

GUÍA COGNOS

POR LA SALUD MENTAL

Prevención del Suicidio

INFORMAR



ACOMPañAR



PREVENIR



Información clara para reconocer señales,
acompañar, cuidarnos y saber cómo, cuándo
y dónde buscar ayuda.

Pamela Morán Nogueira

Directora, Centro COGNOS

Contenido

PARTE 1	03
Prevención del suicidio: lo que todos podemos hacer	
El suicidio se puede prevenir	04
Mitos que nos alejan de la prevención	05
Aprende a reconocer las señales	07
¿Cómo pregunto? ¿Qué hago después?	08
¿Qué puedo decir? ¿Qué debo evitar?	09
¿Cuándo pido ayuda de emergencia? ¿Dónde?	10
Si eres tú quien está pensando en suicidarse	11
Cuida también de ti	12
PARTE 3	13
Si eres familiar o amigo de alguien en riesgo	
Qué puede precipitar una crisis	14
¿Qué hago después de un intento?	15
PARTE 4	16
Si eres medio de comunicación	
Por qué importa cómo informamos	17
Familiares y duelo del superviviente	18
PARTE 5	19
Mi Plan de Seguridad	
Un plan, paso a paso	20
Mis apoyos y mi razón para seguir	21
Cierre	22

PARTE 1

Prevención del suicidio: lo que todos podemos hacer

Mitos y realidades, señales de alerta, cómo preguntar, qué hacer y qué decir, y dónde buscar ayuda.



El suicidio se puede prevenir

Cuando una persona piensa en suicidarse, generalmente está atravesando un intenso sufrimiento y puede sentir que no encuentra otras alternativas para afrontar lo que está viviendo.

El suicidio no tiene una sola causa. Es un fenómeno complejo y multicausal, en el que interactúan factores personales, psicológicos, familiares, sociales, económicos, culturales y situacionales. Por eso evitamos explicaciones simples como *"fue por una ruptura"* o *"fue porque tenía depresión"*: una situación difícil puede formar parte del contexto, pero no explica por sí sola un suicidio.

Comprender esta complejidad nos ayuda a dejar de buscar culpables y a centrarnos en lo importante: reconocer el sufrimiento, acercarnos y buscar ayuda.

¿Qué son los mitos? Los mitos son concepciones erróneas sin veracidad científica, basadas en creencias y juicios de valor equivocados. Estas ideas generan una visión negativa y una estigmatización que muchas veces impide pedir ayuda. Al creerlos y repetirlos, se divulgan opiniones que hacen mucho daño — a nivel emocional, psicológico e incluso profesional — y que impiden pedir ayuda a tiempo.



ANTES DE CONTINUAR

Mitos que nos alejan de la prevención

MITO

Quien habla de suicidio solo quiere llamar la atención.

REALIDAD

A quien está pensando en el suicidio le cuesta mucho atreverse a pedir ayuda. Aunque no siempre haya una intención firme, ningún comentario debe subestimarse sin antes preguntar.

RECOMENDACIÓN

Nunca lo interpretes como un alarde o chantaje: pregunta siempre antes de descartarlo.

MITO

Preguntar por suicidio puede darle la idea o aumentar el riesgo.

REALIDAD

Está demostrado que preguntar y hablar de ello disminuye el riesgo, no lo aumenta.

RECOMENDACIÓN

Pregunta y escucha a tu ser querido; no discutas ni minimices sus ideas.

MITO

Si ya lo intentó y no murió, es solo para llamar la atención.

REALIDAD

La conducta suicida previa es el factor con mayor evidencia científica para prevenir el suicidio.

RECOMENDACIÓN

Todo intento anterior es una señal de alto riesgo y requiere valoración profesional, nunca una simple llamada de atención.

MITO

El suicidio ocurre de repente, sin señales, porque es impulsivo.

REALIDAD

Puede ocurrir por un acto impulsivo o por una planificación cuidadosa.

RECOMENDACIÓN

Aprender a detectar señales de alerta y conocer los factores de riesgo y protección.

MITO

Solo las personas con un trastorno mental piensan en suicidarse.

REALIDAD

El suicidio es multicausal; los trastornos mentales son un factor de riesgo más, no una causa determinante.

RECOMENDACIÓN

No juzgar, no etiquetar. Buscar apoyo profesional ante cualquier riesgo.

Mitos que nos alejan de la prevención (continuación)

MITO

Hablar del suicidio en medios o redes tiene efectos devastadores.

REALIDAD

Hablarlo de forma adecuada sensibiliza, reduce el estigma y promueve la prevención.

RECOMENDACIÓN

La clave no es dónde o cuándo, sino cómo se comunica.

MITO

El suicidio no se puede prevenir.

REALIDAD

Es prevenible, igual que otras causas de muerte; lo que falta son políticas de prevención.

RECOMENDACIÓN

Como no sabemos qué casos sí se pueden prevenir, todo riesgo debe tratarse como potencialmente letal.

MITO

El suicida es un cobarde (o un valiente).

REALIDAD

No tiene que ver con cobardía ni valentía, sino con sufrimiento y desesperanza.

RECOMENDACIÓN

No juzgar — ayudar a prevenir.

MITO

Es un problema aislado que no afecta a la infancia y adolescencia.

REALIDAD

El suicidio es la segunda causa de muerte entre los 15 y 29 años.

RECOMENDACIÓN

Si existen sospechas, investigar; nunca minimizar la gravedad.

MITO

La persona que se suicida quiere morir.

REALIDAD

No quiere morir — quiere dejar de sufrir, y ve la muerte como la única forma de terminar ese sufrimiento.

RECOMENDACIÓN

Escuchar, validar y apoyar; buscar intervención profesional.



OBSERVAR

Aprende a reconocer las señales

No existe una única señal. Presta atención cuando aparecen varias juntas, o cuando son distintas al comportamiento habitual de la persona.

Lo que dice

"Ya no puedo más."

"Quisiera desaparecer."

"Soy una carga para todos."

"No tiene sentido seguir."

"Estarían mejor sin mí."

"Ya no hay solución."

También cuenta hablar directamente de morir o suicidarse, y despedirse como si no fuera a volver a ver a las personas.

Cambios de comportamiento

- Aislarse de familiares, amigos o actividades habituales
- Aumentar el consumo de alcohol u otras sustancias
- Mostrar desesperanza intensa
- Conductas impulsivas o de alto riesgo
- Regalar objetos personales importantes
- Cambios en sueño, alimentación o autocuidado
- Despedirse de forma inusual
- Cambios bruscos de ánimo
- Poner asuntos personales en orden inesperadamente

En redes sociales

Publicaciones o mensajes sobre querer desaparecer, morir, sentirse una carga, no encontrar salida o despedirse pueden ser una forma de comunicar sufrimiento. **No los ignores** ni los consideres automáticamente una forma de "llamar la atención". Acércate y pregunta.



¿Cómo pregunto? ¿Qué hago después?

No necesitas encontrar las palabras perfectas. Preguntar directamente no aumenta el riesgo: puede darle a la persona la oportunidad de hablar de algo que no sabía cómo expresar.

Empieza por lo que observaste

"He notado que últimamente no estás bien y me preocupa cómo te encuentras."

"Me preocupa escucharte decir que ya no puedes más. ¿Quieres contarme qué está pasando?"

Si hay motivos para pensar que hay riesgo, pregunta directo

"¿Has pensado en morir?"

"¿Has pensado en suicidarte?"

Me dijo que está pensando en suicidarse. ¿Ahora qué hago?

1

Escucha

Permite que hable

- Escucha con todos tus sentidos: deja el celular, busca un lugar privado y confidencial.
- Toma en serio la amenaza y mantén la calma. Respeta los silencios.
- No juzgues, no culpes, no minimices, no retes. Muestra empatía y esperanza.

Es normal no saber qué decir. Solo con escuchar y acompañar será suficiente: "No sé cómo ayudarte, pero no me moveré de aquí."

2

Pregunta

No tengas miedo de seguir preguntando

- "¿Estás pensando en suicidarte en este momento?"
- "¿Has pensado cómo hacerlo? ¿Tienes acceso a algo con lo que podrías hacerte daño?"

3

Acompaña

Que no enfrente ese momento sola/o

- "Estoy aquí contigo." · "Gracias por contármelo." · "Vamos a buscar ayuda juntos."

4

Protege

Si existe riesgo inmediato

- No dejes sola a la persona. Busca apoyo de otra persona de confianza.
- Limita el acceso a medios con los que pudiera hacerse daño, si puedes hacerlo con seguridad.
- Busca atención profesional o servicios de emergencia.

5

Conecta con ayuda

No cargues tú solo/a con la situación

- Ayúdale a contactar a un profesional, una línea de atención o un servicio de salud.
- Acompañar también significa ayudar a llegar a la ayuda adecuada.

LAS PALABRAS IMPORTAN

¿Qué puedo decir? ¿Qué debo evitar?



PUEDES DECIR

- ✓ "Estoy aquí para escucharte."
- ✓ "Gracias por confiar en mí."
- ✓ "Lo que estás viviendo parece muy difícil."
- ✓ "Me importa lo que te está pasando."
- ✓ "No tienes que enfrentar esto solo/a."
- ✓ "Vamos a buscar ayuda juntos."

EVITA DECIR

- ✗ "Échale ganas."
- ✗ "Tienes todo para ser feliz."
- ✗ "No es para tanto."
- ✗ "Hay gente que está mucho peor."
- ✗ "Estás exagerando."
- ✗ "Lo haces para llamar la atención."

Evita también discutir, regañar, culpabilizar o intentar demostrarle por qué "debería" querer vivir. Escuchar, permanecer presente y ayudar a buscar apoyo puede ser mucho más importante que encontrar las palabras perfectas.

“

No necesitas la frase perfecta. Necesitas quedarte.

Recuerda

No existe un guion perfecto. Lo que más ayuda no son las palabras exactas, sino el tono: hablar con calma, sin juzgar, y demostrar con tu presencia que la persona no está sola.



¿Cuándo pido ayuda de emergencia? ¿Dónde?

Llama al 911 o acude a urgencias si:

- La persona expresa intención de suicidarse en ese momento o próximamente, o ya tiene un plan y acceso a los medios.
- Ha iniciado una conducta suicida o realizado un intento, o sus acciones hacen pensar que es inminente.
- Está bajo los efectos de alcohol u otras sustancias y existe riesgo suicida.
- No puedes garantizar su seguridad inmediata.

Mientras llega la ayuda: no la dejes sola, mantén la calma, limita el acceso a medios con los que pudiera hacerse daño (si puedes hacerlo con seguridad) y pide apoyo a personas de confianza.
(No te fíes de mejoras repentinas, o si intenta que le dejes solo/a, hasta que lleguen los servicios de emergencias)

Emergencia — 911

Peligro inmediato o intento en curso · Nacional

Línea de la Vida — Secretaría de Salud

800 911 2000 · 24/7 · Nacional

Línea de Vida COGNOS

618 454 00 62 · 8:00 p.m. a 8:00 a.m. · Durango, México

Línea AMA

075 · 24/7 · Durango, México

+VIDA — Cruz Roja

800 351 00 23 · 24/7 · Nacional

En Durango, México — si sigues encontrándote mal, puedes acudir a:

Hospital de Salud Mental Dr. Miguel Vallebuena · Tel: 618 814 1096

Av. Fidel Velázquez Sánchez s/n, Agrícola Veinte de Noviembre, Rincón de las Flores, 34234 Durango, Dgo., México

No ignores

No juzgues

Pregunta

Escucha

Acompaña

Busca ayuda



Si eres tú quien está pensando en suicidarse

No tienes que enfrentar este momento **a solas**

Una crisis puede cambiar, aunque en este momento parezca que no existe otra salida.

1 Díselo a alguien.

Busca a una persona de confianza y cuéntale lo que estás pensando.

2 Permanece acompañado/a.

No te quedes en soledad en este momento.

3 Aléjate de los medios.

Objetos, sustancias, armas o medicamentos con los que pudieras hacerte daño.

4 Pospón cualquier decisión.

Lo que sientes ahora puede cambiar.

5 Busca ayuda profesional.

Llama a una línea de atención, acude a un servicio de salud o pide que alguien te acompañe.



No estás solo/a en esto.

Si eres tú quien está sufriendo

Cuida también de ti

La salud mental también se construye con pequeños hábitos diarios. No se trata de hacerlo perfecto, sino de avanzar poco a poco.

Cuerpo y descanso

- Procura dormir 7-8 horas, con horarios de sueño relativamente estables.
- Un poco de movimiento (caminar, estirarte) 3-5 veces por semana ayuda a bajar la tensión.

Alimentación

- Intenta mantener horarios de comida y no pasar muchas horas sin comer.
- Reduce excesos de cafeína, azúcar o alcohol cuando notes que afectan tu bienestar.

Mente en calma

- Dedica 5 minutos al día a respirar lento y enfocarte en el presente.
- Antes de dormir, identifica 3 cosas pequeñas por las que te sientas agradecido/a.

Conexión

- Evita aislarte por completo — con estar cerca de alguien puede ser suficiente.
- Avísale a alguien de confianza cómo te sientes en los momentos más difíciles.

Límites y pantallas

- Decir "no" también es autocuidado: protege tu tiempo y tu energía.
- Desconéctate de pantallas 30-60 minutos antes de dormir.

Seguir con tu proceso

- Si ya estás en tratamiento, acude a tus citas aunque un día te sientas mejor o peor.
- Pedir ayuda profesional no es un fracaso — es parte de cuidarte.

“

Cuidarte no significa que ya estés bien. Significa que mereces sostenerte mientras lo estás pasando mal.



PARTE 3

Si eres familiar o amigo de alguien en riesgo

Qué puede precipitar una crisis, cómo preparar tu casa, qué hacer después de un intento, y por qué cuidarte tú también importa.



CONTEXTO

Qué puede precipitar una crisis

Ninguno de estos eventos "causa" por sí solo una conducta suicida, pero pueden ser el detonante de una crisis si tu familiar ya atraviesa un momento de sufrimiento.

- Accidente, diagnóstico o empeoramiento de una enfermedad grave o dolorosa
- Pérdida de un ser querido (incluida una mascota)
- Experiencias traumáticas: agresiones, malos tratos, acoso, abuso
- Aumento del consumo de alcohol o sustancias
- Conflictos o disputas graves con personas cercanas
- Cambios vitales bruscos y no deseados (pérdida de empleo, ruptura, mudanza)
- Fácil acceso a medios letales, o exposición al suicidio de alguien cercano
- El primer periodo tras un alta psiquiátrica

Plan de seguridad en casa

- No dejarlo/a solo/a si está en crisis
- Retirar objetos peligrosos
- Supervisar el acceso a medicación
- Mantener contacto con los profesionales que lo/la atienden
- Pedir apoyo a otro familiar
- Mantener un ambiente en casa calmado y seguro

Señales de que la crisis puede estar empeorando

- Aislamiento extremo
- Preparar u ordenar sus cosas personales
- Hablar de despedidas
- Acceso a medios con los que pudiera hacerse daño



¿Qué hago después de un intento?

El riesgo es más alto en los primeros 3 a 6 meses después de un intento — y dentro de ese periodo, las primeras horas, días y semanas son el momento más crítico. No significa que algo vaya a pasar, pero vale la pena priorizar la seguridad en casa sin que la vida familiar gire únicamente en torno al riesgo.

Pregunta al equipo de tratamiento

"¿Ya se fijó una cita de seguimiento? ¿Cuál es mi papel en el plan de seguridad?"

"¿De qué síntomas debemos estar alerta y cuándo volver a urgencias?"

Pregúntale a tu familiar

"¿Te sientes seguro/a de salir del hospital y con tu plan de alta?"

"¿Hablarías conmigo si tus pensamientos regresan? Si no, ¿con quién sí?"

Cuídate tú también

Acompañar a alguien en riesgo suicida provoca una gran tensión física, psicológica y emocional. No eres la única persona que puede ayudar.

- Ve poco a poco — no esperes soluciones mágicas
- Reparte esfuerzos con otro familiar o persona de confianza
- Facilita la vuelta a la rutina, sin sobreproteger
- Busca una asociación de familiares
- Pide ayuda para ti si sientes que te desborda

“

Cuidar de alguien en crisis no significa cargar con todo tú solo/a. Pide ayuda también para ti.



PARTE 4

Si eres medio de comunicación

Por qué importa cómo informamos, qué sí y qué no hacer, cómo cuidar el lenguaje, y cómo proteger a quienes están en duelo.



Por qué importa cómo informamos

Los medios no son solo observadores: amplifican mensajes, pueden combatir el estigma o reforzarlo, y una cobertura responsable — según la OMS — ayuda a salvar vidas y fomenta que las personas busquen ayuda.

QUÉ SÍ HACER

- ✓ Habla también de prevención: señales, factores de protección, líneas de ayuda.
- ✓ Usa fuentes confiables — instituciones sanitarias y profesionales formados.
- ✓ Contextualiza las estadísticas con fuentes oficiales; evita cifras alarmistas.
- ✓ Incluye siempre dónde buscar ayuda.

QUÉ NO HACER

- ✗ No describas el método ni el lugar.
- ✗ No publiques notas de despedida, cartas o mensajes.
- ✗ No muestres imágenes de la escena, el método o el cuerpo.
- ✗ No glorifiques ni presentes el suicidio como una solución.
- ✗ No culpabilices a personas o instituciones.

Cuida las palabras

EVITA		PREFIERE
"Cometió suicidio" / "suicidio exitoso"	→	"Murió por suicidio"
"Intento fallido"	→	"Intento de suicidio"
"El suicida"	→	"Persona que murió por suicidio"
"Epidemia" / "ola de suicidios"	→	Datos objetivos y contextualizados



Familiares y duelo del superviviente

Quienes pierden a un ser querido por suicidio — los "supervivientes" — enfrentan un duelo particularmente complejo, muchas veces atravesado por estigma, culpa y silencio. Lo que se publica puede aliviar o agravar ese duelo.

- Una muerte por suicidio no elimina el derecho a la dignidad, intimidad y privacidad de la persona ni de su familia.
- Evita presionar para obtener declaraciones o buscar una explicación inmediata de "por qué lo hizo".
- Evita pedir detalles íntimos, fotografías familiares o reconstrucciones de los hechos.
- Nunca identifiques a menores involucrados, ni con datos directos ni indirectos.
- No repitas la cobertura de forma prominente ni sin información nueva — revictimiza a la familia.

Antes de publicar, una pregunta útil: ¿cómo recibiría esta información alguien que acaba de perder a un ser querido por suicidio?

Reconoce la complejidad

El suicidio es multifactorial; evita explicaciones simplistas o una sola causa.

No lo asocies solo a enfermedad mental

No siempre está presente, y hacerlo generaliza y estigmatiza.

Capacítate y colabora

Busca expertos y, cuando sea posible, a personas supervivientes.

Ayuda a sensibilizar

Comunicar con responsabilidad es también combatir el estigma.

“

Informar con cuidado no es callar el suicidio. Es no convertir el duelo de una familia en espectáculo — y tu forma de contarlo puede ayudar a salvar vidas.



PARTE 5

Mi Plan de Seguridad

Un espacio para llenar y tener a la mano — antes de una crisis, no durante ella.



Mi Plan de Seguridad

PARA COMPLETAR

Un plan, paso a paso

¿Cómo se llena? Complétalo con calma, antes de que llegue un momento difícil — no durante una crisis. Idealmente hazlo junto con un profesional de salud mental; si no tienes uno a la mano, también puedes llenarlo acompañado de un familiar o una persona de confianza. Puedes revisarlo y actualizarlo cuando quieras.

Nombre: _____

1. Mis señales de alarma

Pensamientos, emociones, sensaciones físicas o conductas que me avisan que no estoy bien.

2. Qué puedo hacer para sentirme mejor, yo solo/a

Sin necesidad de contactar a nadie: caminar, escuchar música, respirar profundo, escribir...

3. Personas o lugares que me ayudan a distraerme

Alguien con quien estar sin necesariamente hablar de lo que me pasa.

4. Pensamientos que me ayudan

"Esto pasará", "no estoy solo/a", "puedo pedir ayuda"...

Mi Plan de Seguridad

CONTINUACIÓN

Mis apoyos y mi razón para seguir

5. Personas a quienes puedo pedir ayuda

No necesito estar solo/a. Anota nombre y teléfono — puedo llamarles, pedirles que vengan o ir yo.

Nombre / Tel.	Nombre / Tel.
Nombre / Tel.	Nombre / Tel.

6. Líneas de atención y profesionales

Línea de Vida COGNOS

618 454 00 62 · 8PM–8AM · Durango, México

Línea de la Vida

800 911 2000 · 24/7 · Nacional

Línea AMA

075 · 24/7 · Durango, México

Emergencia

911 · Nacional

+VIDA — Cruz Roja

800 351 00 23 · 24/7 · Nacional

Mi psicólogo/a o psiquiatra (nombre y teléfono):

7. Cómo hago mi entorno más seguro

Objetos, sustancias o medicamentos que puedo pedirle a alguien de confianza que resguarde por un tiempo.

8. Mis razones para vivir

Personas, sueños o momentos que me dan sentido.

Alguien importante para mí: _____

Un sueño o meta: _____

Algo que me da sentido hoy: _____

Este plan no es un contrato — es una herramienta viva que puedes revisar y actualizar cuando lo necesites, idealmente junto con un profesional de salud mental o, si no es posible, con un familiar o persona de confianza.



Guía

COGNOS

Informarnos nos permite reconocer el sufrimiento, acercarnos de manera responsable y saber cuándo buscar ayuda.

Pamela Morán Nogueira

Directora, Centro COGNOS

Pedro Martín-Barrajón Morán

Director, Psicourgencias

A mi gran amigo Pedro, cuya pasión por la Psicología de Urgencias me envolvió, de quien aprendo cada día y en cada conversación. Esta guía nace de la inspiración en la prevención del suicidio que encontré gracias a ti.

© 2026 Centro COGNOS. Todos los derechos reservados.