

### Comportamiento suicida

Conjunto de pensamientos y conductas que expresan **el deseo de morir, incluyendo desde autolesiones y fantasías de muerte, hasta planes, intentos o actos** con intención de acabar con la propia vida.



Si tú o alguien que conoces está atravesando una situación de riesgo de suicidio, puedes pedir apoyo profesional o hablar con personas de confianza que también puedan ayudar.



**El suicidio no tiene una sola causa; es el resultado de la interacción de diversos factores biológicos, psicológicos y sociales.**

Las personas que presentan riesgo pueden percibir que no tienen las herramientas para afrontar los problemas de la vida cotidiana.

# PREVENCIÓN DEL SUICIDIO

## Señales de **ALERTA**



- Dificultad para reconocer aspectos positivos de la vida y de sí misma.
- Presentar pensamientos constantes sobre la muerte.
- Sentirse una carga para otras personas.
- Incremento del consumo de alcohol u otras sustancias psicoactivas.
- Aislamiento social.
- Hablar o escribir sobre el suicidio.
- Sentimientos de desesperanza y enojo o irritabilidad.
- Presentar cambios drásticos de humor, apetito o los patrones de sueño (insomnio).
- Tener dificultades para concentrarse o tomar decisiones.



## **CONECTA CON TU RED DE APOYO**

**Identifica a las personas adultas** (empáticas, sensatas y resolutivas) más cercanas para hablar de tus sentimientos, o incluso que te puedan ayudar para recibir una valoración y atención profesional.

**SI LO REQUIERES, ESTAMOS PARA ESCUCHARTE.**



**¿QUÉ HACER** si identifico a una persona con **RIESGO DE SUICIDIO?**

## TOMA EN SERIO TODA MANIFESTACIÓN

### ESCUCHA

Guarda la calma y busca un espacio para acercarte, generar confianza, crear un entorno seguro.

Utiliza el nombre de la persona para favorecer un contacto de respeto.

### PREGUNTA

Evita realizar juicios (verbales y no verbales). Haz preguntas como:  
**¿Desde cuándo te sientes así? | ¿En quiénes confías?**



## VALIDA LA EXPERIENCIA

Muestra entendimiento a los sentimientos y experiencias que esté viviendo, trata de generar esperanza, recuérdale que es un proceso y que cuenta contigo.

## GENERA UNA RED DE APOYO

Identifica otras personas (empáticas, discretas y resolutivas) que puedan ayudar para evitar riesgos y buscar orientación o atención profesional.



#### FUENTES:

Martín Pérez, V. (2016). Conducta suicida: Protocolo de intervención. International Journal of Developmental and Educational Psychology.

# #ESCUELASQUECUIDAN



Conoce más acerca de la Estrategia Escolar

f IAPA CDMX Oficial X @iapa\_cdmx Instagram @iapacdmx TikTok @iapa.cdmx

Ponte en contacto a través de nuestras redes sociales