



**POR EL
BIEN
COMÚN**

CRISIS EMOCIONALES

¿Tus pensamientos te asustan?
¿No sabes qué hacer?

AQUÍ ENCONTRARÁS AYUDA

Recomendaciones:

Una vez que leas esta guía no la tires, te podría servir en el futuro.

Comparte esta guía con quien creas que lo necesita.

No es necesario que leas esta guía en orden. Puedes leer solo las preguntas que más te interesen o en el orden que tú prefieras.



**POR EL
BIEN
COMÚN**



¿CÓMO SÉ SI ESTOY EN PELIGRO DE HACERME DAÑO?

A veces una persona puede pensar en desaparecer, en dejar de sentir dolor o en que ya no puede más. Eso ya es una señal de que necesita apoyo, aunque todavía no sepa qué hacer.



El peligro aumenta si esos pensamientos aparecen con frecuencia, si has imaginado cómo hacerte daño, si has preparado algo o si tienes cerca algún objeto o sustancia con la que podrías lastimarte.

También debes pedir ayuda si sientes que eres una carga, que nada va a mejorar o que ya no encuentras razones para seguir viviendo.

No tienes que esperar a estar al límite. Si algo de esto te está pasando, habla hoy con alguien de confianza: un familiar, un amigo, un maestro, un orientador, un médico o un psicólogo. Lo importante es no quedarte solo con lo que sientes.

Pedir ayuda no es exagerar, es una forma de protegerte.



¿QUÉ SEÑALES DE ALERTA NO DEBO IGNORAR?

Algunas señales aparecen poco a poco y otras de manera repentina. Pon atención si una persona comienza a aislarse, deja de convivir con quienes quiere o siente que nada va a mejorar. También debes tomar en serio si habla de la muerte, se despide como si no fuera a volver, regala



objetos importantes o dice que los demás estarían mejor sin ella.

Otros cambios también pueden ser una señal: dormir o comer mucho más o mucho menos, consumir más alcohol o drogas, actuar sin pensar o ponerse en peligro.

Después de una experiencia dolorosa o traumática, algunas personas sienten un vacío profundo, dejan de sentir emociones o sienten que no se reconocen.

Ninguna señal confirma por sí sola que alguien intentará suicidarse, pero no debe ignorarse. Hablar y buscar ayuda a tiempo puede hacer una gran diferencia.



¿QUÉ HAGO SI ESTOY EN CRISIS Y TEMO HACERME DAÑO?

Una crisis puede sentirse como un dolor emocional muy profundo, pero no dura para siempre, suele subir como una ola y después comenzar a bajar. En ese momento, tu única tarea es mantenerte a salvo; no tienes que resolver toda tu vida.

Busca compañía de inmediato y dile a alguien: “Estoy en crisis y necesito que te quedes conmigo”. Aléjate de cualquier objeto, medicamento o sustancia con la que puedas lastimarte y, de ser posible, cambia de lugar.

Mientras llega la ayuda, respira lentamente, moja tu rostro o tus manos con agua fría, camina o escucha la voz de alguien que te dé tranquilidad.

Cuando el dolor es muy intenso, pensar con claridad se vuelve más difícil. Por eso no intentes enfrentarlo solo. Si sientes que podrías hacerte daño, llama a emergencias o acude al servicio de urgencias más cercano.



¿CÓMO PEDIR AYUDA SI ME DA PENA O MIEDO HABLAR?

Sentir pena, miedo o preocupación por lo que otros pensarán puede ser natural y lo pueden experimentar muchas personas, pero es importante que sepas que eso dificulta el pedir ayuda.

Tal vez no sepas cómo explicar lo que te pasa o temas preocupar a alguien, pero no necesitas encontrar las palabras perfectas.

Puedes comenzar con algo sencillo: “No me siento bien y necesito hablar”, “Estoy teniendo pensamientos que me asustan”, “Estoy pasando por algo difícil y necesito apoyo” o “No sé cómo decirlo, pero necesito que te quedes conmigo”.

Elige a una persona en quien confíes: un familiar, un amigo, un maestro, un sacerdote o un psicólogo. También puedes escribir un mensaje si hablar frente a frente te resulta muy difícil. Lo importante es dar el primer paso y no quedarte solo con lo que estás sintiendo.



¿CUÁNDO DEBO LLAMAR AL 911 O IR A URGENCIAS?

Llama al 911 o acude a urgencias si sientes que podrías hacerte daño, tienes un plan, ya comenzaste a prepararlo o has intentado lastimarte.



También busca ayuda inmediata si estás bajo los efectos del alcohol o alguna droga, te encuentras solo y en peligro, o sientes que no puedes mantenerte a salvo.

No esperes a que la situación empeore ni intentes resolverla por tu cuenta. Pide a alguien de confianza que te acompañe, aléjate de cualquier objeto o sustancia con la que puedas lastimarte y explica con claridad que estás en riesgo.

En ese momento, lo más importante no es entender por qué te sientes así, sino proteger tu vida. Una crisis puede pasar, pero necesitas estar acompañado y recibir ayuda profesional mientras disminuye.



¿POR QUÉ ALGUNAS PERSONAS SE AUTOLESIONAN?

La autolesión suele ser una forma de enfrentar un dolor emocional que la persona no sabe cómo expresar, regular o compartir. No siempre significa que quiera morir.



Algunas personas se lastiman para disminuir por un momento la angustia, dejar de sentirse vacías, expresar con el cuerpo lo que no pueden decir o castigarse por sentir culpa o vergüenza.

A veces esta conducta aparece después de vivir experiencias difíciles o traumáticas. Puede dar una sensación breve de alivio o control, pero no resuelve el problema y puede causar lesiones graves, volverse repetitiva y aumentar el riesgo de suicidio.

La persona no lo hace por llamar la atención ni porque sea débil. Necesita ser escuchada sin juicios y recibir ayuda para encontrar formas más seguras de manejar lo que siente.



¿QUÉ RIESGOS TIENE LASTIMARME, AUNQUE NO QUIERA MORIR?

Aunque no quieras morir, hacerte daño puede traer problemas serios. Una herida puede salir peor de lo que pensabas, infectarse, dejar marcas para siempre o necesitar atención médica. También puedes perder el control y lastimarte más de lo que querías.



Con el tiempo, esta conducta puede repetirse cada vez más. El alivio que sientes dura poco y tu mente puede empezar a usar el daño como una forma de enfrentar la tristeza, el enojo, la culpa o el vacío. Además, las personas que se lastiman pueden tener más riesgo de intentar suicidarse después.

Por eso no debes tomarlo como algo sin importancia. Hablar con alguien y pedir ayuda puede ayudarte a encontrar otras formas de sentirte mejor sin poner tu cuerpo ni tu vida en peligro.



¿CÓMO PUEDE AYUDARME MI FAMILIA O UN AMIGO?

Una persona cercana puede ayudarte mucho, aunque no sepa exactamente qué decir. Lo más importante es que la sientas cercana a ti, te escuche con calma, sin juzgarte ni hacerte sentir culpable y que tome en serio lo que estás viviendo.



También puede preguntarte directamente si has pensado en hacerte daño. Hablar del tema con un adulto de confianza no aumenta el riesgo, al contrario, puede ayudarte a sentir que no estás solo.

Tu familia o tus amigos pueden acompañarte a buscar ayuda profesional, quedarse contigo durante una crisis y alejar objetos, medicamentos o sustancias con los que podrías lastimarte.

No necesitan tener todas las respuestas ni resolver el problema por ti. Estar presentes, escucharte y ayudarte a pedir apoyo puede hacer una gran diferencia.



¿CÓMO HAGO UN PLAN PARA PROTEGERME EN FUTURAS CRISIS?

Un plan de seguridad es una lista sencilla que puedes preparar cuando te sientes bien para usarla en una crisis. Primero, anota las señales que te avisan que estás empeorando: pensamientos, emociones o cambios en tu conducta.

Después, escribe qué cosas pueden ayudarte a calmarte, como respirar, caminar, escuchar música o cambiar de lugar. Incluye los nombres y teléfonos de personas a quienes puedes llamar, además de lugares donde puedas estar acompañado y seguro.

Agrega los datos de tu terapeuta, médico, una línea de ayuda y el hospital más cercano. También decide con alguien de confianza cómo alejar objetos, medicamentos o sustancias con los que podrías lastimarte.

Por último, escribe razones para seguir viviendo: personas, mascotas, sueños, valores o proyectos importantes. Guarda el plan en un lugar fácil de encontrar y compártelo con alguien.



¿QUÉ HAGO SI SIENTO QUE YA NO QUIERO VIVIR?

Sentir que ya no quieres vivir no siempre significa que quieras morir. Muchas veces significa que estás cansado, desesperado o atrapado en un dolor que parece no tener salida.



En una crisis, tu mente puede hacerte creer que nada cambiará y que no existen otras opciones. Pero ese momento puede pasar, aunque ahora no lo parezca.

No te quedes solo. Dile a alguien de confianza: “Siento que ya no quiero vivir y necesito ayuda”. Tu tarea ahora no es resolver toda tu vida, sino mantenerte a salvo.

Llama gratis a la Línea de la Vida:
800-911-2000, disponible las 24 horas.
También puedes llamar o enviar un
WhatsApp al **55-5533-5533**.

Si tú o alguien más está en peligro inmediato, llama al **911**.

Las Guías Por el Bien Común son impresos que se distribuyen en todo México con información valiosa y útil que contribuye al bienestar de los ciudadanos y a generar conciencia sobre temas sociales, políticos y económicos que inciden en nuestra vida cotidiana con temas como:

1. Depresión
2. Valores en la familia
3. Derechos de los trabajadores
4. Abuso sexual infantil
5. Adicciones
6. Participación ciudadana
7. Cultura de paz
8. Defensa de la vida
9. Los problemas de las redes sociales
10. Recuperar el espacio público
11. Suicidio y autolesiones
12. Prevención contra el reclutamiento del crimen organizado

El Movimiento Por El Bien Común es una iniciativa que trabaja por cambiar el rumbo de México, activando la participación ciudadana para contribuir al bienestar de las personas en cada comunidad y a la vez promover una gran articulación social para incidir en el país que queremos para los próximos años.

La guía que tienes en tus manos es una de las muchas acciones que estamos llevando a cabo en favor de México.



VALORES PARA CAMBIAR
EL RUMBO DE MÉXICO

¿Te quieres sumar a este movimiento?
Visita nuestra página:

www.porelbiencomun.mx



*“Desear el bien común y esforzarse por él
es exigencia de justicia y caridad”.*

Benedicto XVI

**GUÍAS POR EL BIEN COMÚN:
CRISIS EMOCIONALES**

Prohibida la reproducción total o parcial de esta obra por
cualquier medio, sin autorización escrita del editor.

DERECHOS RESERVADOS © 2025

Impreso en México



VALORES PARA CAMBIAR
EL RUMBO DE MÉXICO

Gracias al donativo de miles de
mexicanos solidarios, esta guía
llega a tus manos como un regalo.

Queremos que sepas que no estás
solo y que siempre hay esperanza.