

El suicidio es una de las primeras causas de muerte dentro de la población. Es un tema tabú, pero que es experimentado por muchas personas en silencio.

Dentro de este recurso, se hará una tarjeta de defensa, la cual funciona como un recordatorio para trabajar los pensamientos suicidas y ver la situación desde otra perspectiva.

Adelante:

1. Se reconoce el sentimiento y las ideas (son válidas).
2. Reconocemos que es temporal, y que en algún momento pasará si trabajamos para lograrlo.
3. Veamos con qué recursos contamos y qué cosas son importantes para nosotrxs que nos hacen sentir bien.
4. Si una persona que me importa mucho estuviera pasando por lo mismo, ¿qué le diría?

Atrás:

1. Buscamos 5 opciones de actividades que nos hagan sentir bien y agendamos para realizarlas por al menos 30 minutos (no menos).
2. Buscamos 5 personas importantes que pueden ayudarnos a sobrellevar la crisis, junto a sus números telefónicos.

Ejemplo:

"Reconozco que siento tristeza y tengo ideas suicidas. Sin embargo, sé que son temporales y podré sobrellevarlo. Deseo vivir porque tengo a mi familia, mi mascota, y muchos sueños por cumplir. Si mi mejor amigo estuviera pasando por lo mismo, le diría que validara sus emociones y que tiene todas las capacidades para seguir adelante.

Actividades de distracción: Salir a correr, cocinar mi postre favorito, ver una película de comedia, pintar con acrílicos y salir por un refresco.
Contactos: 1. Mamá: 5555-5555 / 2. María: 2222-2222 / 3. Javier: 3333-3333 / 4. Mi psicólogx: 8888-8888 / 5. Laura: 7777-7777

Elabora esta tarjeta en un post-it o una pequeña hoja que puedas llevar contigo a todos lados. Si no puedes hacerla a mano, anota el ejercicio en la app de notas de tu celular. Cuando se presente una crisis de ideas suicidas, recurre a ella y léela en voz alta.

Recuerda que siempre es de beneficio asistir a un proceso psicológico. Si deseas más información, comunícate con TuConsejería a través de nuestras redes. ¡No estás solx!