



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/>
- **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
la-linea-de-la-vida@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/>
- **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
la-linea-de-la-vida@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
la-linea-de-la-vida@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/>
- **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
la-linea-de-la-vida@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
la-linea-de-la-vida@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.

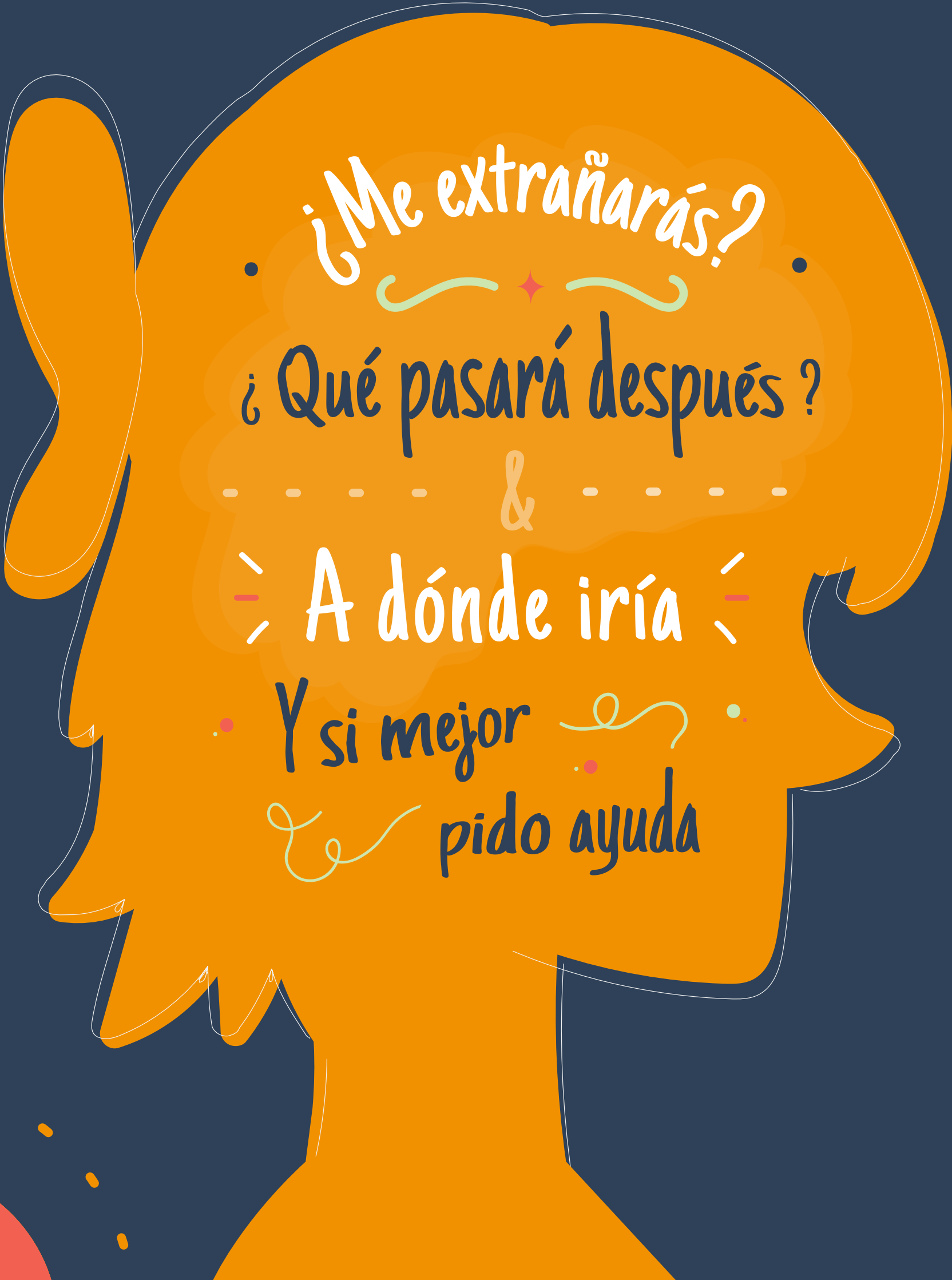
Mamá:

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
la-linea-de-la-vida@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



5 MITOS SOBRE EL SUICIDIO 1/5

MITO



Las personas
que han intentado
suicidarse **no lo
volverán a
hacer.**

An illustration of a person with dark hair, wearing an orange long-sleeved shirt and light green pants, sitting on a dark blue chair. They have their hands covering their face, suggesting distress or crying. To their left is a large, dark, textured shape resembling a cloud or smoke, with a face-like pattern of white eyes and a downward-pointing mouth. The background features a large, dark blue circular shape on the right and some faint, light blue and green curved lines at the bottom right.

EXPERIENCIA

“Si no recibes la ayuda que necesitas lo sigues intentando hasta que lo logras... **es la única solución que ves para terminar con todo el dolor que sientes en ese momento.**”*

* Testimonio real

REALIDAD

Las personas que intentan suicidarse tienen una **alta probabilidad de volver a hacerlo y lograrlo**. Los intentos previos son un factor de riesgo.



¿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/>
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



DGACO
Dirección General de
Atención a la Comunidad





Hablemos de...

PREVENCIÓN DEL SUICIDIO



5 MITOS SOBRE EL SUICIDIO 2/5

MITO

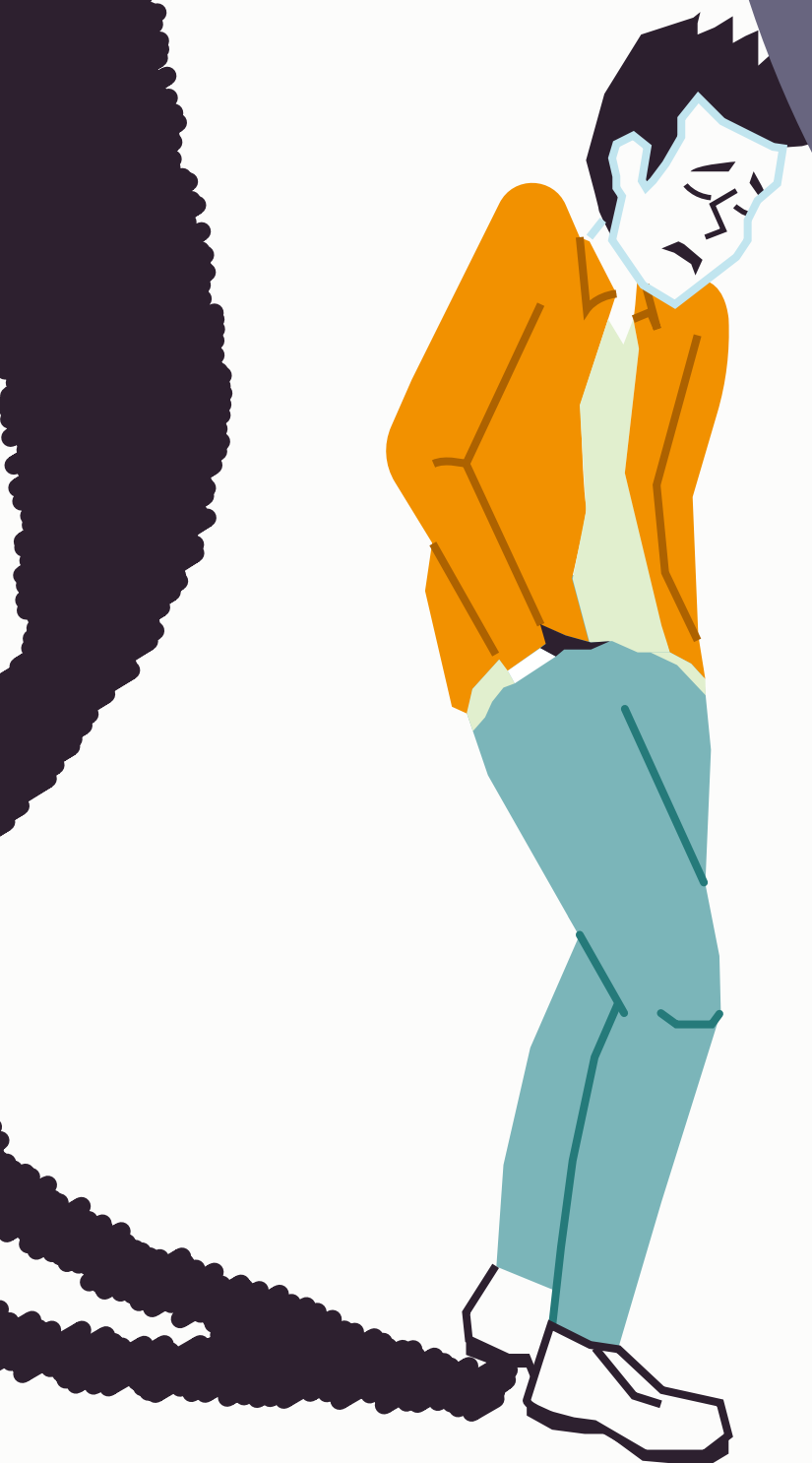


Las personas
que quieren
suicidarse están
**locas o
enfermas.**

EXPERIENCIA

“No estamos locos, hay algo que nos lastima, **nos sentimos desesperados** y tratamos de **solucionarlo a nuestra manera.**” *

* Testimonio real



REALIDAD

El suicidio no es una enfermedad, es un **comportamiento multifactorial** y las personas que lo intentan están experimentando gran **malestar emocional**.



¿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/>
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



DGACO
Dirección General de
Atención a la Comunidad





Hablemos de...

PREVENCIÓN DEL SUICIDIO



5 MITOS SOBRE EL SUICIDIO 3/5

MITO



Una persona
que intenta
suicidarse sólo
quiere **llamar la
atención.**



EXPERIENCIA

“Es una manera de pedir ayuda, **te sientes mal en todo momento**, sólo quieres quitarte ese malestar pero **cuando lo expresas a veces piensan que no es para tanto.**”*

* Testimonio real

REALIDAD

Las personas que
quieren suicidarse
**desean pedir ayuda
pero no saben cómo
hacerlo.**



¿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



DGACO
Dirección General de
Atención a la Comunidad





Hablemos de...

PREVENCIÓN DEL SUICIDIO



5 MITOS SOBRE EL SUICIDIO 4/5



MITO

La mayoría de los
suicidios ocurren **sin**
que las personas den
signos de alerta de
que tienen la intención
de morir.



EXPERIENCIA

“Yo decía que me sentía mal, **llegué a mencionar que ya no quería vivir, lo expresé bastante claro:** ‘últimamente he pensado que ya no quiero estar aquí o he sentido que todo me sobrepasa y ya me quiero morir’.”*

* Testimonio real

REALIDAD

La mayoría de las personas **comunican** de alguna forma su malestar antes de llevar a cabo un intento suicida.



¿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/>
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



DGACO
Dirección General de
Atención a la Comunidad





Hablemos de...

PREVENCIÓN

DEL

SUICIDIO



5 MITOS SOBRE EL SUICIDIO 5/5

MITO



**Sólo se
suicidan los
débiles.**

EXPERIENCIA

“No somos débiles por pensarlo y no son débiles quiénes lo hicieron, simplemente llegas a un punto donde **no ves otra salida, aunque lo intentes.**” *



* Testimonio real

REALIDAD

Ver al suicidio como una **debilidad** es un juicio que **no permite entender lo que las personas viven.**



¿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



DGACO
Dirección General de
Atención a la Comunidad

