





¿Qué hacer en situaciones de ideación e intento suicida?

Si eres alumno/a:

La OMS define el suicidio como un acto deliberadamente iniciado y realizado por una persona en pleno conocimiento o expectativa de su desenlace fatal. A este respecto, la OMS señala al suicidio como un problema multifactorial, que resulta de una compleja interacción de factores biológicos, genéticos, psicológicos, sociológicos y ambientales. El acto de suicidio puede ser el resultado de una larga reflexión, con preparación y reflexión. Pero otras veces sucede como una respuesta rápida e impulsiva, como un «cortocircuito», en un marco emocional agudo, sin poder considerarlo con serenidad, y sucede en el momento de un bajo nivel de conciencia, muchas veces causado y/o motivados por la acción del alcohol, drogas o simplemente emociones dolorosas.¹

Es importante que identifiques estas señales en ti o algún compañero(a), porque pueden estar relacionadas con un riesgo de conducta suicida:

- Hablar sobre preferir suicidarse
- Planear un suicidio
- Aislarse de la sociedad
- Pasar de la euforia a la indiferencia en horas o días
- Sentirse atrapado(a)
- Consumir muchas drogas
- Despedirse de sus seres queridos
- No tener esperanzas
- No sentir el más mínimo aprecio por la vida
- Cambiar la rutina (alimentación y sueño)
- Ansiedad
- Depresión

Riesgo leve:

Si tienes pensamientos suicidas, pero no estás pensando en hacerte daño en lo inmediato:

- Acércate a un amigo/a cercano o un ser querido, aunque sea difícil hablar sobre tus sentimientos.
- Evita el uso de drogas y alcohol.
- No te guardes estos sentimientos suicidas, intenta expresarlos.
- Contacta con la línea de la vida y/o busca ayuda profesional.

Si un compañero/a te ha compartido que tiene pensamientos suicidas, puedes hacer lo siguiente:

- Acompaña, escucha sin juzgar y valida sus emociones.
- Recomienda que hable con otras personas de confianza sobre sus emociones y
- Sugiere que contacte a un/a profesional de la salud mental.

Riesgo moderado a inminente:

Si te abruman los pensamientos de no querer vivir o si sientes una necesidad imperiosa de intentar suicidarte, busca ayuda inmediatamente. Se recomienda urgentemente comunicarse con algún familiar o amigo y acudir a un especialista, ya sea un psicólogo o un psiquiatra. También puedes comunicarte con los siguientes servicios:







¿A dónde llamar?

Consejería SAPTEL

52 59 81 21 800 472 7835 www.saptel.org.mx/

Call center UNAM

555 025 0855 www.psico.mx/psicologos/call-center-unam

Instituto Nacional de Psiquiatría

(55) 5655 3084 (800) 953 1704

CONADIC

800 911 2000 www.gob.mx/salud%7Cconadic/

Programa SI A LA VIDA

222 243 0240 /sep.puebla/Sialavida



Confianza e Impulso Ciudadano AC

55.11.85.75.55 contacto@confianzaeimpulsociudadano.org.mx

NUBE

Núcleos Urbanos de Bienestar Emocional www.injuve.cdmx.gob.mx

Solicita apoyo de forma escrita a la autoridad educativa, ya sea Profesor Titular, Coordinador Clínico de Educación e Investigación en Salud o Jefe de División de Educación en Salud en la UMAE.

- a. En tu escrito te recomendamos agregar algunos datos de identificación: si eres alumno/a de pregrado, posgrado y cuál es la especialidad, enfermería, profesional técnico o docente, tu delegación y sede para poder dar un seguimiento al caso. Además de una breve descripción de los hechos.
- **b.** Brinda la oportunidad de atender tu caso por las autoridades correspondientes.
- c. Si no recibieras respuesta de estas personas puedes acudir a: la Coordinación Auxiliar Médica de Educación en las oficinas Delegacionales, en ésta te conseguirán apoyo psicológico o psiquiátrico en caso de ser necesario.
- d. El directorio correspondiente lo encuentras en el siguiente enlace:
- e. http://educacionensalud.imss.gob.mx/es/directorio delegaciones
- f. En caso de no recibir respuesta, puedes contactar a la a la Coordinación de Educación en Salud a través de su buzón: http://educacionensalud.imss.gob.mx/es/buzon

