad de Psicología, UNAM
<https://misalud.unam.mx>

CENTROS DE ORIENTACIÓN Y ATENCIÓN PSICOLÓGICA

- **Programa de Contención Emocional (Eneo)**
55 53 50 72 18 y 800 4610 098
<http://www.eneo.unam.mx/enfermeriacallcenter/>
- **Espora Psicológica**
<http://www.espora.unam.mx>
- **Crisis, emergencias y atención al suicidio (CREAS – Iztacala)**
https://sdri.iztacala.unam.mx/?page_id=2885
- **Centro de Apoyo Psicológico y Educativo a Distancia (CAPED – Iztacala)**
<https://caped.iztacala.unam.mx/>
Correo electrónico: caped@ired.unam.mx
- **Centro de apoyo y orientación para estudiantes (CAOPE – Iztacala)**
https://sdri.iztacala.unam.mx/?page_id=884
- **Programa de prevención del suicidio. Valoración y detección del riesgo suicida. Tratamiento de trastornos asociados. Facultad de Medicina**
<http://psiquiatria.facmed.unam.mx>
- **Línea de la Vida (CONADIC)**
800 911 2000
Atención las 24 hrs del día
lalineadelavida@salud.gob.mx

TAMBIÉN PUEDES TOMAR
EL **CURSO GRATUITO** EN LÍNEA
DE LA FACULTAD DE PSICOLOGÍA

“¿EMOCIONES AL LÍMITE? Prevención de autolesiones y suicidio”

El curso
explica

- Concepto **autolesiones**
- Características de la **conducta suicida**
- Factores de **riesgo y protección**
- Tratamientos psicológicos

Inscríbete aquí

<https://programas.cuaed.unam.mx/psicologia-recursos/moodle>

O en la página <https://psicologiaunam.com/cursos/>,
encontrarás otros cursos relacionados con la salud mental.



COMITÉ TÉCNICO
PARA LA ATENCIÓN
DE LA SALUD MENTAL
UNAM

