

En Guanajuato, contamos con una **Red de Servicios de Salud Mental**, te invitamos a trabajar juntos para la Prevención del suicidio al escuchar y a buscar la ayuda profesional para los familiares o amigos que presentan dichos cambios conductuales como:

- Cuando la persona pierde interés por actividades que realizaba normalmente
- Cambia de hábitos alimenticios y presenta alteraciones en el sueño
- Se retrae de amigos y familia
- Expresa o manifiesta emociones que se relacionan con huir y escapar
- Puede iniciar el consumo o abuso del alcohol y/o consumo de drogas
- Descuida su aspecto personal.

Así mismo, cuando la persona cercana muestra alguna de las siguientes **señales de alarma**:

- Hace comentarios como “quisiera morirme” o “tengo ganas de acabar con todo”.
- Habla sobre la muerte como una forma de terminar con el sufrimiento.
- Se despide de sus seres queridos.
- Regala sus objetos y pertenencias.
- Se aleja de las personas que lo rodean.
- Dice que no encuentra salida ni solución a sus problemas.

Sí identificas alguno de estas señales de alerta síntomas o conoces a alguien que los presente, llama al **800 290 00 24** LINEA DE ATENCIÓN EN CRISIS PSICOLÓGICA o chatea a través de **dinamicamente.mx**, atención gratuita, las 24 horas del día los 365 días del año, un equipo de profesionales de la Salud te atenderá.

Estamos para ayudarte