

MINIKIT

para tu
salud mental

Prevención del Suicidio



Mente Querida
— PSICOLOGÍA —

©[2026] Mente Querida,

🎵 @mentequeridapsico

📷 @mentequerida

A continuación te comparto el *MINIKIT de Prevención del Suicidio*.

¿Y AHORA, QUÉ HAGO CON ESTE MINIKIT?

Puedes imprimirlo, doblarlo y llevarlo contigo (en el vídeo te enseño cómo).

Puedes utilizar una herramienta cada vez,
sin necesidad de hacerlas todas.

Puedes marcar las que más te ayuden
y volver a ellas cuando las necesites.

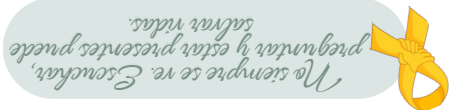
No está pensado para solucionar todo.
Está pensado para ayudarte a dar un paso más.





Señales de alerta

- Presta atención a posibles cambios en tú o en alguien de tu entorno:
- **Hablar** sobre querer **desaparecer** o no encontrar sentido en la vida.
- **Aislamiento social** y pérdida de interés en actividades que antes disfrutaba.
- **Cambios bruscos** en el estado de ánimo.
- **Desesperanza** o sensación de carga.
- **Descuido** en el autocuidado.
- **Regalar pertenencias** o despedirse de forma inusual.



PREVENCIÓN DEL SUICIDIO

Tu vida importa

Hay motivos para seguir



Qué puedes hacer

- Pequeñas acciones pueden marcar la gran diferencia:
- **Escucha sin juzgar.** A veces solo necesitan sentirse atendidos.
- **Valida sus emociones.** Frases como "entiendo que te sientas así", ayudan.
- **Mantén el contacto.** Un simple mensaje puede ser un gran apoyo.
- **Pregunta directamente.** Hablar sobre el suicidio no lo provoca, puede abrir la puerta a pedir ayuda.
- **Acompaña** en la búsqueda de ayuda profesional.
- **No minimices** su malestar.



Cosas que te pueden ayudar

- Cuando te sientas mal o abrumado/a, puedes probar a:
- **Escribir lo que sientes.** Poner en palabras lo que te pasa, alivia.
- **Realizar actividades** que te conecten contigo (música, deporte, arte, naturaleza...).
- **Rodearte de personas** que te hagan sentir seguro/a y comprendido/a.
- **Establecer pequeñas rutinas** (dormir bien, comer, salir al aire libre...).
- **Practicar la respiración o la atención plena.** Respira 4 segundos, mantén 4, suelta en 4.
- **Evitar el consumo** de alcohol y otras sustancias.
- **Recordar que estás también pasará.** Aunque ahora cueste verlo, es posible volver a estar bien.



Recursos de ayuda

Si tú o alguien que conoces lo está pasando mal, puedes contactar con:

024

Línea de atención a la conducta suicida (gratuita, 24h)



717003717

Teléfono de la Esperanza (24h)



www.yomecuido.es
Recursos de Salud Mental



Tu centro de salud o profesional de referencia

Pedir ayuda también es cuidarse

Ideas para momentos difíciles

Cuando sientas que todo pesa, prueba alguna de estas ideas:

- **Centrate en el ahora.** ¿Qué puedo hacer en los próximos 10 minutos?
- Haz una **lista** de cosas que te producen calma.
- Busca un **lugar seguro** en el que estar.
- Habla con alguien de confianza.
- Escucha una **canción** que te reconforte.
- Escribe **3 cosas** por las que hoy estás aquí (aunque sean pequeñas).
- Mira fotos o recuerdos que te hagan sonreír.
- Recuerda que **pedir ayuda** es un acto de valentía, no de debilidad.



Un mensaje para ti

- ♥ Tu dolor es válido.
- ♥ Aunque ahora no lo parezca, hay otras formas de vivir esto.
- ♥ Tu vida tiene valor, aunque hoy te cueste verlo.
- ♥ Hay personas que se preocupan por ti, aunque no lo sepas.
- ♥ No estás solo/a.
- ♥ Seguir intentándolo ya es un acto de valentía
- ♥ Tu historia todavía no ha terminado y aún le quedan por vivir capítulos bonitos.

Gracias por seguir intentándolo

Y
SI QUIERES
MÁS... 

TAMBIÉN TENEMOS...

Comunidad de Whatsapp

Más de 600 profesionales unidos en grupos de apoyo, grupos de cursos con certificado y grupos de libros y recursos psicológicos.



TAMBIÉN TENEMOS...

HAZ CLICK EN EL
ENLACE DEL CURSO
QUE TE INTERESE

Cursos con certificado



Experto en
Neurociencia

50,00 €



Psicogerontología
Clínica y Aplicada

9,00 €



Psicología del Lenguaje
No Verbal

10,00 €



Introducción a la
Neuropsicología del
Daño Cerebral

10,00 €



Curso de Psicología
Infanto-Juvenil

7,00 €



Dominio de las
Funciones Ejecutivas

10,00 €



Experto en Interpretación
de Dibujos Infantiles

40,00 €



Especialización en Altas
Capacidades Intelectuales

9,00 €



Experto en Intervención
y Discapacidad...

40,00 €



Introducción a los
Trastornos Psicológicos

15,00 €



Autoestima y
desarrollo personal

9,00 €



Estrategias Psicológicas
para Sanar el Duelo

10,00 €

TAMBIÉN TENEMOS...

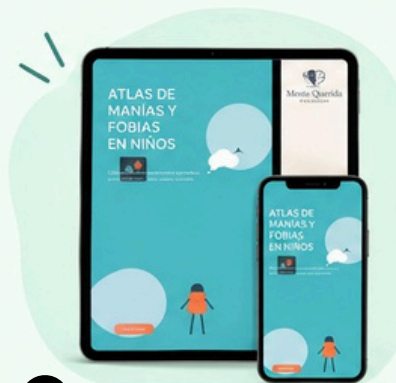
HAZ CLICK EN EL
ENLACE DEL RECURSO
QUE TE INTERESE

Recursos psicológicos



Agenda 26/27
Mente Querida

19,99 €



Atlas Manías y Fobias
en Niños

5,00 €



Guía Ansiedad del Paciente
en Consulta

7,00 €



Guía del Cerebro Adolescente

~~12,00 €~~ 7,00 €



Calendario psicológico
digital ROSA

5,50 €



Calendario psicológico
digital VERDE

5,50 €



Calendario psicológico
digital AZUL

5,50 €



Calendario psicológico
digital MORADO

5,50 €

ADemás, POR HABER LLEGADO
HASTA AQUÍ..



5%

MENTE5

Usa el código en tus compras en la web tantas veces como quieras



www.mentequerida.com

HAZ CLICK
PARA IR A LA WEB