

SI TÚ O ALGUNA PERSONA CONOCIDA ESTÁN ATRAVESANDO UN PROBLEMA, PUEDES DIRIGIRTE AL CENTRO DE SALUD, UNEME CISAME, UNEME CECOSAMA U HOSPITAL MÁS CERCANO A TU DOMICILIO

CIUDAD VICTORIA

Distrito de Salud para el Bienestar I
Centro Educativo Adolfo López Mateos
834 31 201 36 - 834 31 210 10

CISAME-VICTORIA

Urano S/n entre San Salvador
y Fco. Balberena Col. Nvo. Amanecer
834 30 5 77 59

TAMPICO

Distrito de Salud para el Bienestar II
Calle B. Domínguez 600 Pte. Col. Del Pueblo
833 212 10 88 - 833 21 231 28

MATAMOROS

Distrito de Salud para el Bienestar III
Calle Sexta Sur y Querétaro S/N Col Euskadi
868 81 916 20
CESM-CENTRO ESTATAL DE SALUD MENTAL
Ejido la Gloria. Domicilio conocido
868 13 408 71

REYNOSA

Distrito de Salud para el Bienestar IV
Blvd. Morelos y Toluca Col. Rodríguez
899 92 378 31 - 899 92 379 36

NUEVO LAREDO

Distrito de Salud para el Bienestar V
América y Victoria 4501 C.P. 88160
867 71 29 394

CISAME-NUEVO LAREDO

Privada Pedro Pérez Ibarra No.13-A,
Col. Parque Industrial
01 867 71 45 460

MANTE

Distrito de Salud para el Bienestar VI
Río Mante 300 Ote.
831 23 252 01

SAN FERNANDO

Distrito de Salud para el Bienestar VII
P. Díaz y Cristóbal Colon S/N Col. Loma Alta
841 844 04 96

JAUMAVE

Distrito de Salud para el Bienestar VIII
Calle Obregón 540
832 33 6 01 29

MIGUEL ALEMÁN

Distrito de Salud para el Bienestar IX
Calle Primera Esquina con Fco. I. Madero Zona Centro
897 97 20 151

VALLE HERMOSO

Distrito de Salud para el Bienestar X
Col. Leones 3 y 4 S/N
894 84 2 11 00

PADILLA

Distrito de Salud para el Bienestar XI
Pánuco S/N Col. Vicente Guerrero L.31 M. 3
835 32 42 148

ALTAMIRA

Distrito de Salud para el Bienestar XII
Av. de la Industria No. 1355 Col. Laguna Puerta
833 22 66 192

**Si necesitas apoyo psicológico,
llama a la Línea de la Vida 800 • 911 • 2000**



Gobierno de
México

Salud
Secretaría de Salud

CONASAMA
CONSEJO NACIONAL DE SALUD MENTAL
Y ADICCIONES



**Secretaría
de Salud**

EL SUI CIDIO

**¡Puede
prevenirse!**



Dale color a tu vida

PRONAPS
PROGRAMA NACIONAL DE PREVENCIÓN
DEL SUICIDIO

EL SUICIDIO

Es un comportamiento que las personas llevan a cabo bajo situaciones de crisis y que usualmente podrían ser problemas transitorios.

QUÉ HACER ANTE ALGUNA DE ESTAS SITUACIONES

- Animarse a preguntar.
- Tomar con seriedad las manifestaciones de querer hacerse daño.
- Mantener una actitud empática y colaborativa.
- No juzgar ni retar.
- No subestimar el problema o la crisis por la que esté atravesando la persona.
- Persuadirla de buscar ayuda.
- Acompañarla y no dejarla sola.
- Informar de lugares a donde acudir.
- Buscar un referente de confianza.

MITOS Y REALIDADES SOBRE EL SUICIDIO

MITO	REALIDAD
El que lo dice, no lo hace	8 de cada 10 personas manifestaron sus intenciones antes de hacerlo.
Sólo los deprimidos se suicidan	No todas las personas que se suicidan padecen de depresión.
El suicidio es un acto impulsivo e inevitable	Es posible identificar si una persona está en riesgo de suicidio.
Quien se quiere suicidar, no cambia de opinión	La mayoría de las personas son ambivalentes: por lo general sólo quieren terminar con una situación de crisis.



ALGUNAS SEÑALES DE ALERTA

Retraimiento de amistades, familiares y actividades que antes disfrutaba.

Parecer triste, o desesperanzado.

Descuido de la apariencia personal.

Cambios repentinos de conducta.

Quejas de ser un problema para los demás.

Arreglar asuntos pendientes y regalar pertenencias.

Despedirse de personas queridas o regalar objetos preciados.

Dificultad para socializar.

Cambios en los hábitos alimenticios y de sueño.

Percepción de una baja capacidad para resolver los problemas.

Lastimarse a sí mismo o exponerse a situaciones de alto riesgo.

