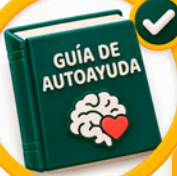


Recursos y servicios que pueden ayudarte ante pensamientos suicidas:

Si detectas que estás viviendo con ideación suicida, actuar de manera oportuna puede ayudarte a superar la crisis con mayor seguridad.



1. Guía de Autoayuda



Ten a la mano una herramienta para saber cómo actuar ante una crisis.

La Guía de Autoayuda para Conducta Suicida puede orientarte para reconocer señales, organizar acciones de protección y ubicar recursos de apoyo. Consultar una guía antes o durante una situación de crisis, puede ayudarte a tener presentes los pasos de tu Ruta de Protección.



Prepárate: reconocer las señales y saber a quién acudir te ayuda a protegerte.



2. Atención en el IMSS



Tu Unidad de Medicina Familiar puede orientarte.

La población beneficiaria puede acudir a su Unidad de Medicina Familiar para recibir valoración y orientación en salud mental.

Desde el primer nivel de atención es posible identificar necesidades y facilitar la continuidad de la atención.



Acércate a tu UMF: Pedir orientación también es activar tu protección.



3. Orientación Telefónica



También puedes pedir apoyo vía telefónica.

El servicio de Orientación Telefónica en Salud Mental del IMSS (SOT-SM) brinda orientación, contención emocional e intervención en crisis.

Comunícate al 800 2222 668, opción 4, de lunes a domingo, de 7:00 a 23:00 horas.



Guarda este número y tenlo a la mano cuando necesites apoyo **800 2222 668, opción 4.**



INSTITUTO MEXICANO DEL SEGURO SOCIAL
SEGURIDAD Y SOLIDARIDAD SOCIAL