TU RUTA DE PROTECCIÓN

Tarjetas informativas

¿Qué son?

Material breve para orientar qué hacer ante la ideación o conducta suicida y cómo activar la Ruta Protección.

¿Para quién?

Para personas con ideación o conducta suicida, así como para sus familias y redes de apoyo.

¿Para qué sirven?

Para reconocer señales de alerta y promover acciones de protección.



Saber qué hacer también es protegerte.

INSTITUTO MEXICANO DEL SEGURO SOCIAL
SEGURIDAD Y SOLIDARIDAD SOCIAL

TU RUTA DE PROTECCIÓN

Identifica. Habla. Protégete

¿Algo no está bien?
Activa tu Ruta de protección

1 IDENTIFICA

Reconoce lo que está pasando

Pon atención si:

- Piensas con frecuencia que ya no quieres vivir, desaparecer o dejar de existir.
- Sientes que nada puede cambiar.
- Has perdido el interés por la vida.
- Presentas cambios bruscos de humor o del sueño.
- Te refugias en el alcohol u otras sustancias.
- No puedes apartar de tu mente las ideas suicidas.

Reconocer las señales puede ayudarte a actuar.



2 HABLA

No guardes en secreto lo que estás sintiendo

Cuéntale lo que sucede a:

- Una persona de tu familia.
- Una amistad cercana.
- Alguien de tu confianza.
- Personal de salud.

Busca apoyo y déjate ayudar.



3 PROTÉGETE

Activa tu Plan de Seguridad

- Busca la compañía de alguien de confianza.
- Aléjate de aquello con lo que puedas hacerte daño.
- Evita el consumo de alcohol y otras sustancias.
- Ten disponibles números de personas y servicios de apoyo.

Pedir ayuda también forma parte de mantenerte a salvo.



4 RECUERDA

Una crisis no es permanente

- Aunque en un momento difícil parezca que no hay salida, existen alternativas y formas de recibir apoyo.
- Las razones que te han ayudado en otros momentos difíciles: tu familia, amistades, aficiones, mascotas o proyectos futuros.

No tienes que enfrentar este momento sin apoyo.



No tienes que enfrentar este momento sin apoyo.

INSTITUTO MEXICANO DEL SEGURO SOCIAL
SEGURIDAD Y SOLIDARIDAD SOCIAL

TU RUTA DE PROTECCIÓN

Recursos que pueden ayudarte

Tu Ruta de Protección también incluye herramientas y servicios que puedes activar cuando el malestar aumenta.

TU PLAN DE SEGURIDAD

Deja por escrito qué puedes hacer, a quién puedes llamar y cómo reducir riesgos si el malestar aumenta.



TU RED DE APOYO

Ten visibles los nombres y teléfonos de familiares, amistades cercanas o personas de confianza con quienes puedes hablar y recibir apoyo.



SOT-SM

Servicio de Orientación Telefónica en Salud Mental del IMSS

Brinda orientación emocional e intervención en crisis por teléfono.

Teléfono: **800 2222 668 opción 4**.
Horario: lunes a domingo de 7:00 a 23:00 hrs.

Atención gratuita, confidencial y profesional.

¡Acércate si lo necesitas!



GUÍA DE AUTOAYUDA

Te orienta para reconocer señales de alerta, organizar acciones de protección y te brinda estrategias para afrontar momentos difíciles.



DdescarGA

Guía de Autoayuda para Conducta Suicida

Descárgala y guárdala.

Tener presente tus vías de ayuda te mantiene a salvo.

INSTITUTO MEXICANO DEL SEGURO SOCIAL
SEGURIDAD Y SOLIDARIDAD SOCIAL