MOVILIDADES HUMANAS

Prevención de Ideas, Planes, o Actos de Hacerte daño o Quitarte la vida

ANTE **SITUACIONES DIFÍCILES** ES COMÚN TENER PROBLEMAS PARA **MANEJAR TUS EMOCIONES** Y EN OCASIONES PUEDES PENSAR EN LA MUERTE O EN HACERTE DAÑO YA QUE NO IDENTIFICAS UNA POSIBLE **SOLUCIÓN**.



CUANDO IDENTIFIQUES UNA 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.

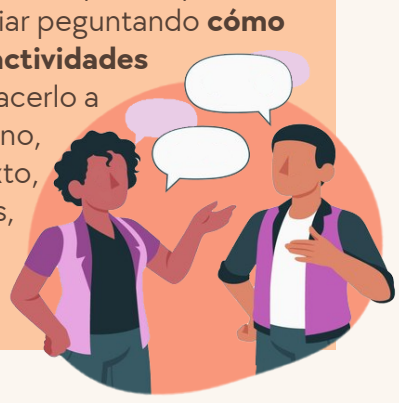
ACTIVIDADES AGRADABLES

Realiza actividades que te **agraden** y te ayuden a **distraer tus pensamientos**. escuchar música, tomar un baño, jugar con tu mascota, hacer ejercicio, leer, entre otras. Las puedes realizar **individualmente o con compañía**.



SOCIALIZA CON TUS SERES QUERIDOS

Platica con ellos de temas que te ayuden a distraerte. Podrías iniciar peguntando **cómo le fue en el día o que actividades ha hecho**. Puedes hacerlo a través de teléfono, mensajes de texto, redes sociales, videochats, 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**.



CREA UN AMBIENTE SEGURO

Retira o elimina cualquier posible **medio** para hacerte daño o quitarte la vida.



BUSCA AYUDA

No dudes en **solicitar apoyo a profesionales** de la salud.



Elaboró: Psic. Rosa Jimena Moreno Lares

Referencia: Stanley, B. & Brown, G. K. (2008). The Safety Plan Treatment Manual to Reduce Suicide Risk: Veteran Version. Washington, D.C.: United States Department of Veterans Affairs.