

DÍA MUNDIAL PARA LA PREVENCIÓN DEL SUICIDIO

Si detectas a alguien que está
viviendo con ideación suicida,
ACTIVA LA RUTA DE PROTECCIÓN



Cada 10 de Septiembre se busca **generar conciencia** sobre un **problema de salud pública prevenible** y promover acciones que favorezcan la **detección y atención oportunas**. Hablar del tema con **responsabilidad y sin estigmas** ayuda a que más personas reconozcan cuándo necesitan apoyo.

 **800 2222 668**
Opción 4
Lun a Dom
7:00-23:00

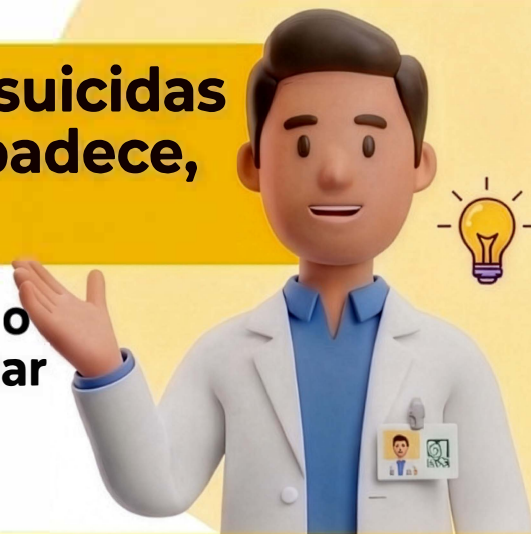
**PREVENIR TAMBIÉN ES SABER
QUÉ HACER Y A QUIÉN ACUDIR**



INSTITUTO MEXICANO DEL SEGURO SOCIAL
SEGURIDAD Y SOLIDARIDAD SOCIAL

Si llegas a tener pensamientos suicidas o identificas a alguien que los padece, activa la ruta de protección

Sí llegas a tener pensamientos suicidas o identificas que alguien los padece, actuar de manera oportuna puede ayudarte a atravesar la crisis con mayor seguridad



1. Identificar:



Es detenerte a reconocer lo que estás **sintiendo, pensando o viviendo** y advertir cuándo una situación **puede estar aumentando tu riesgo**. Detectar lo que ocurre es el **primer paso para actuar**.

2. Hablar:



Significa **compartir** lo que te ocurre con una **persona de confianza o solicitar apoyo profesional**. Hablar abre una puerta al apoyo.

Escuchar sin juzgar forma parte de la **prevención**

3. Protégete:



Implica poner en marcha **acciones para mantenerte a salvo** y reducir el riesgo durante una crisis.

Ante una crisis, activa tus medidas de protección y busca apoyo.



INSTITUTO MEXICANO DEL SEGURO SOCIAL
SEGURIDAD Y SOLIDARIDAD SOCIAL