

¿Autolesión y suicidio?

PENSAMIENTOS Y CONDUCTAS QUE ME PONEN EN RIESGO



Ante situaciones difíciles es común que tengas problemas para manejar tus emociones y que en ocasiones puedes pensar en la muerte o en hacerte daño, esto al no identificar una posible solución. Cuando percibas alguna emoción que te cueste trabajo manejar como tristeza, ansiedad, enojo o alguna otra, puedes realizar varias acciones para manejarla y a la vez, detener los pensamientos de hacerte daño u otros que te pueden poner en riesgo tales como:

Actividades agradables

Realiza actividades que te agraden y que te **ayuden a distraer tus pensamientos**. Puedes hacerlo tú sola o solo, por ejemplo: escuchar música, tomar un baño, jugar con tu mascota, hacer ejercicio, leer, entre otras.



Socializa con tus seres queridos

Platica con ellos de temas que te ayuden a distraerte. Podrías iniciar preguntando cómo le(s) fue en el día o que actividades ha(n) hecho. Puedes hacerlo a través de teléfono, mensajes de texto, redes sociales, video chats, etc.

Habla del tema

Identifica a las **personas a las que puedes pedir apoyo** y con las que te sientes con la **confianza** de hablar del tema. Comunícate con ellas y **expresa tus sentimientos y pensamientos**.



Haz un ambiente seguro

Retira o elimina cualquier posible medio de autolesión y suicidio.



Busca ayuda



Para esto puedes llamar a:

-Línea de la vida: 01800 911 2000

-Programa de Atención Psicológica a Distancia:
55 50 25 08 55

Horario de lunes a viernes de 9:00 a 19:00 hrs.

O responder el siguiente cuestionario:

-Coordinación de Centros de Formación y Servicios Psicológicos aquí pueden ayudarte:

<https://misalud.unam.mx>

También puedes consultar los **Servicios que ofrece la Universidad** a través de:

[-https://saludmental.unam.mx/](https://saludmental.unam.mx/)

