



OAXACA
GOBIERNO DEL ESTADO

Hablemos del Suicidio, Cambiemos la Narrativa



Está bien pedir ayuda

800-911-2000

LÍNEA DE LA VIDA



SALUD
SECRETARÍA DE SALUD
SERVICIOS DE SALUD DE OAXACA

SESESP

SECRETARIADO EJECUTIVO DEL
SISTEMA ESTATAL DE SEGURIDAD PÚBLICA



SESPINNA
OAXACA



OAXACA
SEGURA



CONASAMA



OAXACA
GOBIERNO DEL ESTADO

Hablemos de **Prevención del Suicidio**

**La Salud
Mental
IMPORTA**

**Elimina los
estigmas
y barreras
para solicitar
y brindar ayuda.**

**Tú
puedes
ser una
pieza
clave.**

Está bien pedir ayuda
800-911-2000
LÍNEA DE LA VIDA



SALUD
SECRETARÍA DE SALUD
SERVICIOS DE SALUD DE OAXACA

SESESP
SECRETARIADO EJECUTIVO DEL
SISTEMA ESTATAL DE SEGURIDAD PÚBLICA

SESIPINNA
OAXACA



**OAXACA
SEGURA**

CONASAMA



OAXACA
GOBIERNO DEL ESTADO

¿CÓMO PUEDO AYUDAR?

**Eliminar mitos y prejuicios
sobre el suicidio es el
primer paso.**

MITO

Solo las
personas con
enfermedades
mentales se
suicidan.

REALIDAD

NO todas las
personas que se
suicidan tienen una
enfermedad
mental.

Está bien pedir ayuda
800-911-2000
LÍNEA DE LA VIDA



SALUD
SECRETARÍA DE SALUD
SERVICIOS DE SALUD DE OAXACA

SESESP
SECRETARÍA EJECUTIVA DEL
SISTEMA ESTATAL DE SEGURIDAD PÚBLICA



SESIPINNA
OAXACA



OAXACA
SEGURA



CONASAMA



OAXACA
GOBIERNO DEL ESTADO

¿CÓMO PUEDO AYUDAR?

Escucha con atención
si alguien te dice:

"Nada me
importa."

"Pienso en
cosas que no
quiero pensar."

Está bien pedir ayuda
800-911-2000
LÍNEA DE LA VIDA



SALUD
SECRETARÍA DE SALUD
SERVICIOS DE SALUD DE OAXACA

SESESP

SECRETARÍA EJECUTIVA DEL
SISTEMA ESTATAL DE SEGURIDAD PÚBLICA



SESIPINNA
OAXACA



OAXACA
SEGURA



CONASAMA



OAXACA
GOBIERNO DEL ESTADO

¿CÓMO PUEDO AYUDAR?

Escucha sin juzgar y ofrece tu apoyo. 



Anímale a buscar ayuda profesional.

Quédate con la persona si crees que está en peligro inmediato. 

Está bien pedir ayuda

800-911-2000

LÍNEA DE LA VIDA



SALUD
SECRETARÍA DE SALUD
SERVICIOS DE SALUD DE OAXACA

SESESP
SECRETARIADO EJECUTIVO DEL
SISTEMA ESTATAL DE SEGURIDAD PÚBLICA



SESIPINNA
OAXACA



COMSANUT



TERRITORIOS CON PAZ Y BIENESTAR
OAXACA
SEGURA



CONASAMA
CONSEJO NACIONAL DE SEGURIDAD ALIMENTARIA Y NUTRICIONAL



OAXACA
GOBIERNO DEL ESTADO

¿CÓMO PUEDO AYUDAR?

Eliminar mitos y prejuicios
sobre el suicidio es el
primer paso.



MITO

Hablar
del suicidio
puede
interpretarse
como
estímulo.

REALIDAD

Hablar
abiertamente
puede dar a una
persona otras
opciones o tiempo
para reflexionar
su decisión.

Está bien pedir ayuda
800-911-2000
LÍNEA DE LA VIDA



SALUD
SECRETARÍA DE SALUD
SERVICIOS DE SALUD DE OAXACA

SESESP

SECRETARIADO EJECUTIVO DEL
SISTEMA ESTATAL DE SEGURIDAD PÚBLICA



SESIPINNA
OAXACA



COMSANUT



OAXACA
SEGURA



CONASAMA



OAXACA
GOBIERNO DEL ESTADO

¿CÓMO PUEDO AYUDAR?

MITO

La mayoría de los suicidios son repentinos.

Está bien pedir ayuda
800-911-2000
LÍNEA DE LA VIDA

Eliminar mitos y prejuicios sobre el suicidio es el primer paso.

TE
ESCUCHO



REALIDAD

La mayoría de los suicidios son precedidos por signos de advertencia verbal o conductual.



SALUD
SECRETARÍA DE SALUD
SERVICIOS DE SALUD DE OAXACA

SESESP
SECRETARIADO EJECUTIVO DEL
SISTEMA ESTATAL DE SEGURIDAD PÚBLICA



SESIPINNA
OAXACA



OAXACA
SEGURA





OAXACA
GOBIERNO DEL ESTADO

MITO

Quienes hablan de suicidio, no tienen intención de cometerlo.

¿CÓMO PUEDO AYUDAR?

Eliminar mitos y prejuicios sobre el suicidio es el primer paso.



REALIDAD

Quienes hablan de suicidio pueden estar pidiendo ayuda o apoyo.

Está bien pedir ayuda
800-911-2000
LÍNEA DE LA VIDA



SALUD

SECRETARÍA DE SALUD
SERVICIOS DE SALUD DE OAXACA

SEESP

SECRETARIADO EJECUTIVO DEL
SISTEMA ESTATAL DE SEGURIDAD PÚBLICA



SESIPINNA
OAXACA



OAXACA
SEGURA



CONASAMA
CONSEJO NACIONAL DE ALIMENTACIÓN Y NUTRICIÓN



OAXACA
GOBIERNO DEL ESTADO

"Soy una
carga."

Está bien pedir ayuda
800-911-2000
LÍNEA DE LA VIDA

"Quiero acabar
con todo."

**¿CÓMO PUEDO
AYUDAR?**

**Escucha con atención
si alguien te dice:**



SALUD

SECRETARÍA DE SALUD
SERVICIOS DE SALUD DE OAXACA

SESESP

SECRETARIADO EJECUTIVO DEL
SISTEMA ESTATAL DE SEGURIDAD PÚBLICA



SESIPINNA
OAXACA



OAXACA
SEGURA



CONASAMA
CONSEJO NACIONAL DE ALIMENTACIÓN
Y NUTRICIÓN



OAXACA
GOBIERNO DEL ESTADO

**¿CÓMO PUEDO
AYUDAR?**

**Permanezca en calma,
alerta y lista/o para
hablar con su hija/o.**

**"Pareces triste. Estoy abierta/o a
hablar sobre esto porque te amo
y me importa lo que te pasa".**

**"En este momento, no estás
seguro de las respuestas a los
problemas que enfrentas."**

**Está bien pedir ayuda
800-911-2000
LÍNEA DE LA VIDA**



SALUD
SECRETARÍA DE SALUD
SERVICIOS DE SALUD DE OAXACA

SESESP
SECRETARIADO EJECUTIVO DEL
SISTEMA ESTATAL DE SEGURIDAD PÚBLICA



SESIPINNA
OAXACA



**OAXACA
SEGURA**





OAXACA
GOBIERNO DEL ESTADO

Está bien pedir ayuda
800-911-2000
LÍNEA DE LA VIDA

**¿CÓMO PUEDO
AYUDAR?**

**Permanecer alerta a
las señales que puedan
indicar la necesidad
de apoyo emocional.**

Sentirse "nervioso" o "agitado"
la mayor parte del tiempo.

Evitar actividades por miedo o
ansiedad.

Pasar más tiempo solo.

Cambios en los hábitos alimenticios
(comer demasiado o muy poco).

Sentirse culpable por
las cosas.



SALUD

SECRETARÍA DE SALUD
SERVICIOS DE SALUD DE OAXACA

SESESP

SECRETARIADO EJECUTIVO DEL
SISTEMA ESTATAL DE SEGURIDAD PÚBLICA



SESIPINNA
OAXACA



OAXACA
SEGURA



CONASAMA
CONSEJO NACIONAL DE ALIMENTACIÓN Y NUTRICIÓN