



*Se vale pedir  
Ayuda!*

# GUIA DE PREVENCIÓN DE LA Violencia Autoinfligida



ISABEL A.C.

AYUDA PARA LA VIDA

Prevención de la Violencia Autoinfligida

# Revisión para la prevención de conductas de riesgo asociadas al suicidio



## Colaboradores:

**Equipo de A.C. Isabel ayuda para la vida**

### **Presidenta**

Lic. Rosalía Hernández Millán

### **Vice Presidente**

Dr. Luis Miguel Sánchez L.

### **Directora**

Psic. Yolva Yunue Salcido M.

### **Apoderada legal**

Psic. Miriam Lizbeth Glez.

### **Psicóloga**

Judith Schramm F.

### **Diseño**

Lic. Lizeth Camarena Durán.

### **Fotografía**

Adobe stock

“

*Una sola vida perdida por suicidio ya es demasiado  
El camino a seguir consiste en actuar juntos  
y el momento de actuar es ahora*

Dra. Margaret Chan  
Directora General Organización Mundial de la Salud

”

## ¿Cómo ayudar?



### ¿Cómo preguntar?

- Dirígete a la persona por su nombre.
- ¿Cómo estas?  
he notado que...
- ¿Desde cuándo te sientes así?
- ¿Qué has hecho para encontrar solución?
- ¿Puedo hacer algo para ayudarte?

### ¿Qué debo evitar hacer al ayudar a una persona en riesgo de violencia autoinfligida?



- Evitar aconsejar sin escuchar.
- Evitar entrar en discusión sobre su percepción de la vida.
- Evitar hacer como que le entiendes, si no es así.
- Evitar darle ideas de violencia autoinfligida.
- Evitar juzgar sus actos, sentimientos e ideas.

## Qué sí hacer



- **Hablar con otras personas que conozcan a esa persona.** Sí tú crees que alguien puede tener ideas suicidas, habla con otras personas que la conozcan para saber si ellos han notado también algo fuera de lo habitual o por sí piensan lo mismo.
- **Ofrecer ayuda.** Acepta que la otra persona puede no querer ayuda, ya que algunas veces, las personas encuentran difícil aceptar apoyo o no quieren admitir que necesitan ayuda.
- **Saber dónde pedir ayuda.** Consigue información sobre los sitios y los servicios de apoyo en tu comunidad y en tu entorno. Ten una lista de números de contacto y los horarios de atención de estos servicios.
- **Cuídate a ti mismo.** Ayudar a alguien puede ser difícil. Encuentra tiempo para las cosas con las que tú disfrutas y busca a otras personas que puedan ayudarlo.

## Factores de riesgo

Los factores de riesgo son una serie de características psiquiátricas, psicológicas, biológicas, sociales y ambientales que, combinados con el historial social de la persona **augmenta el riesgo de presentar conductas autolesivas.**



## Factores protectores



Los **factores protectores** no son exactamente lo contrario a los factores de riesgo, sino que son las condiciones que promueven **fortaleza** y **resistencia** en las que se apoya una persona vulnerable.



## ¿Cómo identificar un posible acto suicida?



### **Estar atentos a lo que dice:**

- Quisiera cerrar los ojos y no saber nada.
- Desearía escapar a donde nadie me conociera.
  - Quisiera dormir y ya no despertar.
- Le pido a Dios que me quite la vida.
  - Ya no quiero vivir.
- He pensado en hacerme daño.
  - Estarán mejor sin mí.
  - A nadie haré falta.

### Valorar el riesgo

¿Tiene un plan para hacerse daño?

¿Tiene la forma para llevarlo a cabo?

Si es así, ¡la persona tiene un riesgo elevado!

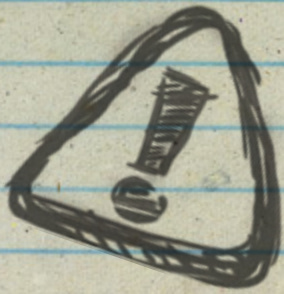
Busca ayuda inmediatamente.



¿Qué podemos hacer cuando vemos señales de alerta o de ideación suicida en un familiar o amigo?



- **Evita** dejarlo solo.
- **Apoyo** para que exprese sus emociones.
- Quitar las cosas con las que pueda hacerse daño a sí mismo en el hogar y en la escuela.
- **Busca** ayuda al 075 o 911
- **Protocolo** a seguir.



Intento

Ideas o amenazas

- Llamar al 911 o 075 de inmediato
- Llamar a familiares

- Identificar señales de peligro
- Escuchar atentamente
- Solicitar ayuda



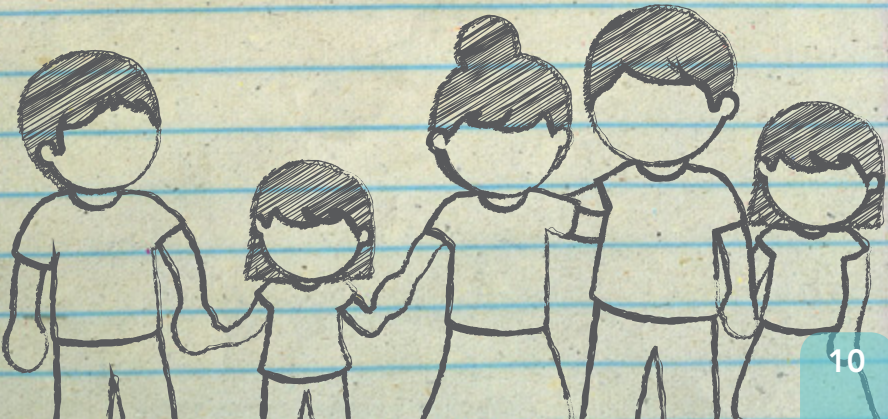


Muerte

- No tocar ni mover a la persona
- Contactar inmediatamente a 911 y familiares.

Postvención

- Solicitar pláticas psicoeducativas a la familia o en la escuela para realizar una higiene mental y darle sentido a los que pasó.



Se vale pedir ayuda



ISABEL A.C.

AYUDA PARA LA VIDA

Prevención de la Violencia Autoinfligida

Línea de apoyo  
y orientación psicológica

Sin costo 7/24 horas

075

*Se vale pedir ayuda!*

[isabelayudaparalavida@gmail.com](mailto:isabelayudaparalavida@gmail.com)

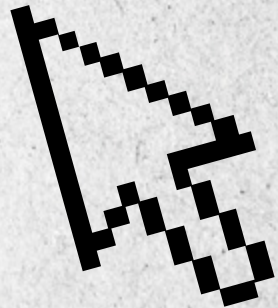
[Página de Facebook @isabelayudaparalavida](#)

<http://www.ayudaparalavida.com>

<http://www.asulac.org>

<https://www.iasp.info/es/index.php>[https://www.who.int/mental\\_health/suicide-prevention/world\\_report\\_2014/es/](https://www.who.int/mental_health/suicide-prevention/world_report_2014/es/)

<https://www.educacion.navarra.es/documents/27590/548485/Suicidio.pdf/b5374981-511a-40ed-82c5-7c74bc23b049>



La elaboración de este folleto informativo sobre Prevención del Suicidio ha sido motivado por la necesidad de llevar ayuda masiva a las comunidades de jóvenes adolescentes que debido al tabú que cubre el tema y el estigma que deja en los individuos que lo han vivido en carne propia o han sufrido alguna pérdida por esta causa, han dificultado el acceso a la ayuda oportuna que pueden ofrecer las comunidades informadas e interesadas en la prevención del suicidio.

*¡Se vale pedir ayuda!*

Lic. Rosalía Hernández Millán  
ISABEL AYUDA PARA LA VIDA, A.C.  
Presidenta





**ISABEL A.C.**

**AYUDA PARA LA VIDA**

Prevención de la Violencia Autoinfligida