

ABC de la **Prevención del suicidio:**

UNA GUÍA BÁSICA PARA PADRES Y DOCENTES





Directorio

Dr. Esteban Alejandro Villegas Villarreal
Gobernador Constitucional del Estado de Durango

Dra. Irasema Kondo Padilla
Secretaria de Salud y Director General de los
Servicios de Salud del Estado de Durango

Dra. María Soledad Ruíz Canaán
Directora del Instituto de Salud Mental
del Estado de Durango (ISMED)

Dr. Arturo Guerrero Sosa
Secretario Técnico (ISMED)

Dr. Roberto Cárdenas Arreola
Dirección de Normatividad y
Atención en Salud mental (ISMED)
(Responsable)

Mtro. Daniel de Jesús de la Rosa Bastard
Coordinador del Programa Estatal
de Prevención de Suicidio

Introducción

Cada año, cientos de miles de personas se quitan la vida en el mundo, y muchas más intentan hacerlo. Cada suicidio es una tragedia que afecta a familias, comunidades y países, y tiene efectos duraderos para los allegados de la víctima. El suicidio puede ocurrir a cualquier edad, pero afecta principalmente a gente joven en todo el mundo.

El suicidio, se puede prevenir, pero debemos hacer conciencia del problema, e informarnos para poder realizar intervenciones oportunas y basadas en evidencia. No importa nuestra actividad, nivel de educación, o área de formación, **TODOS podemos contribuir a la solución de este problema.**

¿QUÉ ES EL SUICIDIO?

El suicidio es cuando una persona se hace daño con la intención de quitarse la vida, y muere como resultado de sus acciones.



¿POR QUÉ LAS PERSONAS SE SUICIDAN?

No existe una respuesta única ni simple a esta pregunta, ya que el suicidio es multifactorial, es decir, hay varios factores que están relacionados.





FACTORES DE RIESGO

Un factor de riesgo es algo que aumenta la posibilidad de cierto evento. Los factores de riesgo para suicidio entran en juego en diferentes etapas de la vida, y varían con la edad, el sexo, o el grupo étnico, y pueden cambiar con el tiempo. A mayor número de factores de riesgo, es mayor la probabilidad de suicidio.

Los siguientes son algunos factores que aumentan el riesgo de que una persona tenga pensamientos y comportamientos suicidas:



FACTORES DE RIESGO DE SUICIDIO

TRASTORNOS MENTALES

ABUSO DE ALCOHOL Y DROGAS

ADVERSIDAD EN ETAPAS TEMPRANAS

CUALQUIER FORMA DE VIOLENCIA

ENTORNO DESFAVORABLE

**ATEN
CIÓN**

"Es importante saber que tener un factor de riesgo, no significa necesariamente que la persona tendrá un comportamiento suicida, sólo tiene más posibilidades".

GRUPOS VULNERABLES

Ciertas poblaciones o grupos de edad, por distintas causas, tienen mayor riesgo de conductas suicidas. En ellos, es de especial importancia la educación sobre el cuidado de la salud mental, el suicidio y su prevención.

- **ADOLESCENTES**
- **PERSONAL DE SALUD**
- **REFUGIADOS Y MIGRANTES**
- **COMUNIDAD LGBTTIQ+**
- **ADULTOS MAYORES EN SITUACIÓN DE ABANDONO**
- **PERSONAS EN CENTROS PENITENCIARIOS**



FACTORES PROTECTORES

Un factor protector es una condición que disminuye la posibilidad de suicidio. A mayor número de factores protectores, y menores factores de riesgo, disminuye la probabilidad del suicidio.

- Apoyo de la familia, amigos y otras personas importantes.
- Vida social satisfactoria.
- Integración social.
- Contacto accesible, regular con proveedores de salud, y salud mental.
- Atención eficaz de la salud mental: fácil acceso a una variedad de intervenciones clínicas.
- Fuerte conexión con familia, amistades y la comunidad.
- Habilidades para resolver problemas y conflictos.



ATENCIÓN

RECOMENDACIÓN PARA PADRES

Habla con tus hijos, escúchalos, intenta conocer sus intereses, planes, así como sus miedos o preocupaciones. Una conexión emocional sólida, puede ser un factor protector de conductas suicidas.

ALCOHOL, DROGAS Y SUICIDIO

El abuso de alcohol y drogas, es el factor precipitante que más se asocia con las conductas suicidas. Estas cambian la forma en que funciona el cerebro, causando predisposición a tristeza, ansiedad, irritabilidad, falta de control de impulsos, problemas de salud mental, e incluso conductas suicidas.

La adolescencia es un periodo crítico del desarrollo, en el que se debe evitar la exposición a alcohol o drogas. Esto puede hacer una gran diferencia en el bienestar emocional de los adolescentes.



ATENCIÓN

RECOMENDACIÓN PARA DOCENTES

Establezca programas de prevención de consumo de tabaco, alcohol y drogas en escuelas, y conozca las unidades de referencia a tratamientos especializados. Es una medida eficaz de prevención de suicidio.



SUICIDIO Y SALUD MENTAL

El suicidio no es algo impredecible. Más del 90% de las personas que lo intentan o lo cometen, tienen un problema de salud mental como la depresión, la cual puede tratarse por profesionales de la salud.

Detectar de forma temprana, y atender el estado emocional de las personas por profesionales certificados en salud mental (psicólogos clínicos, médicos especialistas en psiquiatría, o psiquiatría infantil) es una de las medidas más importantes para la prevención de conductas suicidas.

ATENCIÓN

“Los pensamientos o comportamientos suicidas, son con frecuencia señales de extrema angustia o desesperanza. Los pensamientos y los comportamientos suicidas no son formas inofensivas de llamar la atención, **y NUNCA deben ignorarse o minimizarse**”.

Depresión & SUICIDIO

Tratar de forma oportuna la depresión es una de las medidas más importantes para la prevención de suicidio. Si **presentas alguno de los siguientes síntomas, o los identificas en alguien más, es necesario acudir con un profesional de la salud mental para recibir un tratamiento adecuado.**

SÍNTOMAS DE DEPRESIÓN:

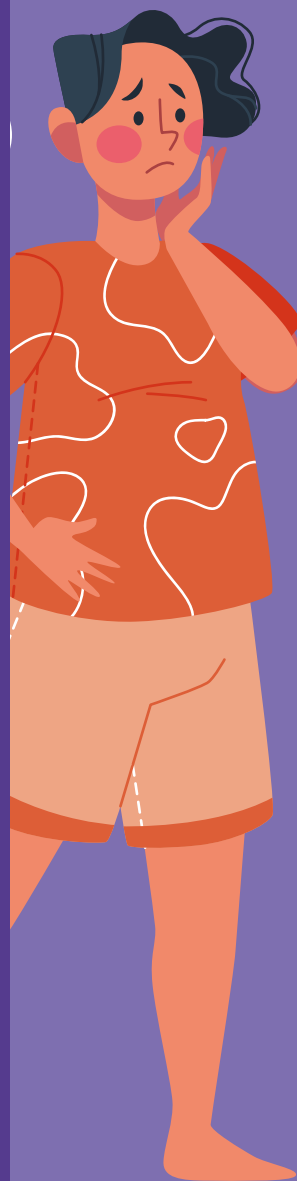
- ☐ Sentirse triste la mayor parte del tiempo.
- ☐ Llorar con facilidad.
- ☐ No disfrutar de actividades que antes nos gustaban.
- ☐ Sentimientos de culpa / Baja autoestima.
- ☐ Dificultad para concentrarse o recordar las cosas.
- ☐ Falta de energía o cansancio constante.
- ☐ Cambios en el apetito
(dejar de comer o comer en exceso).
- ☐ Insomnio o necesidad de dormir durante el día.
- ☐ Molestias físicas frecuentes y sin causa aparente
(dolores de cabeza, de estómago. etc.).
- ☐ Pensamientos de muerte o ideas suicidas.



Estigma & **SALUD MENTAL**

Las creencias falsas sobre el suicidio, pueden provocar consecuencias importantes. El estigma que se crea en torno a los trastornos mentales y el suicidio, es una de las principales barreras para la búsqueda de ayuda por personas con pensamientos o planes de suicidio, evitando que reciban la atención que necesitan.

El estigma se presenta cuando alguien se percibe de manera negativa por alguna característica distintiva, o por un rasgo personal que se considera una desventaja (un estereotipo negativo).





**LAMENTABLEMENTE,
LAS CREENCIAS Y LAS
ACTITUDES NEGATIVAS HACIA
LAS PERSONAS QUE TIENEN
ALGÚN PROBLEMA DE SALUD
MENTAL, O CONDUCTAS
SUICIDAS, SON FRECUENTES.**

El estigma puede dar lugar a la discriminación. Esta puede ser evidente y directa, por ejemplo, si alguien hace un comentario negativo sobre las enfermedades mentales, quienes la padecen, o sobre las personas con conductas suicidas. O también puede ser no intencional o sutil, como cuando alguien evita a una persona porque asume que podría ser inestable, violenta o peligrosa.

**ATEN
CIÓN**

No dejes que el estigma te haga dudar y te cause vergüenza: el estigma no proviene solo de los demás. Es posible que creas erróneamente que las conductas suicidas son un signo de debilidad personal, o que se deberían poder controlar sin ayuda. **Buscar asesoramiento profesional e informarse sobre el problema, es el camino a la solución.**

EFFECTOS NOCIVOS DEL ESTIGMA:

- Resistencia a buscar ayuda o tratamiento.
- Falta de comprensión por parte de familiares, amigos, compañeros de trabajo u otras personas.
- Menos oportunidades laborales, o para participar en actividades escolares o sociales.
- Hostigamiento, violencia física o acoso.
- Un seguro médico que no cubre adecuadamente el tratamiento de las enfermedades mentales.
- La creencia de que nunca se superarán ciertos desafíos o de que la situación no mejorará.



Cómo enfrentar *el estigma*



- **Acudir a tratamiento:** puede haber resistencia a admitir que se necesita ayuda profesional. **El miedo a ser etiquetado** impide la búsqueda de atención. Un tratamiento adecuado puede brindar alivio, al identificar el problema y reducir los síntomas que interfieren con el trabajo, estudios o la vida personal.
- **No aislarse:** si se tiene una enfermedad mental o pensamientos de suicidio, es posible que la persona no quiera decírselo a nadie. La familia, amigos, miembros de la iglesia, o de la comunidad, pueden ofrecer apoyo si conocen el problema, y tienen educación básica en temas de salud mental y conducta suicida.

- **No identificarse con la enfermedad:** la persona no es una enfermedad. En lugar de decir "es depresivo o suicida", di, "tiene depresión, o tiene un problema de conductas suicidas".
- **Grupos de apoyo:** algunos grupos locales y nacionales, ofrecen programas de apoyo que ayudan a reducir el estigma, al educar a las personas que padecen enfermedades mentales, sus familias y el público en general.
- **Hablar a favor de disminuir el estigma:** considere expresar sus opiniones contra el estigma en eventos, foros, colegios, redes sociales, etc. Esto puede ayudar a infundir valor en otras personas que enfrentan desafíos similares, y educar al público sobre la importancia de la salud mental.



CÓMO PUEDO AYUDAR A UNA PERSONA CON DOLOR EMOCIONAL O EN RIESGO DE SUICIDIO

Las primeras intervenciones en un momento de crisis son importantes y pueden hacer la diferencia. No es nuestro papel determinar el nivel de riesgo, ni si las amenazas son reales o no. Estas recomendaciones son una guía de intervenciones que han demostrado ser útiles en la disminución de riesgo, dando la oportunidad para acudir a tratamientos especializados.



1. PREGUNTA:

"¿Estás pensando en suicidarte?"

No es una pregunta fácil de hacer, pero preguntar a las personas si tienen pensamientos o deseos de morir, no aumenta los pensamientos ni los intentos de suicidio, de hecho, hablar sobre el suicidio puede reducir los pensamientos suicidas y brindar alivio al poder expresar el dolor emocional.



2. ESCUCHA:

Escuchar atentamente sin juzgar, tratando de entender lo que la persona piensa y siente, puede hacer la diferencia entre sentirse incomprendido y aislado, o percibir apoyo y soporte para buscar ayuda profesional.



3. MANTÉN A SALVO:

Reducir el acceso de la persona a ciertas sustancias (venenos, pesticidas), medicamentos, objetos (armas), lugares potencialmente letales (puentes, cruceros, ventanas de edificios), es parte esencial de la prevención de suicidio.



4. AYUDA A ESTABLECER UNA CONEXIÓN:

La **Línea de la Vida** es una línea telefónica nacional para brindar apoyo emocional a las personas que lo requieren, y recibir orientación para poder recibir un tratamiento adecuado en una situación de crisis. Guarda el número en tu celular, **(800 911 2000)**. También puede ayudar el establecer una conexión con una persona de confianza, como un miembro de la familia, un amigo, un asesor espiritual.



5. BUSCA AYUDA PROFESIONAL:

En la mayoría de los casos de conducta suicida, subyacen problemas de salud mental, adicciones, crisis personales, o situaciones de abuso o violencia. La evaluación de cada caso por profesionales de la salud mental, es una parte esencial de la intervención en personas con riesgo de suicidio.



6. MANTÉN LA COMUNICACIÓN:

Es importante mantener el contacto con una persona, antes, durante, y después de una crisis, o después de haber sido dada de alta de un tratamiento especializado. Los estudios han demostrado que el número de muertes por suicidio disminuye cuando alguien da seguimiento a la persona en riesgo.



SEÑALES DE ADVERTENCIA DE RIESGO DE SUICIDIO

Las siguientes son algunas de las señales que pueden indicar que uno mismo u otra persona podría estar en riesgo de suicidio:

! Hablar sobre:

- ☐ La muerte con frecuencia.
- ☐ Querer morir.
- ☐ Sentir una gran culpa o vergüenza.
- ☐ Ser una carga para los demás.

! Sentirse:

- ☐ Vacío, sin esperanza, o sin razón para vivir.
- ☐ Extremadamente triste, ansioso, agitado o lleno de ira.
- ☐ Con un dolor insoportable, ya sea emocional o físico.

! Cambiar súbitamente de comportamiento:

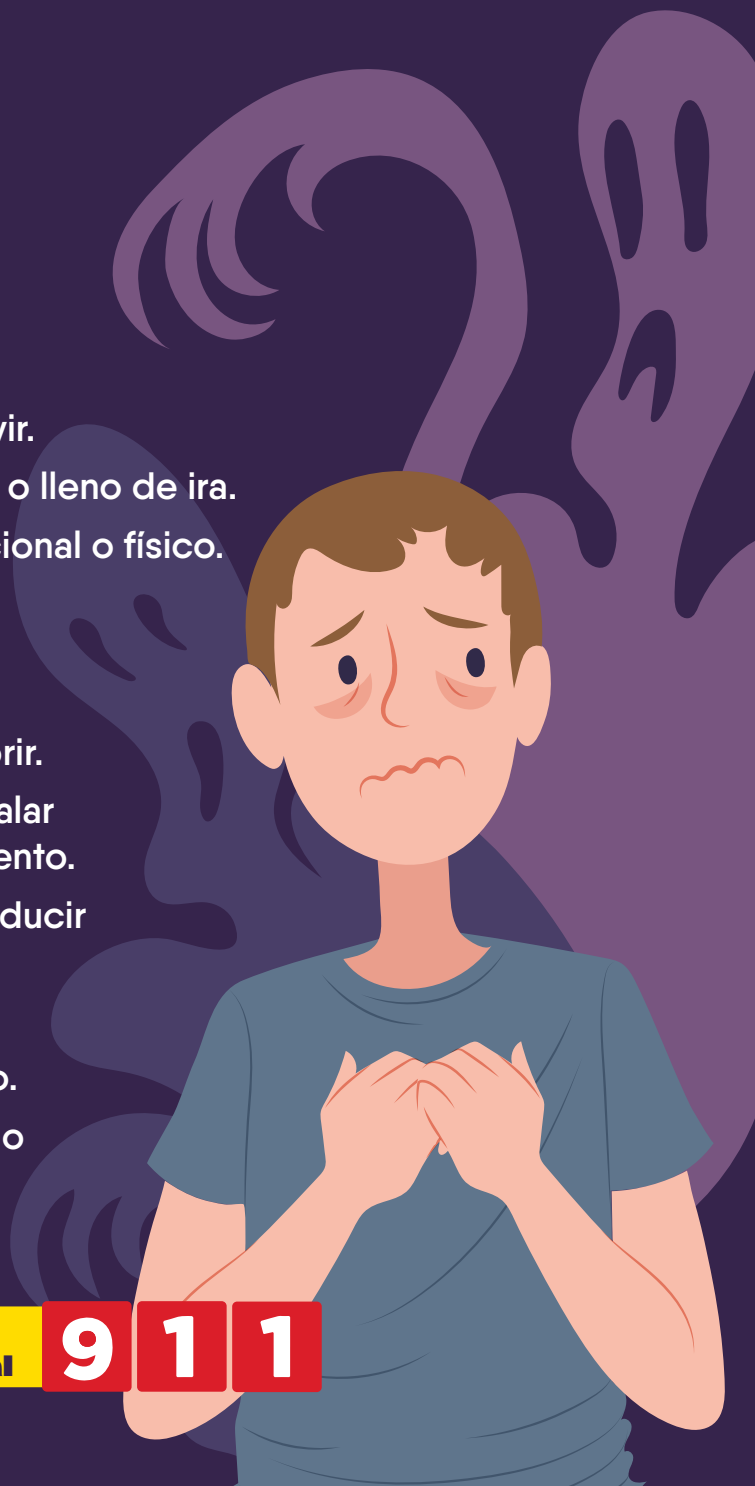
- ☐ Hacer un plan o investigar formas de morir.
- ☐ Alejarse de los amigos, decir adiós, regalar artículos importantes o hacer un testamento.
- ☐ Hacer cosas muy arriesgadas como conducir con una rapidez extrema.
- ☐ Cambios de humor drásticos.
- ☐ Comer o dormir demasiado, o muy poco.
- ☐ Iniciar el consumo de drogas o alcohol, o aumentar el consumo o su frecuencia.

Si observas estas señales de advertencia busca ayuda profesional urgente, o llama al

9

1

1



MITOS COMUNES ACERCA DEL SUICIDIO

Hay numerosos mitos con respecto al suicidio.
A continuación, presentamos algunos de los más comunes:

FALSO

“Las personas que hablan, o amenazan con suicidarse, sólo quieren llamar la atención”

“El suicidio es impredecible, impulsivo y ocurre sin advertencia”

“Las personas con conductas suicidas de verdad quieren morir o están resueltos a matarse”

VERDADERO

Todas las amenazas de suicidio deben tomarse en serio.

La mayoría de las personas anunciaron sus planes, o dan algún tipo de señal verbal o conductual acerca de sus intenciones de hacerse daño, dando oportunidad a la prevención.

La mayoría de las personas anunciaron sus planes, o dan algún tipo de señal verbal o conductual acerca de sus intenciones de hacerse daño, dando oportunidad a la prevención.



FALSO

“El suicidio sólo le ocurre a
“otros tipos de personas”,
no a nosotros”

“Una vez que una persona ha
intentado suicidarse, nunca
volverá a intentarlo otra vez”

“Los niños no se suicidan
porque no entienden la fina-
lidad de la muerte y son
incapaces de suicidarse”.

VERDADERO

Todas las amenazas de suicidio
deben tomarse en serio.

De hecho, los intentos de suicidio
son un factor de riesgo para futuros
intentos o suicidio consumado, si no
se recibe atención profesional.

Aunque es infrecuente, los niños sí se
suicidan, y cualquier gesto, a cual-
quier edad, se debe tomar en serio.

PRINCIPALES INTERVENCIONES EFICACES PARA PREVENIR EL SUICIDIO

1

Restringir el acceso a los medios utilizados para suicidarse (por ejemplo, los plaguicidas, las armas de fuego y medicamentos).

2

Educar a los medios de comunicación para que informen con responsabilidad sobre el suicidio.

3

Desarrollar en los adolescentes aptitudes socioemocionales para la vida, particularmente resolución de problemas y estrategias de afrontamiento.

4

Detectar y tratar a tiempo problemas de salud mental, y hacer un seguimiento de las personas que presentan conductas suicidas.



ATENCIÓN

RECOMENDACIÓN PARA DOCENTES

Establezca talleres en las escuelas para el desarrollo de habilidades de resolución de problemas, conflictos, y estrategias de afrontamiento, diseñados y coordinados por profesionales en salud mental.



LOS SUICIDIOS PUEDEN **PREVENIRSE**

- Se pueden prevenir los suicidios, si protegemos a niños y adolescentes de la violencia y la adversidad, sobre todo:



Abuso sexual infantil



Maltrato físico

- Se pueden prevenir los suicidios si se identifican y tratan de manera oportuna:



**Depresión y
trastornos mentales**



**Abuso de alcohol
y sustancias**

- Se pueden prevenir los suicidios si trabajamos en la construcción de una sociedad más equitativa y orientada a disminuir cualquier forma de violencia:



Por razón de género, orientación sexual o creencias personales

Hacia grupos minoritarios



Violencia de pareja

Acoso escolar



Acoso laboral

Acoso y hostigamiento sexual



Violencia social (delincuencia, guerras y narcotráfico)

Pobreza, desempleo y bajo desarrollo económico



The background of the entire page features a stylized illustration of two hands, one larger and one smaller, rendered in various shades of purple. The hands are positioned as if they are gently holding or supporting each other, with the fingers slightly spread. The overall tone is professional and caring.

DIRECTORIO

**UNIDADES DE ATENCIÓN
DE SALUD MENTAL EN EL
ESTADO DE DURANGO**

HOSPITAL DE SALUD MENTAL DR. MIGUEL VALLEBUENO

Domicilio: : Av. Fidel Velázquez
Sánchez S/N, Col. Agrícola Veinte de
Noviembre, C.P. 34234.

Teléfono: 618.814.0479

Horarios: Lunes a Sábado 24 hrs.

Servicios: Psicología y psiquiatría
mediante citas

CAPA NORTE

**(CENTRO DE ATENCIÓN PRIMARIA
EN ADICCIONES)**

Domicilio: Calle Litio #21
Cd. Industrial, Dgo.

Teléfono: 618.884.5043

Horarios: Lunes a viernes
8:00-15:00 hrs.

Servicios: Atención primaria en
adicciones, grupos de terapia a
pacientes y padres

CISAME

(CENTRO INTEGRAL DE SALUD MENTAL)

Domicilio: Litio #19 Frac. Fideicomiso
C.P. 34229.

Teléfono: 618.884.4636

Horarios: Lunes a viernes 8:00 a 14:30 hrs.

Servicios: Consulta externa de psiquia-
tría, psicología y terapia grupal, etc.

CAPA SUR

**(CENTRO DE ATENCIÓN PRIMARIA
EN ADICCIONES)**

Domicilio: 2a. Privada Triunfo
Columbus #121, Col. Asentamien-
tos Humanos C.P.34145

Teléfono: 618.142.9652

Horarios: Lunes a viernes 8:00 a
15:00 hrs.

Servicios: Atención primaria en
adicciones, grupos de terapia a
pacientes y padres.

DIF ESTATAL DURANGO

Domicilio: Blvd. José Ma. Patoni #105, Fracc. Predio
Rústico La Tinaja y Los Lugos, Dgo., Dgo. CP: 34217.

Teléfono: 618.137.9101

Horarios: Lunes a viernes de 8:00 a 20:00 hrs; sábados
de 9:00 a 14:00 hrs.

Servicios: A través del programa Apoyo Alimentario se
entregan despensas gratuitas a personas en situación
vulnerable, entrega de desayunos escolares y comidas
calientes o desayunos fríos diseñados con base en los
criterios de calidad nutricia, Programa de transporte
gratuito adaptado para personas con discapacidad, a
través de 5 rutas y 16 unidades distribuidas por la
ciudad, comunidades aledañas y la zona de la Laguna,
un equipo de especialistas recorre el estado para
revisar ojos, dientes, peso, talla, sangre y rendimiento
escolar.

CAPA SANTIAGO PAPASQUIARO

**(CENTRO DE ATENCIÓN PRIMARIA
EN ADICCIONES)**

Domicilio: C. Moctezuma S/N Col.
Lomas del Tepeyac, Santiago
Papasquiario Durango.

Teléfono: 674.862.6332

Horarios: Lunes a viernes de
8:00 a 15:00 horas.

Servicios: Atención primaria en
adicciones, grupos de terapia a
pacientes y padres.

HOSPITAL GENERAL 450

Domicilio: Blvd. José María Patoni S/N.
Col. Ciprés. C.P.34206.

Teléfono: 618.137.3328

Horarios: : Lunes a viernes de 8:00 a
20:00 hrs.

Servicios: Consulta psicológica y
psiquiátrica.

HOSPITAL MATERNO INFANTIL

Domicilio: Av. 20 de Noviembre
#216, Zona Centro, C.P. 34000.

Teléfono: 618.813.0011

Horarios: Lunes a Viernes de
8:00 a 14:30 hrs.

Servicios: Psiquiatría y psicología.

CESSA 450

(CENTRO DE SALUD CON SERVICIOS AMPLIADOS)

Domicilio: Toma de Zacatecas #129
Col. División Del Norte (División
del Norte) C.P. 34000

Teléfono: 618.137.7364

Horarios: Lunes a domingo de
8:00 a 14:30 hrs.

Servicios: Tratamiento Psicológico
para adolescentes y adultos que
sufren violencia o padecen algún
trastorno mental.

CAPA GÓMEZ PALACIO

(CENTRO DE ATENCIÓN PRIMARIA EN ADICCIONES)

Domicilio: C. Padua esq. Rinconada de las Azaleas Fracc. Rinconada Villa Nápoles,
Gómez Palacio, Durango.

Teléfono: 871.748.7957

Horarios: Lunes a viernes 8:00 a 15:00 hrs.

Servicios: Atención primaria en adicciones, grupos de terapia a pacientes y padres.

CRIA - CENTRO DE REHABILITACIÓN INFANTIL ANALCO (DIF MUNICIPAL)

Domicilio: Columba Domínguez #116, Villas Doradas, Dolores del Río, C.P. 34188 Durango, Dgo.

Teléfono: 618.142.9141

Horarios: Lunes a viernes de 8:00 a 15:00 hrs.

Servicios: Rehabilitación integral de los varones adictos a las drogas de entre los 8 años y 15 años 11 meses, a través de un internamiento en base a la implementación de un tratamiento en la modalidad residencial de alta complejidad e intensidad, consistente en 90 días y un seguimiento por un periodo de 6 meses. Tratamiento clínico consistente en: Psiquiatría, médico general, enfermería, psicología, trabajo social y nutrición.

DIF MUNICIPAL DURANGO

Domicilio: Av. de las 3 Culturas, Huizache I, C.P. 34160 Durango, Dgo.

Teléfono: 618.137.8621

Horarios: Lunes a viernes de 8:00 a 15:00 hrs.

Servicios: Atender problemáticas familiares en consultorio fijo y a través de un equipo multidisciplinario, estrategia para atender terapia y orientación familiar a familias de la Delegación de la Procuraduría de la Defensa del Niño, Niña y Adolescentes, que brinde terapia psicológica, oriente y canalice distintas necesidades a familias con violencia y desintegración familiar, a fin de que logren su estabilidad emocional y familiar.

SUBDIRECCIÓN DE SALUD MENTAL MUNICIPAL

Domicilio: C.J. Gpe. Aguilera No. 312, Col Guillermina, C.P. 34270.

Teléfono: 618.137.8362

Horarios: Lunes a viernes de 8:00 a 20:30 hrs.

Servicios: Orientación, asesoría y contención psicológica, también se brindan talleres, pláticas, conferencias, foros, simposios, comités vecinales.

INSTITUTO MUNICIPAL DE LA FAMILIA

Domicilio: C. Bruno Martínez #340, esq. con cerrada de Gabino Barreda, Zona Centro.

Teléfono: 618.137.8368

Horarios: Lunes a viernes de 8:00 a 20:00hrs; sábados de 9:00 a 14:00hrs.

Servicios: Atención psicológica a

FACULTAD DE TRABAJO SOCIAL

"CENTRO UNIVERSITARIO DE ATENCIÓN EN SALUD MENTAL"

Domicilio: Francisco Villa s/n Durango, Dgo.

Teléfono: 618.817.6663

Horarios: Lunes a sábado de 4:00 a 20:00 hrs.

Servicios: Terapia familiar y de pareja.

INSTITUTO DURANGUENSE DE LA JUVENTUD

Domicilio: C. Valle Caria #5, Colonia Esperanza

Teléfono: 618.497.0493

Horarios: Lunes a viernes de 8:00 a 19:00 hrs.

Servicios: Apoyos sociales, culturales, educativos a la juventud.

CIJ

(CENTRO DE INTEGRACIÓN JUVENIL)

Domicilio: Carretera México Km 3.5 Mz. A
Lote 8 Col. Industrial C.P. 34000.

Teléfono: 618.813.0932

Horarios: Lunes a viernes de 8:00 a 19:30 hrs.

Servicios: Tratamiento y prevención contra adicciones.

CENTRO DE ATENCIÓN CIUDADANA "LA LÍNEA DE LA VIDA"

Teléfono: 01.800.911.2000

Horarios: 24 horas al día los 365 días del año a nivel nacional.

Servicios: Acércate a la Línea de la Vida para solicitar asesoría especializada sobre prevención y atención en el consumo de sustancias adictivas, este servicio es gratuito y confidencial. Funciona las 24 horas de los 365 días del año a nivel nacional.

INSTITUTO MUNICIPAL DE LA MUJER

Domicilio: Av. 20 de Noviembre #500, entre Laureano Roncal y Blas Corral, Zona centro.

Teléfono: 618.137.8197

Horarios: Lunes a viernes de 8:00 a 15:00 hrs.

Servicios: Asesoría jurídica, psicológica y programas asistenciales en escuelas y comunidad.

INSTITUTO ESTATAL DE LA MUJER

Domicilio: Zaragoza #526 sur, Zona Centro.

Teléfono: 618.137.4600

Horarios: Lunes a viernes de 8:00 a 15:00 hrs.

Servicios: Asesoría Jurídica, atención psicológica, psicología infantil para niños y niñas víctimas de violencia, grupos de ayuda para mujeres, etc.



ACCEDE A

[HTTP://ISMED.SALUD.DURANGO.GOB.MX/](http://ismed.salud.durango.gob.mx/)

DONDE ENCONTRARÁS:

- VIDEOS DE EXPERTOS EN SALUD MENTAL DONDE EXPLICAN MEDIDAS DE AUTOCUIDADO Y SANA CONVIVENCIA.
- ABC DE LA PREVENCIÓN DEL SUICIDIO: UNA GUÍA BÁSICA PARA PADRES Y DOCENTES.
- ACTIVIDADES ACADÉMICAS EN SALUD MENTAL.



[illegible]







**PORQUE EL SUICIDIO ES PREVENIBLE,
CUIDEMOS NUESTRAS EMOCIONES**
No hay salud, sin salud mental