



ISSEA

SECRETARÍA DE
SALUD DEL ESTADO
DE AGUASCALIENTES

El Suicidio es evitable

Señales de alerta

Para detectar alguna conducta suicida:

- 1.- Dice que se quiere morir o planea hacerlo
- 2.- Habla o pregunta acerca de la muerte (que se siente, diferentes formas de morir)
- 3.- Dice que pronto dejará de ser una carga, una molestia, habla como si se despidiera
- 4.- Hace cosas que ponen en riesgo su vida; manejar a exceso de velocidad, se involucra en peleas
- 5.- Dice que la vida no vale la pena, los problemas no tienen solución y que nunca acabarán
- 6.- Se siente desesperado (a) duerme poco o en exceso
- 7.- Regala objetos de valor sentimental (ropa, joyas, mascota, etc.) termina relaciones importantes (amistad, pareja, trabajo).
- 8.- Ha vivido o está viviendo situaciones como: la muerte de un ser querido, violencia, separación, divorcio de padres o pareja, enfermedad grave o crónica etc.
- 9.- Abusa en el consumo de drogas o alcohol

¿Qué puedes hacer?

1.- Platicarlo con otra persona que esté en posición de ayudar (familiar, amigo, profesor, etc.)

2.- Si te ha platicado sus intenciones de quitarse la vida, considera la situación de alto riesgo y

3.- Escúchalo, procurando:

a) No juzgar

“Sólo quieres llamar la atención”, “es puro chantaje”, “no seas cobarde”

b) No minimizar

“¿Por ese problema te quieres morir?, eso no es nada.”

c) No dejarlo solo

Estar al pendiente de sus actividades, acompañarlo, evitar que se encierre en su habitación.

4.- Hazle saber que requiere ayuda.

5.- Busca ayuda profesional de un médico, psicólogo o psiquiatra.

CAPA Centro de Atención

Primaria en Adicciones

CALVILLO

Carr. Ags – Esq. Valle de Huejucar
Fracc. Popular Tel. (495) 956 70 74
nuevavidacalvillo@hotmail.com

RINCÓN DE ROMOS

Octil No. 602 Fracc. Estancia de Chora
Tel. (465) 851 42 77
agendacnv@hotmail.com

JESÚS MARÍA

Uxmal No. 300 Fracc. Lomas de Jesús Maria
Tels. 963 55 30 y 965 55 32
nuevavidajesusmaria@hotmail.com

AGUASCALIENTES

Artillero Mier No. 905 Cd. Satélite Morelos
Tels. 977 52 40 y 977 15 58
nuevavidaags@hotmail.com



**Atención psicológica GRATUITA 24 horas al día
365 días al año**