



DÍA MUNDIAL PARA LA PREVENCIÓN DEL SUICIDIO

24 DE SEPTIEMBRE 2024
20:00 HRS. CDMX



+52 312-129-7357

#ELSUICIDIOSEPUEDEPREVENIR



PSIC. MAGDA AGUILAR

EVENTO GRATUITO

"CLAVES PARA LA PREVENCIÓN DEL SUICIDIO"

Claves para la prevención del suicidio.

Mtra. Magda Alejandra
Aguilar Ramírez

Como no existen personas enteramente sanas, al decir de los doctores, podría también decirse, conociendo bien al hombre, **que no existe uno exento de desesperación,** en cuyo fondo no habite una inquietud, una perturbación, una desarmonía, un temor a algo desconocido o a algo que no se atreve a conocer, un temor a una eventualidad externa o un temor a sí mismo; así como dicen los médicos de una enfermedad, el hombre incuba en el espíritu un mal, cuya presencia interna le revela, por relámpagos y en raras ocasiones, un miedo inexplicable.

¿QUÉ SIENTO YO CON ESTA FRASE?

¿ESTA FRASE QUÉ CON USTEDES?

MIS PACIENTES

EN MIS TERAPIAS

**¿ES POSIBLE NO TENER
ESTAS EMOCIONES?**

EL VERDADERO GRAN PROBLEMA SOBRE LA CONDUCTA SUICIDA

**ESTAMOS SOLOS EN UN MUNDO
DE PERSONAS ALÉRGICAS A SENTIR**

EN UN ESPACIO ABIERTO A
ACOMPañAR
CUALQUIER SÍNTOMA RELACIONADO
CON LA CONDUCTA SUICIDA, EL
SÍNTOMA SE DISUELVE

VAMOS A GENERAR UN ANTÍDOTO
PERSONAL
ANTE-SUICIDIO

PARA ESTE MOMENTO

PREGUNTATE

¿Cómo te sientes?

Palabras que no se valen: bien, alegre,
tranquilo, calmado, o mal.

Aunque te sientas así, elige compartir de las otras emociones que TAMBIÉN TIENES. (De esas que no queremos ver)

3 CLAVES PARA LA PREVENCIÓN DEL SUICIDIO

**1) HABILITAR MI CAPACIDAD DE
SENTIR PARA SER FUERTE
EMOCIONALMENTE.**

(HACERLE ESPACIO A CUALQUIER EMOCIÓN)

**2) RECONOCER QUE LAS EMOCIONES
NO SOLO ESTÁN ADENTRO DE MI.**

**3) CREA CONTEXTOS QUE TE
SOSTENGAN EMOCIONALMENTE PARA
EVITAR SENTIR SOLEDAD.**

**PARA LAS EMOCIONES
INCAPACITANTES LA MEJOR OPCIÓN
SI ES IR A TERAPIA.**

**SERÁ MUY DIFÍCIL AYUDAR A UNA
PERSONA CON CONDUCTA SUICIDA SI
TENGO RESISTENCIA A SENTIR.**

**SERÁ MUY DIFÍCIL SENTIRME CON
ÁNIMOS DE VIVIR CON PERSONAS QUE
NO ME ACOMPAÑEN EN MI SENTIR.**

**“PARA PREVENIR EL SUICIDIO ES
IMPORTANTE HUMANIZARNOS Y QUERER
ACOMPañAR REALMENTE A QUIEN
TENGA CONDUCTA SUICIDA... Y SI NO
TIENES GANAS, ESTÁ BIEN, PERO
MÁNDELOS A TERAPIA CON ALGUIEN QUE
SI QUIERA ACOMPañARLOS”**

**“EL SUICIDIO SIEMPRE SE PUEDE PREVENIR,
BASTA CON ESTAR CON UN OTRO DISPUESTO
A NO QUITARME MI HUMANIDAD, ES DECIR,
MI CAPACIDAD DE SER CUALQUIERA QUE ESTÉ
SIENDO YO EN EL MOMENTO PRESENTE Y SER
SOSTENIDO PARA NO VOLVER A SENTIRME
SOLO (A) NUNCA MÁS Y CON ELLO RECUPERAR
MIS DESEOS DE HABITAR ESTE MUNDO”**



¡Muchas gracias!

**Psic. Magda Aguilar
Tel. 312 129 7357**

Sesiones presenciales, en línea y/o a domicilio.