



TU RUTA DE PROTECCIÓN



Si alguna vez tienes ideas suicidas, reconoce las señales y busca apoyo.

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 o las drogas.
- No puedes apartar de tu mente las ideas suicidas.



Reconocer las señales puede ayudarte a actuar.



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 drogas.
- Ten disponibles números de personas y servicios de apoyo.

Pedir ayuda también forma parte de mantenerte a salvo.



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.



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.



¿Necesitas orientación?

Servicio de Orientación Telefónica en Salud Mental del IMSS

Llama al 800 2222 668, opción 4.

Horarios de atención:

lunes a domingo de 7:00 hrs a 23:00 hrs

Atención confidencial y profesional.



Descarga



La Guía de Autoayuda para Conducta Suicida y conoce más acciones para mantenerte a salvo.



INSTITUTO MEXICANO DEL SEGURO SOCIAL
SEGURIDAD Y SOLIDARIDAD SOCIAL