Escanéame

También puedes acudir al
Consejo Estatal Contra las Adicciones
Dirección: Independencia #97, Col. Centro, Querétaro, Qro.
Teléfonos: 442 212 04 08 y/o 442 212 02 36

Redes sociales: Facebook, Instagram, X y TikTok
@CECAQRO | www.cecaqueretaro.gob.mx
Correo electrónico: cecaadicciones@queretaro.gob.mx

Todos los servicios son sin costo.

Línea de la vida:
800 911 2000

#CONTIGO Prevenimos adicciones y cuidamos la salud mental

SECRETARÍA DE SALUD · SESEQ | QUERÉTARO GOBIERNO DEL ESTADO Juntos Adelante | CONTIGO TODOS AVANZAMOS

"Este programa es público, ajeno a cualquier partido político
Queda prohibido el uso para fines distintos a los establecidos en el programa".

CREO EN MÍ

PROGRAMA DE GOBIERNO DEL ESTADO

CONTIGO

TODOS AVANZAMOS



Hablemos de:

PREVENCIÓN DEL SUICIDIO Y AUTOLESIÓN

PODEMOS AYUDARTE EN EL TRATAMIENTO
#CONTIGO cuidamos la salud mental



¿Sabías esto sobre el suicidio?

- El uso de drogas y alcohol puede aumentar significativamente el riesgo de suicidio y autolesión al afectar el juicio y agravar los problemas de salud mental.
- La historia de un intento de suicidio previo es el factor de riesgo más importante.
- La falta de apoyo social y sentirse solo o desconectado de los demás puede incrementar el riesgo de pensamientos suicidas y conductas autolesivas.

Conocimiento y concientización:

Identificación de Señales de Alerta:
Aprender a reconocer los signos de riesgo, como cambios drásticos en el comportamiento, aislamiento social, comentarios sobre la muerte o el suicidio, y pérdida de interés en actividades.

Desmitificación del Suicidio:
Combatir el estigma asociado a los problemas de salud mental y al suicidio mediante la educación y la concienciación en la comunidad.

5 Señales de alerta:

Hablar sobre la Muerte o el Suicidio:
Mencionar querer morir, sentirse sin esperanza o no ver una salida a los problemas.

Cambios de Comportamiento:
Aislarse de amigos y familiares, pérdida de interés en actividades que antes disfrutaba.

Regalar Pertenencias:
Deshacerse de objetos personales significativos, como si estuviera preparando para no estar más.

Autolesiones Físicas:
Cortes, quemaduras u otras formas de hacerse daño a sí mismo de manera deliberada.

Cambios en el Estado de Ánimo:
Exhibir tristeza profunda, ansiedad, irritabilidad extrema o cambios de humor repentinos, sin embargo cada caso es distinto.

¿Qué podemos hacer?

- **Escucha Activa:**
  Estar disponible para escuchar a quienes muestran señales de angustia, brindándoles un espacio seguro para expresar sus sentimientos sin juicio.
- **Comunicación Abierta:**
  Fomentar conversaciones abiertas sobre los sentimientos y la salud mental, promoviendo un ambiente donde se pueda hablar sobre el suicidio y la autolesión sin tabúes.
- **Líneas de Ayuda y Emergencia:**
  Proveer información sobre líneas de emergencia y recursos disponibles para aquellos en crisis, como teléfonos de asistencia y servicios de chat en línea.
- **Terapia y Asesoramiento:**
  Promover el acceso a servicios de salud mental, incluyendo terapia individual, asesoramiento grupal y programas de intervención temprana.
- **Técnicas de Manejo del Estrés:**
  Enseñar y aprender habilidades para manejar el estrés y la ansiedad, como la meditación, el ejercicio regular y la práctica del mindfulness.
- **Construcción de Redes de Apoyo:**
  Fomentar la creación de redes de apoyo social que incluyan amigos, familiares y profesionales de la salud mental, para proporcionar un entorno de soporte continuo.
- **Y lo más importante, ir a terapia o acudir con profesionales de la salud mental.**

