



¿QUÉ HACER ANTE UN RIESGO INMINENTE DE SUICIDIO?



OBJETIVO

En caso de que identifiques que alguna persona está en **riesgo inminente de suicidio**, los siguientes pasos te ayudarán a saber qué hacer para manejar esta situación.



PASO 1. IDENTIFICA

El riesgo inminente de suicidio es cuando alguien presenta pensamientos y deseos intensos de morir, acompañados de acciones como:

- Tener agitación, impulsividad o conducta agresiva.
- Haberse autolesionado gravemente.
- Estar en un estado de intoxicación (drogas, medicamentos, productos químicos, etcétera).
- Presentar letargo o estado de adormecimiento notable.



PASO 2. GENERA

- **Un espacio seguro:** conserva la calma. Evita dejar sola a la persona y garantiza tanto tu seguridad física como la suya.



***Pregunta en el entorno inmediato, si hay una persona capacitada para brindar contención emocional a personas con riesgo suicida.**

- **Un ambiente de confianza:** **mientras esperas el apoyo,** muéstrate empático con el dolor emocional sin juzgar, cuestionar o criticar. Sólo escucha y acompaña.

PASO 3. COMUNÍCATE

De manera inmediata a la
Central de Atención de Emergencias
(zona Metropolitana):



55 5616 25 89
55 56 16 18 05

APP SOS UNAM
(disponible en iOS y Android)



o Servicios de emergencias 911

En seguida, localiza a:
las autoridades del plantel o entidad

El o la Titular de la entidad
Secretaría General o Académica
Secretaría Administrativa
Oficina Jurídica
Consejo Técnico



PASO 4. OFRECE

- Acompañamiento hasta que llegue el servicio especializado.
- Contacta con alguna red de apoyo (familia, pareja, cuidador, responsable, etc.).
- Ayuda en la búsqueda de un profesional de salud mental:

COMUNIDAD UNAM

Programa de Atención Psicológica a Distancia de la UNAM:

55 50 25 08 55
(OPCIÓN 3)



PASO 4.

Centros de Atención y Orientación Psicológica:

www.saludmental.unam.mx

PÚBLICO EN GENERAL

Línea de la Vida (Atención las 24 horas)



800 911 2000

PRONAPS

(Programa Nacional para la Prevención del Suicidio)

<http://www.consame.salud.gob.mx/pronaps.html>

