

# GUÍA DE AUTOAYUDA PARA CONDUCTA SUICIDA

¡Recuerda! Pedir ayuda es un acto de valentía y una forma de cuidarte.

Aquí encontrarás:

- Información sobre la conducta suicida.
- Señales de alerta.
- Estrategias para afrontar momentos difíciles.
- Dónde encontrar ayuda.



Esperamos que el contenido de esta Guía resulte de gran ayuda para todas las personas afectadas por ideas de suicidio.



INSTITUTO MEXICANO DEL SEGURO SOCIAL  
SEGURIDAD Y SOLIDARIDAD SOCIAL

# QUÉ DEBES SABER EN CASO DE QUE PRESENTES IDEAS SUICIDAS

Si tienes alguno de estos sentimientos, pensamientos o conductas:

- Sientes que nadie puede ayudarte, que nada se puede cambiar y que la única manera de acabar con el sufrimiento y los problemas es dejar de vivir.
- Sientes que te hundes o tienes cambios bruscos de humor, problemas para dormir, falta de interés por la vida.
- Te estás refugiando en la bebida o en las drogas.
- Estás planeando dónde, cuándo y cómo suicidarte o no puedes apartar la idea de tu mente.

**Es importante que diseñes y pongas en práctica tu PLAN DE SEGURIDAD, pidas ayuda a profesionales de la salud, acudas con una persona de tu confianza y TE DEJES AYUDAR.**



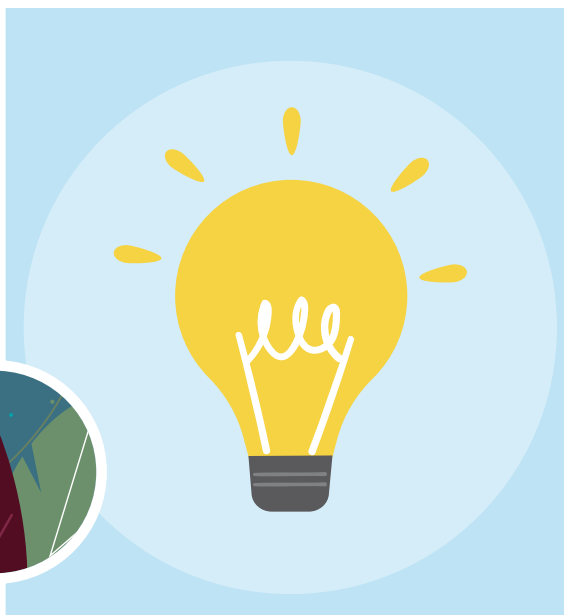
# DEBES SABER QUE NO ESTÁS SOLO NI SOLA...



Busca a una amistad cercana, un integrante de tu familia, o personal médico, de Psicología, de Enfermería o de Trabajo Social de tu confianza y cuéntale tus preocupaciones.



No tengas en secreto tus pensamientos sobre el suicidio y toma en cuenta que los pensamientos suicidas normalmente están asociados a problemas que **SÍ PUEDEN RESOLVERSE.**



No ver soluciones, no significa que no las haya, solo ahora no eres capaz de verlas.



Las ideas de suicidio suelen ser pasajeras, y aunque sientas que tu abatimiento no se va a terminar, es importante saber que las crisis **no son permanentes.**

**Evita actuar de forma impulsiva;** puedes posponer cualquier decisión relacionada con el suicidio.

Recuerda que la mayoría de las personas que piensan en el suicidio realmente **NO** desean morir, sino librarse de las circunstancias intolerables de la vida.

**Busca apoyo y déjate ayudar.**

Las razones para vivir ayudan a superar los momentos difíciles, **recuérdalas.**

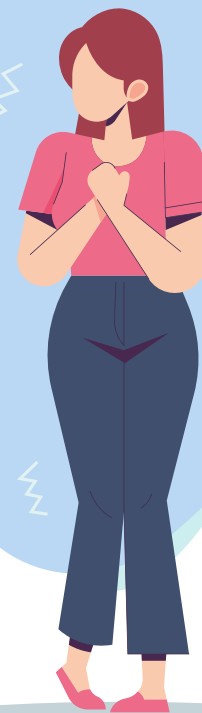
Hay motivos que te han mantenido a flote en otros momentos difíciles, **recuérdalos:** tu familia, tus amistades, tus aficiones, tus mascotas o tus proyectos futuros.

Si antes pudiste salir de otros problemas, esta vez **¿por qué no vas a poder?**



Si has realizado un intento suicida, debes saber que puedes sentir confusión, cansancio extremo, enfado, humillación o vergüenza... todo eso es NORMAL.

Lo más importante es saber que puedes recuperarte, superar estos sentimientos y aprender a vivir con ellos, manteniéndote a salvo.



# ¿QUÉ TE PROTEGE?

Regresar a sentir una vida placentera puede llevarte algún tiempo, pero mientras te ayudará hacer lo siguiente:

## **Desarrolla una rutina**

Establece horarios de comidas, sueño y otras actividades para normalizar tu día a día.

## **2**

### **Dedícate a tus aficiones y pasatiempos**

- Retoma actividades que antes disfrutabas, de preferencia acompañado de otras personas.
- Recuerda que no debes focalizar tu vida y tu felicidad solamente en una persona o actividad.
- Planifica al menos dos actividades al día y colócalas en un lugar visible.
- Aunque al inicio no tengas ganas, retoma poco a poco tus aficiones; el disfrute puede recuperarse gradualmente.



# ¿QUÉ TE **PROTEGE**?

## 3

### Identifica las señales de riesgo o detonantes de tu malestar

- Identifica tus señales de alerta: reconoce situaciones, pensamientos, emociones o acontecimientos que aumenten tu malestar.
- Reconoce cuándo necesitas apoyo: si notas que la crisis aumenta, pon en marcha tu plan de seguridad.
- Busca apoyo de inmediato: comunícate con una persona de confianza y dile cómo te sientes y qué necesitas.
- Reduce riesgos: aléjate de situaciones, objetos o medios con los que pudieras hacerte daño y permanece acompañado.
- Recuerda: una crisis puede disminuir. Evita tomar decisiones importantes mientras el malestar sea intenso y busca ayuda profesional.



# TUS PAUTAS DE PROTECCIÓN



## APRENDE

Aprende a buscar soluciones no suicidas ante los problemas que se te plantean. Haz un listado de diversas alternativas o formas de enfrentarte saludablemente a tus sufrimientos. Enlista al menos 5 actividades que puedes hacer si vuelves a tener ideas suicidas.

## RETIRA

Retira todos los objetos que puedan resultar peligrosos para ti. La persona de confianza puede ser la que te ayude a guardar estos objetos.

## DEFINE

Define un sistema de apoyo; puedes acudir y participar en grupos de ayuda mutua de alguna asociación.

## TEN

Ten a la mano el listado de los contactos que no debes olvidar (nombres y teléfonos de tus apoyos, así como los lugares a los que puedes llamar para pedir ayuda), y que anotaste en tu tarjeta de seguridad, ponla en un lugar visible y consúltala cada vez que lo necesites.

# LO QUE **DEBES RECORDAR**

**1**

Las crisis son transitorias, la muerte no.

**2**

Te aliviará comunicar tus pensamientos a alguien en quien confíes: familiares, amistades, profesionales de la salud.

**3**

Siempre que creas necesitarla, utiliza tu **tarjeta de seguridad**.

**4**

Permanece en **compañía** hasta que disminuyan los pensamientos suicidas.

**5**

Distánciate de cualquier medio con el que puedas hacerte daño.

**6**

Evita el consumo de alcohol u otras drogas, solo empeorarían la situación; busca ayuda de profesionales de la salud.

**7**

Intenta **tener diversas ocupaciones**: participar en algún voluntariado, en actividades culturales, deportivas o de ocio. Te ayudarán a sentirte más útil.

**8**

Escribe una lista con **tus metas, deseos y esperanzas**, de forma realista. No debes poner los deseos de otras personas. Léela cada que necesites enfocarte.

**9**

Si tienes muchos problemas y te están agobiando, **afóntalos de uno por uno**.

**10**

Recompénsate todos los días con algo placentero, **intenta disfrutar las pequeñas cosas de la vida**.



## Servicio de Orientación Telefónica en Salud Mental del IMSS (SOT-SM)

Servicio telefónico gratuito y confidencial del IMSS.

### Servicios Principales

- **Escucha profesional:** Brindar un espacio seguro de escucha empática ante momentos de desestabilización.
- **Apoyo en crisis:** Orientación ante crisis de ansiedad, depresión o estrés.
- **Detección oportuna:** Identificar posibles problemáticas emocionales y factores o señales de riesgo que requieran atención especializada.
- **Derivación médica:** Canalización a centros de salud especializados cuando el caso lo requiere.

Teléfono: **800-2222-668, opción 4.**

Atención de **lunes a domingo** de **7:00 a 23:00** horas.

Ten a la mano tu **Número de Seguridad Social.**

## La Línea de la Vida

Atención telefónica gratuita y confidencial operada por la Comisión Nacional de Salud Mental y Adicciones (CONASAMA).

### Servicios Principales

- **Apoyo en crisis:** Intervención breve para ansiedad, depresión o riesgo suicida.
- **Orientación sobre el consumo de sustancias:** Información y ayuda sobre el consumo de alcohol, tabaco, vapeadores y otras sustancias.
- **Derivación médica:** Canalización a centros de salud especializados cuando el caso lo requiere.

Teléfono: **800-911-2000**

Correo: **lalineadelavida@salud.gob.mx**

Atención las **24 horas** del día, los **365 días** del año.