

# GUÍA DE AUTOAYUDA PARA CONDUCTA SUICIDA

**¡No te avergüences,  
no estás solo ni sola!**

Aquí encontrarás:

- Información veraz y objetiva sobre la conducta suicida.
- Indicadores de señales de alerta.
- Habilidades de afrontamiento y prevención.

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



GOBIERNO DE  
**MÉXICO**



# 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, trastornos del sueño, 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.**



Que no se te ocurran soluciones, no significa que no las haya, sino que 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.**


**No es bueno actuar de forma impulsiva,** puedes demorar cualquier decisión acerca del 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.**

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

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 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:

1

## Desarrolla una rutina

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

2

## Dedícate a tus aficiones y pasatiempos

- Realiza actividades que antes te resultaban satisfactorias, especialmente si las compartías y practicabas con más personas. Si tus pensamientos regresan, puedes recurrir a tus aficiones para sentir comodidad. Recuerda que no debes focalizar tu vida y tu felicidad solamente en una persona o actividad.
- Planifica tus actividades diarias, escríbelas y colócalas en un lugar visible; incluye al menos dos actividades por día, con más de media hora de duración cada una.
- No esperes a tener ganas de volver a tus aficiones, esto lo vas a recuperar gradualmente. Tendrás que obligarte poco a poco, pero esto hará que recuperes progresivamente tu capacidad para disfrutar.



# ¿QUÉ TE PROTEGE?

## 3

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

- Identifica las causas o el comienzo de los pensamientos suicidas, es mejor si alguien te acompaña. ¿Cuál es la gota de derramó el vaso? Una fecha, un acontecimiento, un comentario, un objeto... puede ayudarte llevar un diario en donde registres tus estados de ánimo, pensamientos y planes.
- Aprende a reconocer cuando vas a tener una crisis aguda, pues te ayudará a poner en marcha tu PLAN DE SEGURIDAD y recurrir a tiempo a las personas que te pueden apoyar.
- Cuenta lo que te sucede a tus personas de confianza y pide su ayuda en los momentos de mayor fragilidad. Recuerda que el impulso suicida siempre es transitorio.
- No utilices las amenazas suicidas ni el intento de suicidio para conseguir algo que no eres capaz de obtener de otra manera. Si es que tuvieras éxito, este será pasajero. No se puede mantener a alguien cerca o conseguir algo bajo la amenaza y la manipulación.



# 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 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.

TEN





# LO QUE DEBES RECORDAR

1

Las crisis son **transitorias**, la muerte no.

2

Te **aliviara** **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.**



## ATENCIÓN PSICOLÓGICA EN LÍNEA

### **La Línea de la Vida**

Teléfono: 800 911 2000

Correo: [lalineadelavida@salud.gob.mx](mailto:lalineadelavida@salud.gob.mx)

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

### **Orientación Médica Telefónica IMSS**

Teléfono: 800 2222 668, opción 4

Atención de lunes a viernes de 8:00 a 20:00 horas.

Ten a la mano tu Número de Seguridad Social.

La información aquí vertida está basada en:

Jiménez J, et al. (2014). Guía de autoayuda. Prevención del suicidio. ¿Qué puedo hacer?

Recuperado en enero, 2023, de Consejería de Sanidad-D. G. de Asistencia Sanitaria y Aseguramiento.