



# ¿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](http://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>



# Recuerda

Saber qué hacer, cuando alguien está en riesgo inminente de suicidio, no sólo ayuda a prevenir muertes por esta causa, sino a generar alternativas de vida.

## NOTA

Para continuar con las acciones, consulta:

**Protocolo para la Identificación y el Manejo del Riesgo de Autolesión y/o Suicidio en la Comunidad Universitaria**

[https://consejo.unam.mx/comisiones/CES/docs/protocolos/Protocolo\\_atencion\\_riesgo\\_autolesion.pdf](https://consejo.unam.mx/comisiones/CES/docs/protocolos/Protocolo_atencion_riesgo_autolesion.pdf)



COMUNIDAD  
**UNAM**



COMITÉ TÉCNICO  
PARA LA ATENCIÓN  
DE LA SALUD MENTAL  
UNAM

**4**  
Facultad  
de Psicología



**PADYRS**  
Programa de Atención a  
Personas con Depresión y Riesgo Suicida

**DGACO**  
Dirección General de  
Atención a la Comunidad

