



Hablemos de...

PREVENCIÓN

DEL

SUICIDIO



SEÑALES DE ALERTA Serie.1



SEÑAL DE ALERTA

Experimentar
malestar
emocional
intenso y
constante.



EXPERIENCIA



"Me enojaba fácilmente. Estaba triste, solo y muy ansioso. Ya no quería salir. Constantemente tenía miedo, inseguridad. Pensaba: **Yo tengo la culpa... todo lo hago mal**".

"Me animé a buscar ayuda profesional y después de un tiempo en terapia, empecé a ver las cosas de otra manera".

- Testimonio -



¿TE SIENTES ASÍ
O CONOCES A
ALGUIEN
QUE SE SIENTA ASÍ



Busca apoyo.

Identifica tu condición de salud mental.

**Acércate a los diferentes
servicios que la UNAM ofrece.**

Realiza el cuestionario:

saludmental.unam.mx



CENTROS DE ORIENTACIÓN Y ATENCIÓN PSICOLÓGICA

Comunidad UNAM:

- Coordinación de Centros de Formación y Servicios Psicológicos, Facultad de Psicología, UNAM

<https://misalud.unam.mx/>

Central de Atención de Emergencias (Zona Metropolitana)

55 5616 25 89

55 5616 18 05

App SOS UNAM

Línea de reacción PUMA
(Reporte anónimo)

55 56 22 64 64 ext. 6 64 64

Público en general

Atención psicológica gratuita, los 24 hrs del día, 365 días del año. Para los distintos números de Línea de la Vida, SAPTEL, LOCATEL.

Línea de la Vida (CONASAMA)

800 911 2000

Atención las 24 hrs del día
la-linea-de-la-vida@salud.gob.mx

SAPTEL

55 5259 8121

LOCATEL

55 5658 1111 *0311





COMITÉ TÉCNICO
PARA LA ATENCIÓN
DE LA SALUD MENTAL
UNAM

Facultad
de Psicología



PADYRS
Programa de Atención a
Personas con Experiencia y Riesgo Suicida

DGACO
Dirección General de
Atención a la Comunidad

COMUNIDAD
UNAM



TAMBIÉN PUEDES TOMAR EL **CURSO GRATUITO**
EN LÍNEA DE LA FACULTAD DE PSICOLOGÍA

“¿EMOCIONES AL LÍMITE? Prevención de autolesiones y suicidio”

El curso
explica

- Concepto **autolesiones**
- Características de la **conducta suicida**
- Factores de **riesgo y protección**
- Tratamientos psicológicos

Inscríbete aquí

https://aprendomasplus.cuaed.unam.mx/cursos_reto/emociones-allimite/index.html

O en la página <https://psicologiaunam.com/cursos/>,
encontrarás otros cursos relacionados con la salud mental.

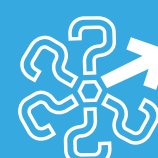


SSACU
Secretaría de Servicio y Atención
a la Comunidad Universitaria



SALUD
UNAM

DGOAE



DGACO
Dirección General de
Atención a la Comunidad

UNAM
Unidad de Apoyo a la
Salud Emocional y Psicológica



Hablemos de...

PREVENCIÓN DEL SUICIDIO

SEÑALES DE ALERTA Serie.1

SEÑAL DE ALERTA

Experimentar
malestar
emocional
intenso y
constante.



EXPERIENCIA



"Me enojaba fácilmente. Estaba triste, solo y muy ansioso. Ya no quería salir. Constantemente tenía miedo, inseguridad. Pensaba: Yo tengo la culpa... todo lo hago mal".

"Me animé a buscar ayuda profesional y después de un tiempo en terapia, empecé a ver las cosas de otra manera".

- Testimonio -

¿TE SIENTES ASÍ O CONOCES A ALGUIEN QUE SE SIENTA ASÍ?



Busca apoyo.

Identifica tu condición de salud mental.

Acércate a los diferentes
servicios que la UNAM ofrece.

Realiza el cuestionario:
saludmental.unam.mx

CENTROS DE ORIENTACIÓN Y ATENCIÓN PSICOLÓGICA

Comunidad UNAM:

- Coordinación de Centros de Formación y Servicios Psicológicos, Facultad de Psicología, UNAM

<https://misalud.unam.mx/>

Central de Atención de Emergencias (Zona Metropolitana)
55 5616 25 89
55 5616 18 05

App SOS UNAM

Línea de reacción PUMA
(Reporte anónimo)
55 56 22 64 64 ext. 6 64 64

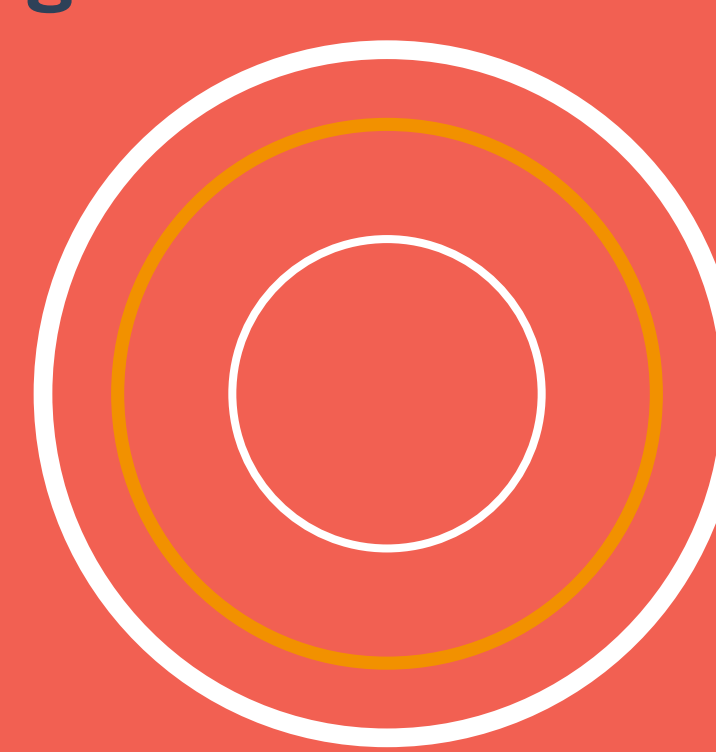
Público en general

Atención psicológica gratuita, los 24 hrs del día, 365 días del año. Para los distintos números de Línea de la Vida, SAPTEL, LOCATEL.

Línea de la Vida (CONASAMA)
800 911 2000
Atención las 24 hrs del día
lalineadelavida@salud.gob.mx

SAPTEL
55 5259 8121

LOCATEL
55 5658 1111 *0311



TAMBIÉN PUEDES TOMAR EL CURSO GRATUITO
EN LÍNEA DE LA FACULTAD DE PSICOLOGÍA

"¿EMOCIONES AL LÍMITE? Prevención de autolesiones y suicidio"

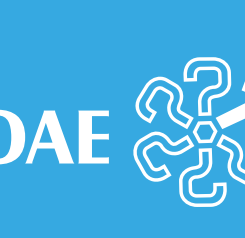
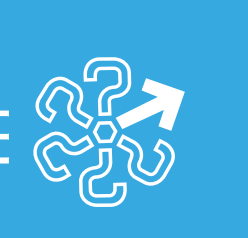
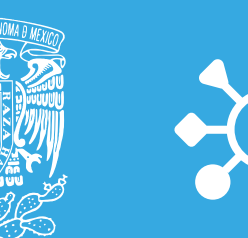
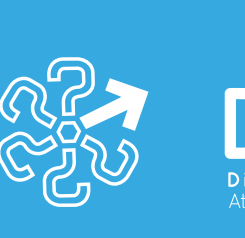
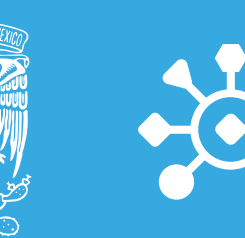
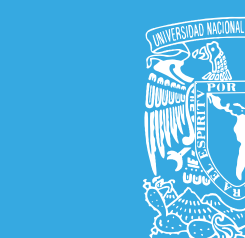
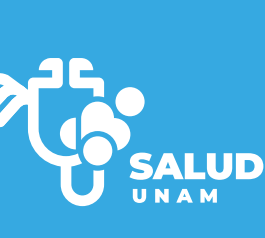
El curso
explica

- Concepto autolesiones
- Características de la conducta suicida
- Factores de riesgo y protección
- Tratamientos psicológicos

Inscríbete aquí

https://aprendomasplus.cuaed.unam.mx/cursos_reto/emociones-allimite/index.html

O en la página <https://psicologiaunam.com/cursos/>,
encontrarás otros cursos relacionados con la salud mental.





Hablemos de...

PREVENCIÓN DEL SUICIDIO



SEÑALES DE ALERTA Serie.2



SEÑAL DE ALERTA

Expresar pensamientos
o planes de terminar
con la propia vida y de
no encontrar sentido a la
existencia.



EXPERIENCIA



“Comencé a pensar que no tenía ningún propósito vivir, que no tenía sentido nada de lo que estaba haciendo o pasando en mi vida”.

“Pensaba constantemente cosas como ‘¿y si me aviento?’, ‘ya no quiero vivir...me quiero morir’”.

“....Escuché el consejo de una amiga y busqué ayuda profesional, ahora pienso y me siento de forma distinta”

- Testimonio -

¿TE SIENTES ASÍ
O CONOCES A
ALGUIEN
QUE SE SIENTA ASÍ



Busca apoyo.

Identifica tu condición de salud mental.

**Acércate a los diferentes
servicios que la UNAM ofrece.**

Realiza el cuestionario:

saludmental.unam.mx



CENTROS DE ORIENTACIÓN Y ATENCIÓN PSICOLÓGICA

Comunidad UNAM:

- Coordinación de Centros de Formación y Servicios Psicológicos, Facultad de Psicología, UNAM

<https://misalud.unam.mx/>

Central de Atención de Emergencias (Zona Metropolitana)

55 5616 25 89

55 5616 18 05

App SOS UNAM

Línea de reacción PUMA
(Reporte anónimo)

55 56 22 64 64 ext. 6 64 64

Público en general

Atención psicológica gratuita, los 24 hrs del día, 365 días del año. Para los distintos números de Línea de la Vida, SAPTEL, LOCATEL.

Línea de la Vida (CONASAMA)

800 911 2000

Atención las 24 hrs del día

lalineadelavida@salud.gob.mx

SAPTEL

55 5259 8121

LOCATEL

55 5658 1111 *0311





COMITÉ TÉCNICO
PARA LA ATENCIÓN
DE LA SALUD MENTAL
UNAM

4P
Facultad
de Psicología



PADYRS
Programa de Atención a
Personas con Experiencia y Riesgo Social

DGACO
Dirección General de
Atención a la Comunidad

COMUNIDAD
UNAM



TAMBIÉN PUEDES TOMAR EL **CURSO GRATUITO**
EN LÍNEA DE LA FACULTAD DE PSICOLOGÍA

“¿EMOCIONES AL LÍMITE? Prevención de autolesiones y suicidio”

El curso
explica

- Concepto **autolesiones**
- Características de la **conducta suicida**
- Factores de **riesgo y protección**
- Tratamientos psicológicos

Inscríbete aquí

https://aprendomasplus.cuaed.unam.mx/cursos_reto/emociones-allimite/index.html

O en la página <https://psicologiaunam.com/cursos/>,
encontrarás otros cursos relacionados con la salud mental.

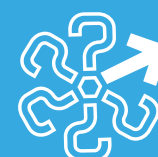


SSACU
Secretaría de Servicio y Atención
a la Comunidad Universitaria



SALUD
UNAM

DGOAE



DGACO
Dirección General de
Atención a la Comunidad

UNAM
Unidad de Apoyo a la
Salud Emocional y Psicológica



Hablemos de...

PREVENCIÓN DEL SUICIDIO

SEÑALES DE ALERTA Serie.2

SEÑAL DE ALERTA

Expresar pensamientos o planes de terminar con la propia vida y de no encontrar sentido a la existencia.



EXPERIENCIA



"Comencé a pensar que no tenía ningún propósito vivir, que no tenía sentido nada de lo que estaba haciendo o pasando en mi vida".

"Pensaba constantemente cosas como '¿y si me aviento?', 'ya no quiero vivir...me quiero morir'".

"....Escuché el consejo de una amiga y busqué ayuda profesional, ahora pienso y me siento de forma distinta"

- Testimonio -

¿TE SIENTES ASÍ
O CONOCES A
ALGUIEN
QUE SE SIENTA ASÍ?



Busca apoyo.

Identifica tu condición de salud mental.

Acércate a los diferentes servicios que la UNAM ofrece.

Realiza el cuestionario:
saludmental.unam.mx

CENTROS DE ORIENTACIÓN Y ATENCIÓN PSICOLÓGICA

Comunidad UNAM:

- Coordinación de Centros de Formación y Servicios Psicológicos, Facultad de Psicología, UNAM

<https://misalud.unam.mx/>

Central de Atención de Emergencias (Zona Metropolitana)
55 5616 25 89
55 5616 18 05

App SOS UNAM

Línea de reacción PUMA (Reporte anónimo)
55 56 22 64 64 ext. 6 64 64

Público en general

Atención psicológica gratuita, los 24 hrs del día, 365 días del año. Para los distintos números de Línea de la Vida, SAPTEL, LOCATEL.

Línea de la Vida (CONASAMA)
800 911 2000
Atención las 24 hrs del día
lalineadelavida@salud.gob.mx

SAPTEL
55 5259 8121

LOCATEL
55 5658 1111 *0311

TAMBIÉN PUEDES TOMAR EL CURSO GRATUITO EN LÍNEA DE LA FACULTAD DE PSICOLOGÍA

"¿EMOCIONES AL LÍMITE? Prevención de autolesiones y suicidio"

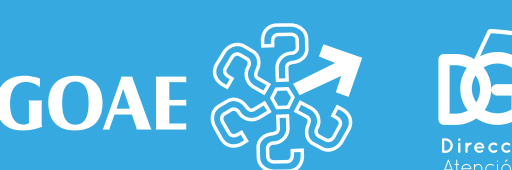
El curso explica

- Concepto autolesiones
- Características de la conducta suicida
- Factores de riesgo y protección
- Tratamientos psicológicos

Inscríbete aquí

https://aprendomasplus.cuaed.unam.mx/cursos_reto/emociones-allimite/index.html

O en la página <https://psicologiaunam.com/cursos/>, encontrarás otros cursos relacionados con la salud mental.





Hablemos de...

PREVENCIÓN

DEL

SUICIDIO

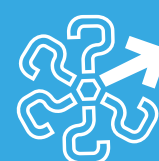


SEÑALES DE ALERTA

Serie.3



DGOAE



SEÑAL DE ALERTA

Autolesionarse
(realizarse intencionalmente lesiones físicas de leves a severas en el cuerpo para intentar aliviar el malestar emocional).



EXPERIENCIA

“Al inicio comencé a lesionarme cada vez que me sentía triste pero después no podía dejar de hacerlo y fue cuando busqué apoyo profesional. Ahora enfrento de otra forma mi tristeza”.

- Testimonio -

¿TE SIENTES ASÍ
O CONOCES A
ALGUIEN
QUE SE SIENTA ASÍ



Busca apoyo.

Identifica tu condición de salud mental.

**Acércate a los diferentes
servicios que la UNAM ofrece.**

Realiza el cuestionario:

saludmental.unam.mx



CENTROS DE ORIENTACIÓN Y ATENCIÓN PSICOLÓGICA

Comunidad UNAM:

- Coordinación de Centros de Formación y Servicios Psicológicos, Facultad de Psicología, UNAM

<https://misalud.unam.mx/>

Central de Atención de Emergencias (Zona Metropolitana)

55 5616 25 89

55 5616 18 05

App SOS UNAM

Línea de reacción PUMA
(Reporte anónimo)

55 56 22 64 64 ext. 6 64 64

Público en general

Atención psicológica gratuita, los 24 hrs del día, 365 días del año. Para los distintos números de Línea de la Vida, SAPTEL, LOCATEL.

Línea de la Vida (CONASAMA)

800 911 2000

Atención las 24 hrs del día

lalineadelavida@salud.gob.mx

SAPTEL

55 5259 8121

LOCATEL

55 5658 1111 *0311





COMITÉ TÉCNICO
PARA LA ATENCIÓN
DE LA SALUD MENTAL
UNAM



PADYRS
Programa de Atención a
Personas con Depresión y Riesgo Suicida



DGACO
Dirección General de
Atención a la Comunidad

COMUNIDAD
UNAM



TAMBIÉN PUEDES TOMAR EL **CURSO GRATUITO**
EN LÍNEA DE LA FACULTAD DE PSICOLOGÍA

“¿EMOCIONES AL LÍMITE? Prevención de autolesiones y suicidio”

El curso
explica

- Concepto **autolesiones**
- Características de la **conducta suicida**
- Factores de **riesgo y protección**
- Tratamientos psicológicos

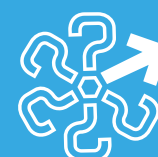
Inscríbete aquí

https://aprendomasplus.cuaed.unam.mx/cursos_reto/emociones-allimite/index.html

O en la página <https://psicologiaunam.com/cursos/>,
encontrarás otros cursos relacionados con la salud mental.



DGOAE





Hablemos de...

PREVENCIÓN DEL SUICIDIO

SEÑALES DE ALERTA **Serie.3**

SEÑAL DE ALERTA

Autolesionarse
(realizarse intencionalmente lesiones físicas de leves a severas en el cuerpo para intentar aliviar el malestar emocional).



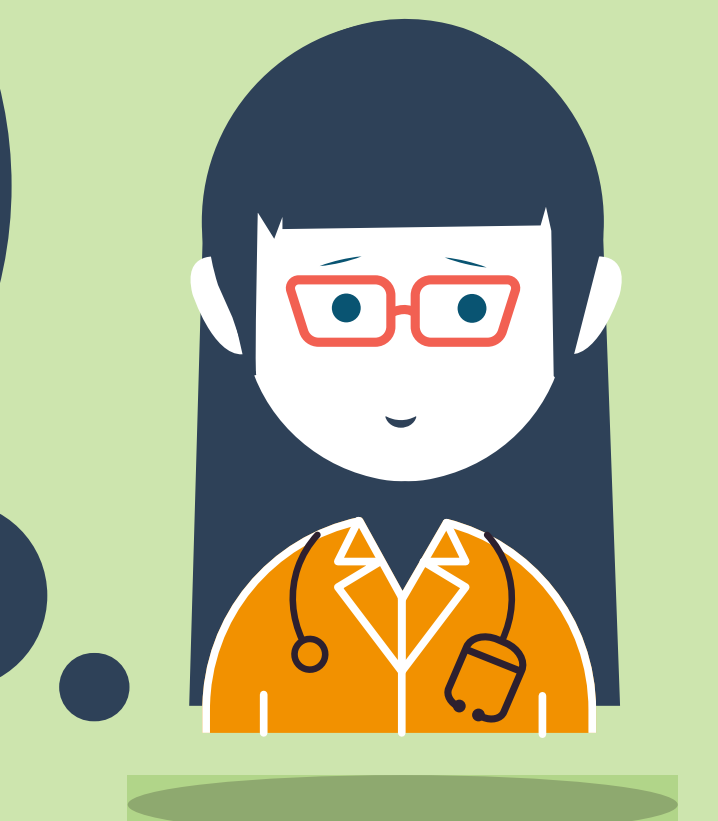
EXPERIENCIA



“Al inicio comencé a lesionarme cada vez que me sentía triste pero después no podía dejar de hacerlo y fue cuando busqué apoyo profesional. Ahora enfrente de otra forma mi tristeza”.

- Testimonio -

¿TE SIENTES ASÍ O CONOCES A ALGUIEN QUE SE SIENTA ASÍ?



Busca apoyo.

Identifica tu condición de salud mental.

Acércate a los diferentes servicios que la **UNAM** ofrece.

Realiza el cuestionario:
saludmental.unam.mx

CENTROS DE ORIENTACIÓN Y ATENCIÓN PSICOLÓGICA

Comunidad **UNAM**:

- Coordinación de Centros de Formación y Servicios Psicológicos, Facultad de Psicología, UNAM

<https://misalud.unam.mx/>

Central de Atención de Emergencias (Zona Metropolitana)
55 5616 25 89
55 5616 18 05

App SOS UNAM

Línea de reacción PUMA (Reporte anónimo)
55 56 22 64 64 ext. 6 64 64

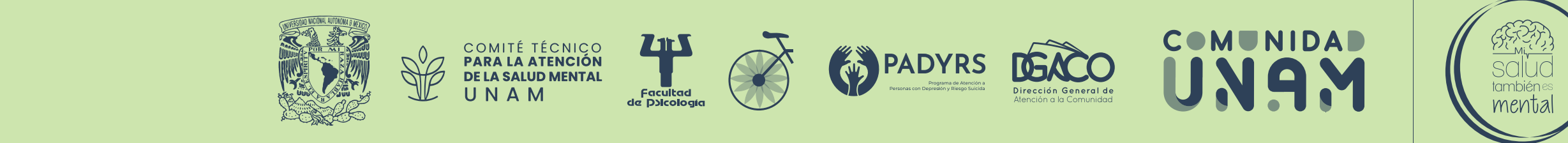
Público en general

Atención psicológica gratuita, los 24 hrs del día, 365 días del año. Para los distintos números de Línea de la Vida, SAPTEL, LOCATEL.

Línea de la Vida (CONASAMA)
800 911 2000
Atención las 24 hrs del día
lalineadelavida@salud.gob.mx

SAPTEL
55 5259 8121

LOCATEL
55 5658 1111 *0311



TAMBIÉN PUEDES TOMAR EL CURSO GRATUITO EN LÍNEA DE LA FACULTAD DE PSICOLOGÍA

“¿EMOCIONES AL LÍMITE? Prevención de autolesiones y suicidio”

El curso explica

- Concepto **autolesiones**
- Características de la **conducta suicida**
- Factores de **riesgo y protección**
- Tratamientos psicológicos

Inscríbete aquí

https://aprendomasplus.cuaed.unam.mx/cursos_reto/emociones-allimite/index.html

O en la página <https://psicologiaunam.com/cursos/>, encontrarás otros cursos relacionados con la salud mental.



Hablemos de...

PREVENCIÓN DEL SUICIDIO



SEÑALES DE ALERTA **Serie.4**



SEÑAL DE ALERTA

Cambios en el comportamiento

- **Alteraciones** en el sueño y/o el apetito
- **Cansancio**, lentitud, falta de atención
- **Desinterés** en actividades que antes se disfrutaban



Señales de **Alerta**



Aislamiento social •
Ausentismo escolar o laboral •



EXPERIENCIA

"Me volví distante. No me gustaba estar con las personas. Era más lenta, comía poco y dormía mucho; por lo mismo, mi desempeño decayó. Fue difícil aceptar que no estaba bien. Pero cuando me di cuenta que las actividades que antes me gustaban ya no me llenaban, fue cuando decidí buscar ayuda".

- Testimonio -



¿TE SIENTES ASÍ
O CONOCES A
ALGUIEN
QUE SE SIENTA ASÍ



Busca apoyo.

Identifica tu condición de salud mental.

**Acércate a los diferentes
servicios que la UNAM ofrece.**

Realiza el cuestionario:

saludmental.unam.mx



CENTROS DE ORIENTACIÓN Y ATENCIÓN PSICOLÓGICA

Comunidad UNAM:

- Coordinación de Centros de Formación y Servicios Psicológicos, Facultad de Psicología, UNAM

<https://misalud.unam.mx/>

Central de Atención de Emergencias (Zona Metropolitana)

55 5616 25 89

55 5616 18 05

App SOS UNAM

Línea de reacción PUMA
(Reporte anónimo)

55 56 22 64 64 ext. 6 64 64

Público en general

Atención psicológica gratuita, los 24 hrs del día, 365 días del año. Para los distintos números de Línea de la Vida, SAPTEL, LOCATEL.

Línea de la Vida (CONASAMA)

800 911 2000

Atención las 24 hrs del día

lalineadelavida@salud.gob.mx

SAPTEL

55 5259 8121

LOCATEL

55 5658 1111 *0311





COMITÉ TÉCNICO
PARA LA ATENCIÓN
DE LA SALUD MENTAL
UNAM

4
Facultad
de Psicología



PADYRS
Programa de Atención a
Personas con Deterioro y Riesgo Social

DGACO
Dirección General de
Atención a la Comunidad

COMUNIDAD
UNAM



TAMBIÉN PUEDES TOMAR EL CURSO GRATUITO
EN LÍNEA DE LA FACULTAD DE PSICOLOGÍA

“¿EMOCIONES AL LÍMITE? Prevención de autolesiones y suicidio”

El curso
explica

- Concepto **autolesiones**
- Características de la **conducta suicida**
- Factores de **riesgo y protección**
- Tratamientos psicológicos

Inscríbete aquí

https://aprendomasplus.cuaed.unam.mx/cursos_reto/emociones-allimite/index.html

O en la página <https://psicologiaunam.com/cursos/>,
encontrarás otros cursos relacionados con la salud mental.

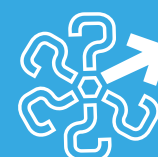


SSACU
Secretaría de Servicio y Atención
a la Comunidad Universitaria



SALUD
UNAM

DGOAE



DGACO
Dirección General de
Atención a la Comunidad

UNAM
Unidad de Apoyo a la
Salud Emocional y Psicológica



Hablemos de...

PREVENCIÓN DEL SUICIDIO

SEÑALES DE ALERTA Serie.4

SEÑAL DE ALERTA

Cambios en el comportamiento

- **Alteraciones** en el sueño y/o el apetito
- **Cansancio**, lentitud, falta de atención
- **Desinterés** en actividades que antes se disfrutaban



Señales de Alerta



- **Aislamiento social**
- **Ausentismo escolar o laboral**

EXPERIENCIA

"Me volví distante. No me gustaba estar con las personas. Era más lenta, comía poco y dormía mucho; por lo mismo, mi desempeño decayó. Fue difícil aceptar que no estaba bien. Pero cuando me di cuenta que las actividades que antes me gustaban ya no me llenaban, fue cuando decidí buscar ayuda".



- Testimonio -

¿TE SIENTES ASÍ O CONOCES A ALGUIEN QUE SE SIENTA ASÍ?



Busca apoyo.

Identifica tu condición de salud mental.

Acércate a los diferentes servicios que la UNAM ofrece.

Realiza el cuestionario:
saludmental.unam.mx

CENTROS DE ORIENTACIÓN Y ATENCIÓN PSICOLÓGICA

Comunidad UNAM:

- Coordinación de Centros de Formación y Servicios Psicológicos, Facultad de Psicología, UNAM

<https://misalud.unam.mx/>

Central de Atención de Emergencias (Zona Metropolitana)
55 5616 25 89
55 5616 18 05

App SOS UNAM

Línea de reacción PUMA (Reporte anónimo)
55 56 22 64 64 ext. 6 64 64

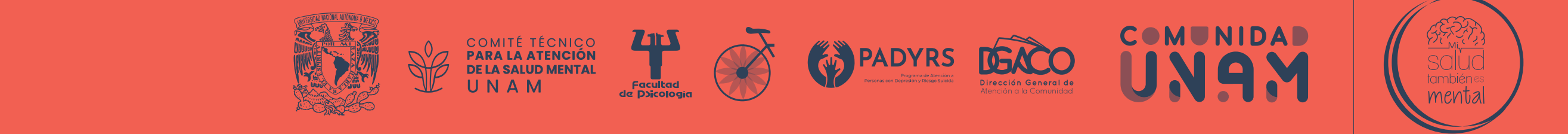
Público en general

Atención psicológica gratuita, los 24 hrs del día, 365 días del año. Para los distintos números de Línea de la Vida, SAPTEL, LOCATEL.

Línea de la Vida (CONASAMA)
800 911 2000
Atención las 24 hrs del día
lalineadelavida@salud.gob.mx

SAPTEL
55 5259 8121

LOCATEL
55 5658 1111 *0311



TAMBIÉN PUEDES TOMAR EL CURSO GRATUITO EN LÍNEA DE LA FACULTAD DE PSICOLOGÍA

"¿EMOCIONES AL LÍMITE? Prevención de autolesiones y suicidio"

El curso explica

- Concepto autolesiones
- Características de la conducta suicida
- Factores de riesgo y protección
- Tratamientos psicológicos

Inscríbete aquí

https://aprendomasplus.cuaed.unam.mx/cursos_reto/emociones-allimite/index.html

O en la página <https://psicologiaunam.com/cursos/>, encontrarás otros cursos relacionados con la salud mental.





Hablemos de...

PREVENCIÓN

DEL

SUICIDIO



SEÑALES DE ALERTA **Serie.5**



SEÑAL DE ALERTA

**Dificultad
para resolver
problemas.**



EXPERIENCIA



"A veces, cualquier cosa parecía demasiado difícil para mí; y no saberlo manejar me iba orillando a ver todo muy complicado o muy difícil de resolver, muy pesado; incluso a ya no querer vivir. Pero me animé a tomar terapia y aprendí a caminar más ligero. Siempre ayuda tener lugares a donde acudir".

- Testimonio -

¿TE SIENTES ASÍ
O CONOCES A
ALGUIEN
QUE SE SIENTA ASÍ



Busca apoyo.

Identifica tu condición de salud mental.

**Acércate a los diferentes
servicios que la UNAM ofrece.**

Realiza el cuestionario:

saludmental.unam.mx



CENTROS DE ORIENTACIÓN Y ATENCIÓN PSICOLÓGICA

Comunidad UNAM:

- Coordinación de Centros de Formación y Servicios Psicológicos, Facultad de Psicología, UNAM

<https://misalud.unam.mx/>

Central de Atención de Emergencias (Zona Metropolitana)

55 5616 25 89

55 5616 18 05

App SOS UNAM

Línea de reacción PUMA
(Reporte anónimo)

55 56 22 64 64 ext. 6 64 64

Público en general

Atención psicológica gratuita, los 24 hrs del día, 365 días del año. Para los distintos números de Línea de la Vida, SAPTEL, LOCATEL.

Línea de la Vida (CONASAMA)

800 911 2000

Atención las 24 hrs del día

lalineadelavida@salud.gob.mx

SAPTEL

55 5259 8121

LOCATEL

55 5658 1111 *0311





COMITÉ TÉCNICO
PARA LA ATENCIÓN
DE LA SALUD MENTAL
UNAM



PADYRS
Programa de Atención y
Prevención de Riesgo Suicida



DGACO
Dirección General de
Atención a la Comunidad

COMUNIDAD
UNAM



TAMBIÉN PUEDES TOMAR EL **CURSO GRATUITO**
EN LÍNEA DE LA FACULTAD DE PSICOLOGÍA

“¿EMOCIONES AL LÍMITE?”

Prevención de autolesiones y suicidio”

El curso
explica

- Concepto **autolesiones**
- Características de la **conducta suicida**
- Factores de **riesgo y protección**
- Tratamientos psicológicos

Inscríbete aquí

https://aprendomasplus.cuaed.unam.mx/cursos_reto/emociones-allimite/index.html

O en la página <https://psicologiaunam.com/cursos/>,
encontrarás otros cursos relacionados con la salud mental.





Hablemos de...

PREVENCIÓN DEL SUICIDIO

SEÑALES DE ALERTA **Serie.5**

SEÑAL DE ALERTA

Dificultad
para resolver
problemas.



EXPERIENCIA

"A veces, cualquier cosa parecía demasiado difícil para mí; y no saberlo manejar me iba orillando a ver todo muy complicado o muy difícil de resolver, muy pesado; incluso a ya no querer vivir. **Pero me animé a tomar terapia y aprendí a caminar más ligero. Siempre ayuda tener lugares a donde acudir**".

- Testimonio -

¿TE SIENTES ASÍ
O CONOCES A
ALGUIEN
QUE SE SIENTA ASÍ?



Busca apoyo.

Identifica tu condición de salud mental.

Acércate a los diferentes
servicios que la UNAM ofrece.

Realiza el cuestionario:
saludmental.unam.mx

CENTROS DE ORIENTACIÓN Y ATENCIÓN PSICOLÓGICA

Comunidad **UNAM**:

• Coordinación de Centros de Formación y Servicios Psicológicos, Facultad de Psicología, UNAM

<https://misalud.unam.mx/>

Central de Atención de Emergencias (Zona Metropolitana)
55 5616 25 89
55 5616 18 05

App SOS UNAM

Línea de reacción PUMA (Reporte anónimo)
55 56 22 64 64 ext. 6 64 64

Público en general

Atención psicológica gratuita, los 24 hrs del día, 365 días del año. Para los distintos números de Línea de la Vida, SAPTEL, LOCATEL.

Línea de la Vida (CONASAMA)
800 911 2000
Atención las 24 hrs del día
lalineadelavida@salud.gob.mx

SAPTEL
55 5259 8121

LOCATEL
55 5658 1111 *0311



TAMBIÉN PUEDES TOMAR EL CURSO GRATUITO EN LÍNEA DE LA FACULTAD DE PSICOLOGÍA

"¿EMOCIONES AL LÍMITE? Prevención de autolesiones y suicidio"

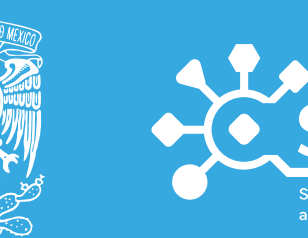
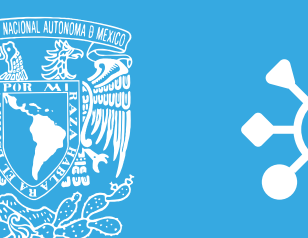
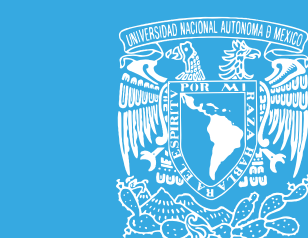
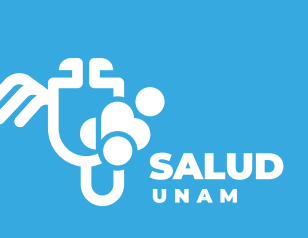
El curso explica

- Concepto autolesiones
- Características de la conducta suicida
- Factores de riesgo y protección
- Tratamientos psicológicos

Inscríbete aquí

https://aprendomasplus.cuaed.unam.mx/cursos_reto/emociones-allimite/index.html

O en la página <https://psicologiaunam.com/cursos/>, encontrarás otros cursos relacionados con la salud mental.





Hablemos de...

PREVENCIÓN

DEL

SUICIDIO



SEÑALES DE ALERTA **Serie.6**



SEÑAL DE ALERTA

Escribir cartas o
notas de despedida.

Mamá:

Si yo llego a faltar no quiero que te
sientas mal porque es una decisión que
yo estoy tomando.

atte.



EXPERIENCIA

• ¿Me extrañarás? •
¿Qué pasará después?
- - - & - - -
- A dónde iría -
• Y si mejor *es* •
el pido ayuda

"Pensé en hacer cartas de despedida. Me pregunté si me iban a recordar, si iban a hacer conciencia de todo lo que hicieron mal. Escribí en mi muro cómo me sentía y fue cuando recibí alternativas de apoyo. Después de iniciar mi terapia, aprendí nuevas formas de comunicar mi malestar y de relacionarme con otros".

- Testimonio -





¿TE SIENTES ASÍ
O CONOCES A **ALGUIEN**
QUE SE SIENTA ASÍ?

Busca apoyo.

Identifica tu condición de salud mental.

Acércate a los diferentes
servicios que la UNAM ofrece.

Realiza el cuestionario:

saludmental.unam.mx



CENTROS DE **ORIENTACIÓN Y ATENCIÓN PSICOLÓGICA**

Comunidad **UNAM**:

- **Coordinación de Centros de Formación y Servicios Psicológicos, Facultad de Psicología, UNAM**

<https://misalud.unam.mx/>

Central de Atención de Emergencias (Zona Metropolitana)

55 5616 25 89

55 5616 18 05

App SOS UNAM

Línea de reacción PUMA (Reporte anónimo)

55 56 22 64 64 ext. 6 64 64

Público en general

Atención psicológica gratuita, los 24 hrs del día, 365 días del año. Para los distintos números de Línea de la Vida, SAPTEL, LOCATEL.

Línea de la Vida (CONASAMA)

800 911 2000

Atención las 24 hrs del día

lalineadelavida@salud.gob.mx

SAPTEL

55 5259 8121

LOCATEL

55 5658 1111 *0311





COMITÉ TÉCNICO
PARA LA ATENCIÓN
DE LA SALUD MENTAL
UNAM



PADYRS
Programa de Atención
Personas con Depresión y Riesgo Suicidio



DGACO
Dirección General de
Atención a la Comunidad

COMUNIDAD
UNAM



TAMBIÉN PUEDES TOMAR EL **CURSO GRATUITO**
EN LÍNEA DE LA FACULTAD DE PSICOLOGÍA

“¿EMOCIONES AL LÍMITE? Prevención de autolesiones y suicidio”

El curso
explica

- Concepto **autolesiones**
- Características de la **conducta suicida**
- Factores de **riesgo y protección**
- Tratamientos psicológicos

Inscríbete aquí

https://aprendomasplus.cuaed.unam.mx/cursos_reto/emociones-allimite/index.html

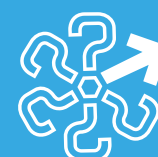
O en la página <https://psicologiaunam.com/cursos/>,
encontrarás otros cursos relacionados con la salud mental.



Secretaría de Servicio y Atención
a la Comunidad Universitaria



DGOAE



Dirección General de
Atención a la Comunidad



Unidad de Apoyo a la
Salud Emocional y Psicológica



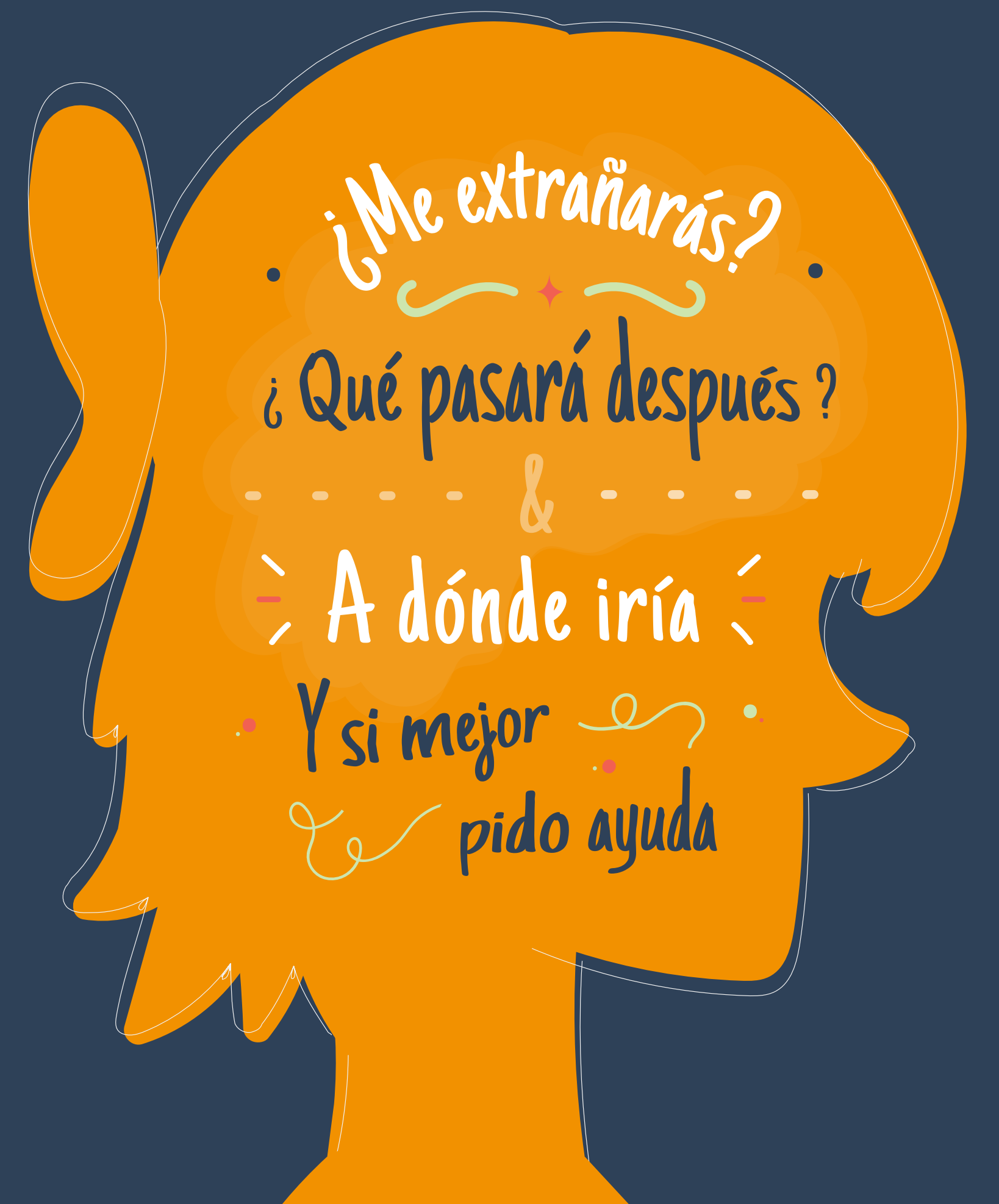
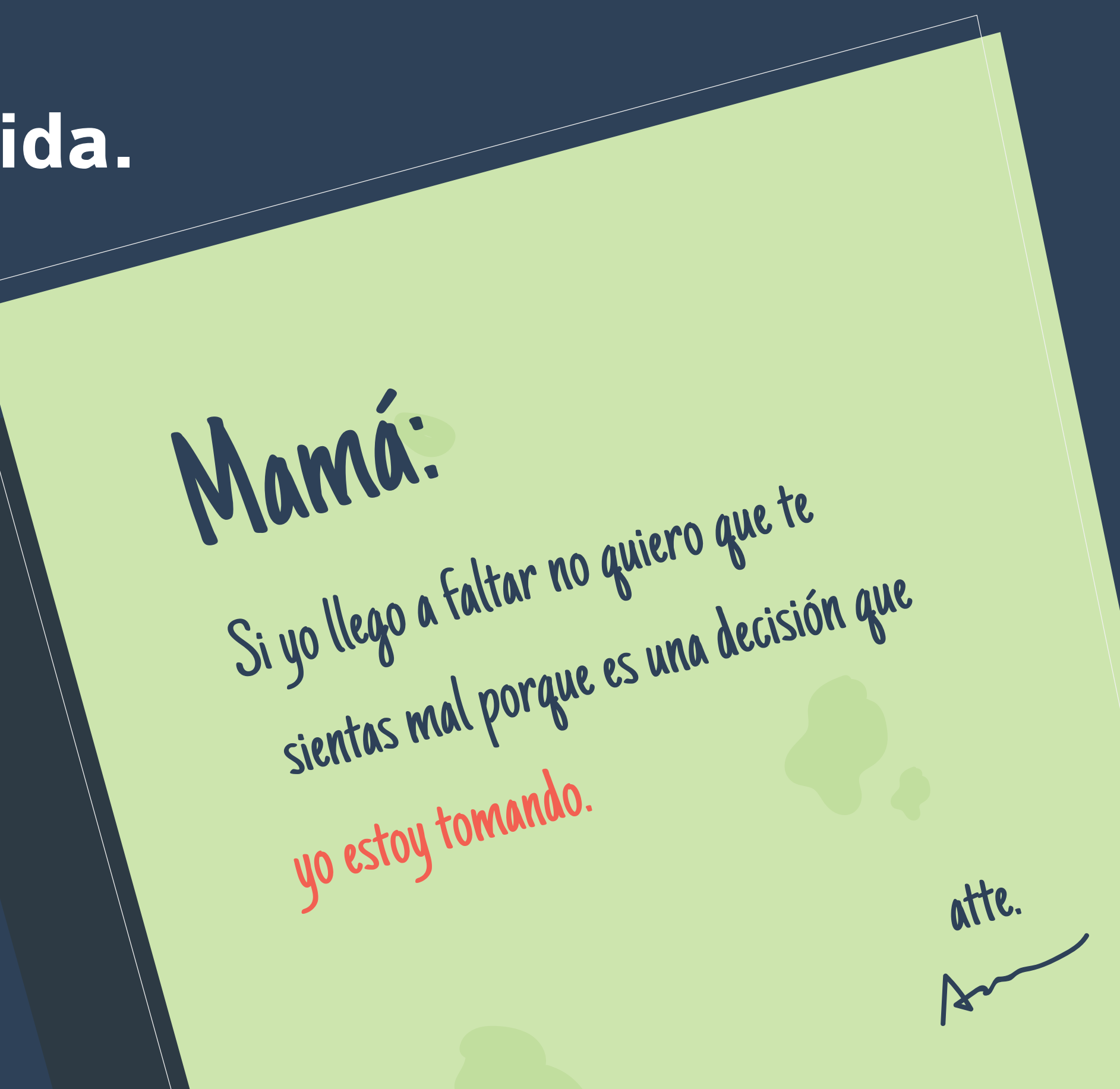
Hablemos de...

PREVENCIÓN DEL SUICIDIO

SEÑALES DE ALERTA **Serie.6**

SEÑAL DE ALERTA

Escribir cartas o
notas de despedida.



EXPERIENCIA

"Pensé en hacer cartas de despedida. Me pregunté si me iban a recordar, si iban a hacer conciencia de todo lo que hicieron mal. Escribí en mi muro cómo me sentía y fue cuando recibí alternativas de apoyo. Después de iniciar mi terapia, aprendí nuevas formas de comunicar mi malestar y de relacionarme con otros".

- Testimonio -

¿TE SIENTES ASÍ
O CONOCES A ALGUIEN
QUE SE SIENTA ASÍ?

Busca apoyo.

Identifica tu condición de salud mental.

Acércate a los diferentes
servicios que la UNAM ofrece.

Realiza el cuestionario:
saludmental.unam.mx



CENTROS DE ORIENTACIÓN Y ATENCIÓN PSICOLÓGICA

Comunidad UNAM:

• Coordinación de Centros de Formación y Servicios Psicológicos, Facultad de Psicología, UNAM

<https://misalud.unam.mx/>

Central de Atención de Emergencias (Zona Metropolitana)
55 5616 25 89
55 5616 18 05

App SOS UNAM

Línea de reacción PUMA (Reporte anónimo)
55 56 22 64 64 ext. 6 64 64

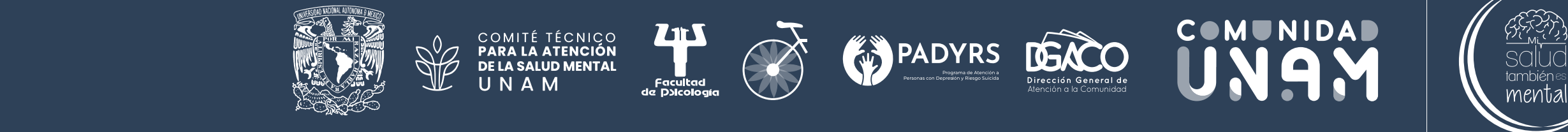
Público en general

Atención psicológica gratuita, los 24 hrs del día, 365 días del año. Para los distintos números de Línea de la Vida, SAPTEL, LOCATEL.

Línea de la Vida (CONASAMA)
800 911 2000
Atención las 24 hrs del día
lalineadelavida@salud.gob.mx

SAPTEL
55 5259 8121

LOCATEL
55 5658 1111 *0311



TAMBIÉN PUEDES TOMAR EL CURSO GRATUITO EN LÍNEA DE LA FACULTAD DE PSICOLOGÍA

"¿EMOCIONES AL LÍMITE? Prevención de autolesiones y suicidio"

El curso explica

- Concepto autolesiones
- Características de la conducta suicida
- Factores de riesgo y protección
- Tratamientos psicológicos

Inscríbete aquí

https://aprendomasplus.cuaed.unam.mx/cursos_reto/emociones-allimite/index.html

O en la página <https://psicologiaunam.com/cursos/>, encontrarás otros cursos relacionados con la salud mental.

