



¿Sientes que una crisis te SUPERA?

OJO CON ESTAS SEÑALES DE ALARMA:

- Cambios intensos de ánimo o tristeza profunda
- Deseos de desaparecer o pensamientos de ideación suicida
- Sentimiento de desesperanza, aislamiento o abrumación

No lo dejes pasar. Activa tu Ruta de Protección:



Identifica tus emociones



Habla con alguien de confianza o un profesional



Protege tu vida

Si necesitas ayuda, comunícate al Servicio de Orientación Telefónica en Salud Mental del IMSS:



800 2222 668

Opción 4

Lunes a domingo, de 7:00 a 23:00 hrs.



10 de septiembre | Día Mundial para la Prevención del Suicidio



INSTITUTO MEXICANO DEL SEGURO SOCIAL
SEGURIDAD Y SOLIDARIDAD SOCIAL