

Capacitación de Prevención del Suicidio

Miércoles 17 de julio 2025

8:30 hrs.

Zoom

Prevención del suicidio

Miércoles 17 de septiembre
de 2025

8:30 am

Suzette Ramírez

Master en Trabajo Social y
Licencia Clínica

Zoom
Meeting ID: 808 523 9758
Passcode: fjpU00
<https://us06web.zoom.us/j/kdpHg7d85A>



Minuta

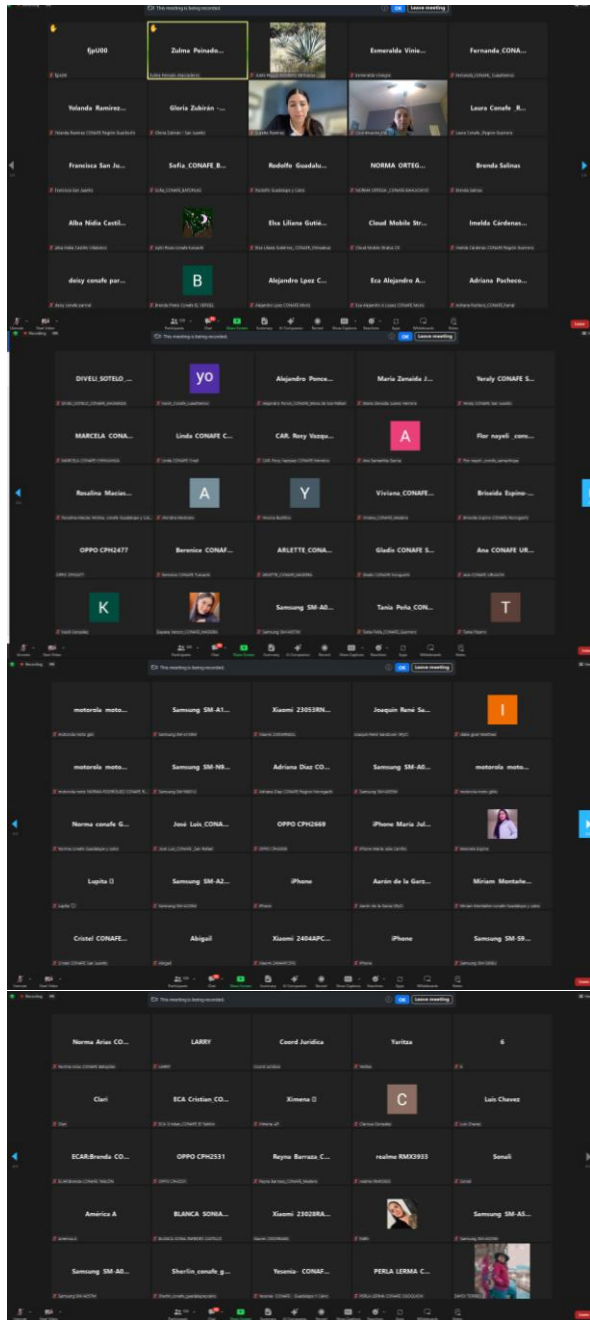
Organizamos con Suzette Ramírez la segunda capacitación de prevención del suicidio en línea.

Asistieron 100 personas.

Grabación disponible

https://drive.google.com/file/d/1mNEipgANImLOPLFuqrXyjCIgPGux18Av/view?usp=drive_link

Lista de asistencia



Fotos

You can only host up to 99 participants. Get Large Meeting and increase the meeting capacity up to 5,000 participants. [Buy Now](#) ✕

Esmeralda Vinie...
Esmeralda Viniegra

Francisca San Ju...
Francisca San Juanito

Rodolfo Guadal...
Rodolfo Guadalupe y Calvo

Laura Conafe _R...
Laura Conafe _Region Guerrero

Sofia_CONAFE_...
Sofia_CONAFE_BATOPILAS

NORMA ORTEG...
NORMA ORTEGA _CONAFE-BAHU...

oud Mobile St...
Cloud Mobile Stratus C8

Imelda Cárdena...
Imelda Cárdenas CONAFE Región ...

Elsa Liliana Guti...
Elsa Liliana Gutierrez_CONAFE_ C...

IRIS MERAZ_CO...
IRIS MERAZ_CONAFE_CHIHUAHUA

Yesenia- CONAF
Yesenia- CONAFE - Guadalupe Y C...

Reyna Barraza_...
Reyna Barraza_CC

Yolanda Ramire...
Yolanda Ramire...

deisy conafe pa...
deisy conafe parral

Alejandro Lpez...
Alejandro Lpez CONAFE Moris

Eca Alejan...
Eca Alejandro A Lc

DIVELI_SOTELO_...
DIVELI_SOTELO_CONAFE_AHUMA...

Alejandro Ponc...
Alejandro Ponce_CONAFE_Mesa d...

Meeting capacity is now full
You can only host up to 99 participants. Get Large Meeting and increase the meeting capacity up to 5,000 participants. [Buy Now](#)

Audio **Video** **Participants** **Chat** **React** **Share** **Host tools** **AI Companion** **Pause/stop recording** **More** **End**

Esmeralda Viniegra is talking...

You can only host up to 99 participants. Get Large Meeting and increase the meeting capacity up to 5,000 participants. [Buy Now](#) ✕

Maria Zenaida J...
Maria Zenaida Juarez Herrera

Yeraly CONAFE...
Yeraly CONAFE San Juanito

Briana Castañed...
Briana Castañeda CONAFE Camar...

MARCELA CON...
MARCELA CONAFE-CHIHUAHUA

Linda CONAFE...
Linda CONAFE Creel

CAR. Rosy Vazq...
CAR. Rosy Vazquez CONAFE More...

Flor nayeli _con...
Flor nayeli _conse_samachique

Rosalina Macías...
Rosalina Macías Molina, conafe G...

motorola moto...
motorola moto g82 5G

Viviana_CONAF...
Viviana_CONAFE_Madera

HONOR CRT-LX3
HONOR CRT-LX3

HONOR BRP-NX...
HONOR BRP-NX3

Briseida Espino-...
Briseida Espino-CONAFE-Norogac...

Fernanda_CON...
Fernanda_CONAFE_Cuauhtemoc

OPPO CPH2477
OPPO CPH2477

LARRY
LARRY

Berenice CONA...
Berenice CONAFE Turuachi

Sherlin_conafe_...
Sherlin_conafe_guadalupeycalvo

Samsung SM-A...
Samsung SM-A165M

Brenda Salinas
Brenda Salinas

ARLETTE_CONA...
ARLETTE_CONAFE_MADERA

Gladis CONAFE...
Gladis CONAFE Sisoguichi

Audio **Video** **Participants** **Chat** **React** **Share** **Host tools** **AI Companion** **Pause/stop recording** **More** **End**

You can only host up to 99 participants. Get Large Meeting and increase the meeting capacity up to 5,000 participants. [Buy Now](#) ✕

Esmeralda Viniegra is talking...

Ana CONAFE U... Ana CONAFE URUACHI		Lorenza CONAFE Lorenza CONAFE	LeonardaJudith... LeonardaJudith-CONAFE-Guadalu...	K Keidi González
	Sandra Márque... Sandra Márquez Lozano-CONAFE...	6 6	Samsung SM-A... Samsung SM-A057M	Tania Peña_CON... Tania Peña_CONAFE_Guerrero
T Tania Pizarro		motorola moto... motorola moto g42	Samsung SM-A... Samsung SM-A135M	Xiaomi 23053R... Xiaomi 23053RN02L
Joaquín René S... Joaquín René Sandoval- SPyCI	I Idalia gisel Martínez		motorola moto... motorola moto NORMA RODRÍG...	Samsung SM-A... Samsung SM-A166M
Samsung SM-N... Samsung SM-N981U	Adriana Diaz C... Adriana Diaz CONAFE Region Nor...	Samsung SM-A... Samsung SM-A035M	fjpU00 fjpU00	motorola moto... motorola moto g04s

Audio Video Participants 98 Chat React Share Host tools AI Companion Pause/stop recording More End

You can only host up to 99 participants. Get Large Meeting and increase the meeting capacity up to 5,000 participants. [Buy Now](#) ✕

Esmeralda Viniegra is talking...

motorola moto... motorola moto g04s	Norma conafe... Norma conafe Guadalupe y calvo	José Luis_CONA... José Luis_CONAFE_San Rafael	OPPO CPH2669 OPPO CPH2669	iPhone María Ju... iPhone María Julia Carrillo
	Viviana Viviana	Lupita Lupita	Samsung SM-A... Samsung SM-A235M	iPhone iPhone
arón de la Gar... Aarón de la Garza SPyCI	OPPO CPH2387 OPPO CPH2387	América A América A	Miriam MontaÑ... Miriam Montañez-conafe-Guadalu...	motorola moto... motorola moto g05
Cristel CONAFE... Cristel CONAFE San Juanito	Abigail Abigail	Xiaomi 2404AP... Xiaomi 2404APC5FG	iPhone iPhone	Samsung SM-A... Samsung SM-A525M
GRISELDA GER... GRISELDA GERMAN MONTES, RE...	OPPO CPH2531 OPPO CPH2531	Samsung SM-S9... Samsung SM-S908U	Norma Arias CO... Norma Arias CONAFE Batopilas	Alba Nidia Casti... Alba Nidia Castillo Villalobos

Audio Video Participants 99 Chat React Share Host tools AI Companion Pause/stop recording More End

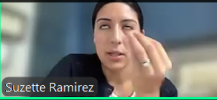
Esmeralda Viniegra is talking...

You can only host up to 99 participants. Get Large Meeting and increase the meeting capacity up to 5,000 participants. [Buy Now](#) ✕

Norma conafe... Norma conafe Guadalupe y calvo	José Luis_CONA... José Luis_CONAFE_San Rafael	OPPO CPH2669 OPPO CPH2669	iPhone María Ju... iPhone María Julia Carrillo	 Maricela Espino
Viviana Viviana	Lupita Lupita	Samsung SM-A... Samsung SM-A235M	iPhone iPhone	Aarón de la Gar... Aarón de la Garza SPyCI
OPPO CPH2387 OPPO CPH2387	América A América A	Miriam Monta... Miriam Montañez-conafe-Guadalu...	motorola moto... motorola moto g05	Cristel CONAFE. Cristel CONAFE San Juanito
Abigail Abigail	Xiaomi 2404AP... Xiaomi 2404APC5FG	iPhone iPhone	Samsung SM-A... Samsung SM-A525M	GRISelda GER... GRISelda GERMAN MONTES, RE...
OPPO CPH2531 OPPO CPH2531	Samsung SM-S9... Samsung SM-S908U	Norma Arias CO... Norma Arias CONAFE Batopilas	Alba Nidia Casti... Alba Nidia Castillo Villalobos	Ericka yaneth Es... Ericka yaneth Estorbellin

Audio Video Participants Chat React Share Host tools AI Companion Pause/stop recording More End

You can only host up to 99 participants. Get Large Meeting and increase the meeting capacity up to 5,000 participants. [Buy Now](#) ✕

Esmeralda Vinie... Esmeralda Viniegra	 Coordinación PIAI	 Suzette Ramirez	Francisca San Ju... Francisca San Juanito	Rodolfo Guadal... Rodolfo Guadalupe y Calvo
Laura Conafe_R... Laura Conafe_Región Guerrero	 JUAN PAULO ROMERO REYNAGA	Sofia_CONAFE_... Sofia_CONAFE_BATOPILAS	NORMA ORTEG... NORMA ORTEGA_CONAFE-BAHU...	HONOR BRP-NX3 HONOR BRP-NX3
Brenda Salinas Brenda Salinas	Alba Nidia Casti... Alba Nidia Castillo Villalobos	LeonardaJudith... LeonardaJudith-CONAFE-Guadalupe ...	Cloud Mobile St... Cloud Mobile Stratus C8	Imelda Cárdena Imelda Cárdenas CONAFE Región ...
Elsa Liliana Guti... Elsa Liliana Gutierrez_CONAFE_C...	Yesenia- CONAF... Yesenia- CONAFE - Guadalupe Y C...	Reyna Barraza_... Reyna Barraza_CONAFE_Madera	Yolanda Ramire... Yolanda Ramirez CONAFE Región ...	deisy conafe pa... deisy conafe parral
 Brenda Prieto Conafe EL VERGEL	Alejandro Lpez... Alejandro Lpez CONAFE Moris	Eca Alejandro A... Eca Alejandro A Lopez CONAFE M...	Adriana Pachec... Adriana Pacheco_CONAFE_Parral	DIVELI_SOTELO_... DIVELI_SOTELO_CONAFE_AHUMA...

Audio Video Participants Chat React Share Host tools AI Companion Pause/stop recording More End

You can only host up to 99 participants. Get Large Meeting and increase the meeting capacity up to 5,000 participants. [Buy Now](#) ✕

Esmeralda Vinie...

Francisca San Ju...

Rodolfo Guadal...

Esmeralda Viniegra

Coordinación PIAI

Suzette Ramirez

Francisca San Juanito

Rodolfo Guadalupe y Calvo

Laura Conafe _R...

Sofia_CONAFE_...

NORMA ORTEG...

HONOR BRP-NX3

Laura Conafe _Region Guerrero

JUAN PAULO ROMERO REYNAGA

Sofia_CONAFE_BATOPILAS

NORMA ORTEGA _CONAFE-BAHU...

HONOR BRP-NX3

Brenda Salinas

Alba Nidia Casti...

LeonardaJudith...

Aylin Rivas-conafe-turuachi

Cloud Mobile St...

Brenda Salinas

Alba Nidia Castillo Villalobos

LeonardaJudith-CONAFE-Guadalupe...

Aylin Rivas-conafe-turuachi

Cloud Mobile Stratus C8

Imelda Cárdena...

Elsa Liliana Guti...

Reyna Barraza_...

Yolanda Ramire...

deisy conafe pa...

Imelda Cárdenas CONAFE Región ...

Elsa Liliana Gutierrez_CONAFE_ C...

Reyna Barraza_CONAFE_Madera

Yolanda Ramirez CONAFE Región ...

deisy conafe parral

B

Alejandro Lpez...

Eca Alejandro A...

Adriana Pachec...

DIVELI_SOTELO_...

Brenda Prieto Conafe EL VERGEL

Alejandro Lpez CONAFE Moris

Eca Alejandro A Lopez CONAFE M...

Adriana Pacheco_CONAFE_Parral

DIVELI_SOTELO_CONAFE_AHUMA...

Audio

Video

Participants 100

Chat

React

Share

Host tools

AI Companion

Pause/stop recording

More

End

Suzette Ramirez

Coordinación PIAI

Esmeralda Viniegra

Francisca San Ju...

Rodolfo Guadal...

Laura Conafe _Region Guerrero

JUAN PAULO ROMERO REYNAGA

Sofia_CONAFE_BATOPILAS

IRIS MERAZ_CO...

Elsa Liliana Guti...

Yesenia- CONAF...

Reyna Barraza_C...

Yolanda Ramire...

Imelda Cardenas

deisy conafe par...

Yesenia- CONAFE - Guadalupe Y Calvo

Reyna Barraza_CONAFE_Madera

Yolanda Ramirez de Región Guachochi

Imelda Cardenas

deisy conafe parral

José Luis

B

realme RMX3760

Mireya

Adriana Pachec...

José Luis

Brenda Conafe EL VERGEL

realme RMX3760

Mireya

Adriana Pacheco_CONAFE_Parral

DIVELI_SOTELO_...

yo

Alejandro Ponce...

Maria Zenaida J...

Yeraly CONAFE...

DIVELI_SOTELO_CONAFE_AHUMADA

Kevin

You are screen sharing

Stop share

Maria Zenaida Juarez Herrera

Yeraly CONAFE San Juanito

Audio

Video

Participants 34

Chat

Share

Pause

Layout

Annotate

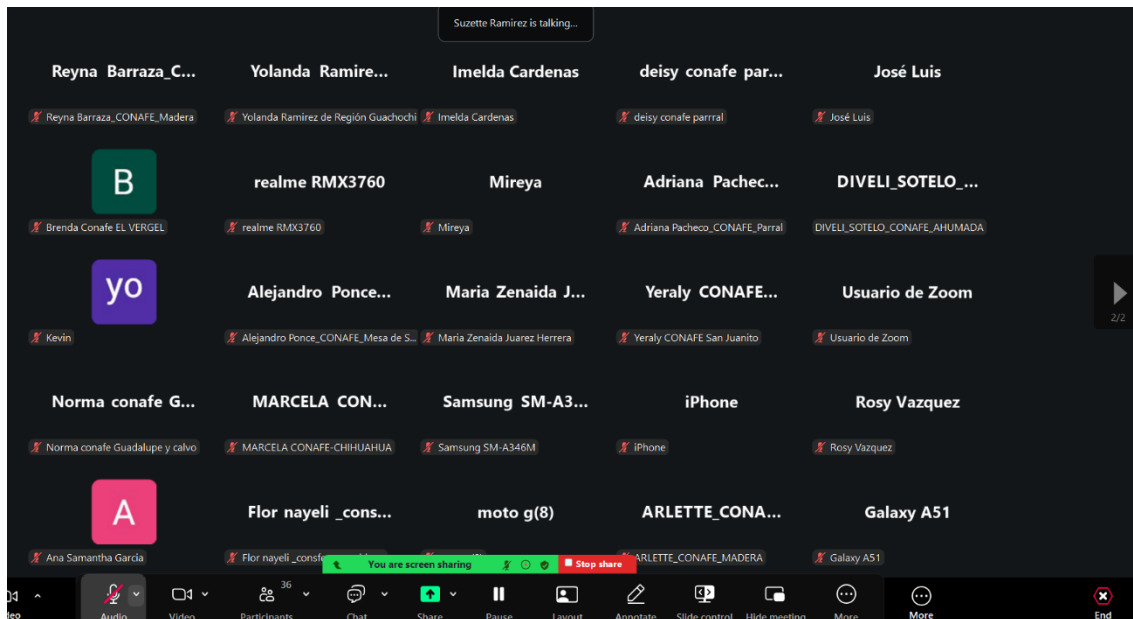
Slide control

Hide meeting

More

More

End



Estadísticas

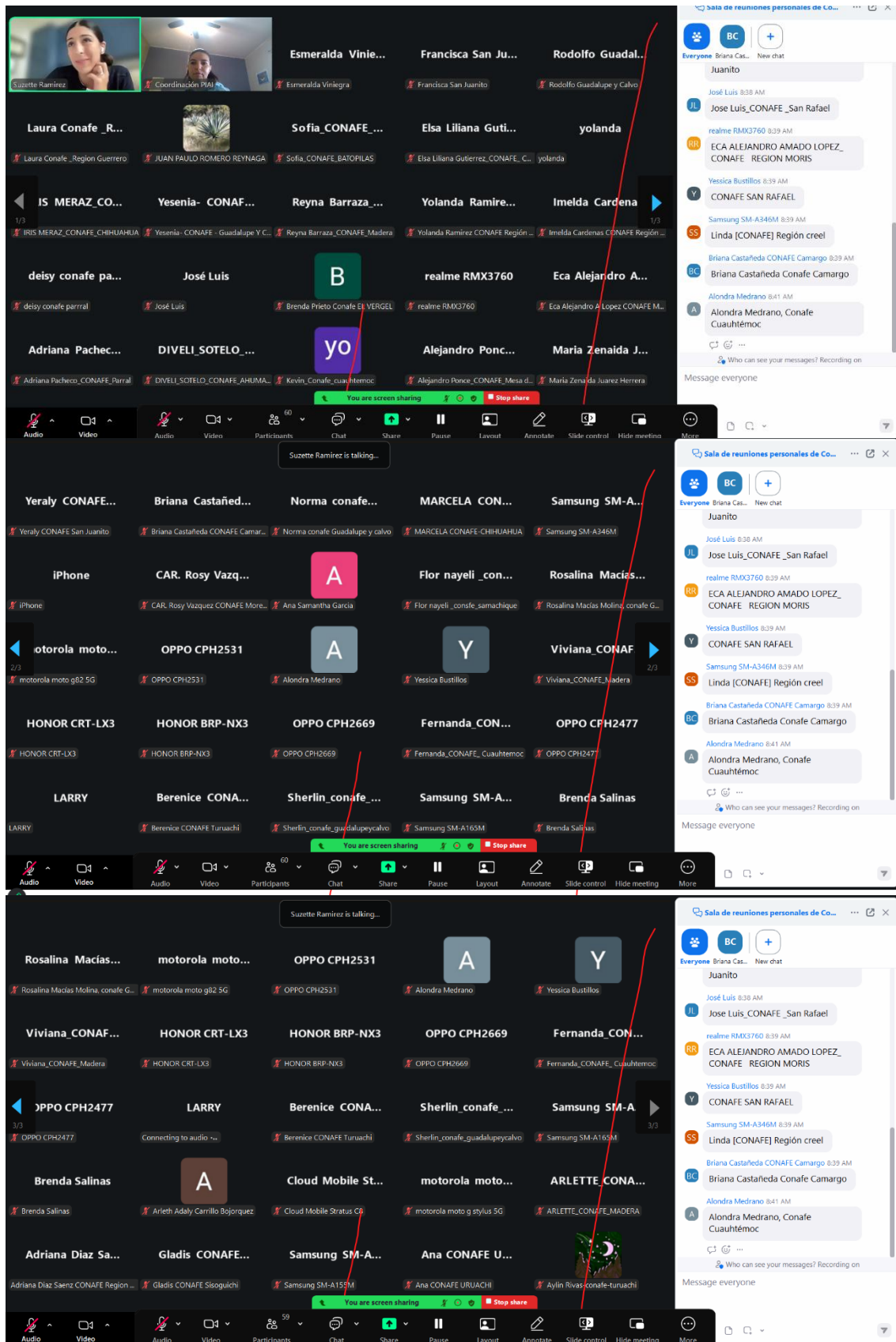
INEGI

- ▶ 8,856 suicidios en México, lo que equivale a una tasa de **6.8 por cada 100 mil habitantes**. Este valor supera los de 2014 y 2019, cuando las tasas fueron de 5.1 y 5.6, respectivamente.
- ▶ Las tasas de suicidio estandarizadas más elevadas se registraron en Chihuahua (16.4), Yucatán (16.2) y Aguascalientes (14.3), todas por encima de la tasa nacional.

<https://www.inegi.org.mx/contenidos/saladeprensa/aproximaciones-de-suicidios-en-mexico>

Factores de Riesgo

- ▶ Sentirse triste, sin esperanza, sentir que nada tiene mejoría.
- ▶ Perder interés en actividades que antes se consideraban agradables
- ▶ Sentirse con poca energía y agotado la mayor parte del día
- ▶ Consumir drogas o alcohol
- ▶ Tener antecedentes de depresión, intentos/pensamientos de **suicidio**, o abuso (físico o sexual)
- ▶ Sufrir una pérdida importante (un familiar, hogar, un trabajo, una relación)
- ▶ Ser partícipe de un evento que causa vergüenza, culpa, o deshonra
- ▶ Ser impulsivo o aislarse
- ▶ Tener problemas de salud
- ▶ Po...



The image displays three sequential screenshots of a Zoom meeting interface, showing a grid of participants and a chat window on the right. The participants are arranged in a grid, with some names partially visible. The chat window on the right shows a conversation between participants, including messages from Juanito, José Luis, and others. The interface includes standard Zoom controls at the bottom, such as Audio, Video, Participants, Chat, Share, and more options.

Participants (Top Screenshot):

- Esmeralda Vinie...
- Francisca San Ju...
- Rodolfo Guadal...
- Laura Conafe_R...
- Sofia_CONAFE...
- Elsa Liliana Guti...
- yolanda
- IS MERAZ_CO...
- Yesenia- CONAF...
- Reyna Barraza...
- Yolanda Ramire...
- Imelda Cardena
- deisy conafe pa...
- José Luis
- realme RMX3760
- Eca Alejandro A...
- Adriana Pachec...
- DIVELI_SOTEL...
- Alejandro Ponc...
- Maria Zenaida J...

Participants (Middle Screenshot):

- Yeraly CONAFE...
- Briana Castañed...
- Norma conafe...
- MARCELA CON...
- Samsung SM-A...
- iPhone
- CAR. Rosy Vazq...
- Flor nayeli_con...
- Rosalina Macías...
- motorola moto...
- OPPO CPH2531
- Viviana_CONAF...
- HONOR CRT-LX3
- HONOR BRP-NX3
- OPPO CPH2669
- Fernanda_CON...
- OPPO CPH2477
- LARRY
- Berenice CONA...
- Sherlin_conafe...
- Samsung SM-A...
- Brenda Salinas

Participants (Bottom Screenshot):

- Rosalina Macías...
- motorola moto...
- OPPO CPH2531
- Viviana_CONAF...
- HONOR CRT-LX3
- HONOR BRP-NX3
- OPPO CPH2669
- Fernanda_CON...
- OPPO CPH2477
- LARRY
- Berenice CONA...
- Sherlin_conafe...
- Samsung SM-A...
- Brenda Salinas
- Cloud Mobile St...
- motorola moto...
- ARLETTE CONA...
- Adriana Diaz Sa...
- Gladis CONAFE...
- Samsung SM-A...
- Ana CONAFE U...

Chat Window (Right):

Everyone Briana Cas... New chat

Juanito

José Luis 8:38 AM

Jose Luis_CONAFE_San Rafael

realme RMX3760 8:39 AM

ECA ALEJANDRO AMADO LOPEZ, CONAFE REGION MORIS

Yessica Bustillos 8:39 AM

CONAFE SAN RAFAEL

Samsung SM-A346M 8:39 AM

Linda [CONAFE] Región creel

Briana Castañeda CONAFE Camargo 8:39 AM

Briana Castañeda Conafe Camargo

Alondra Medrano 8:41 AM

Alondra Medrano, Conafe Cuauhtémoc

Who can see your messages? Recording on

Message everyone

realme RMX3760 8:39 AM

RR

ECA ALEJANDRO AMADO LOPEZ_
CONAFE REGION MORIS

Yessica Bustillos 8:39 AM

Y

CONAFE SAN RAFAEL

Samsung SM-A346M 8:39 AM

SS

Linda [CONAFE] Región creel

Briana Castañeda CONAFE Camargo 8:39 AM

BC

Briana Castañeda Conafe Camargo

Alondra Medrano 8:41 AM

A

Alondra Medrano, Conafe
Cuauhtémoc

Arleth Adaly Carrillo Bojorquez 8:43 AM

A

ECA Arleth Carrillo Conafe Región: El
Tablon

🗨

😊

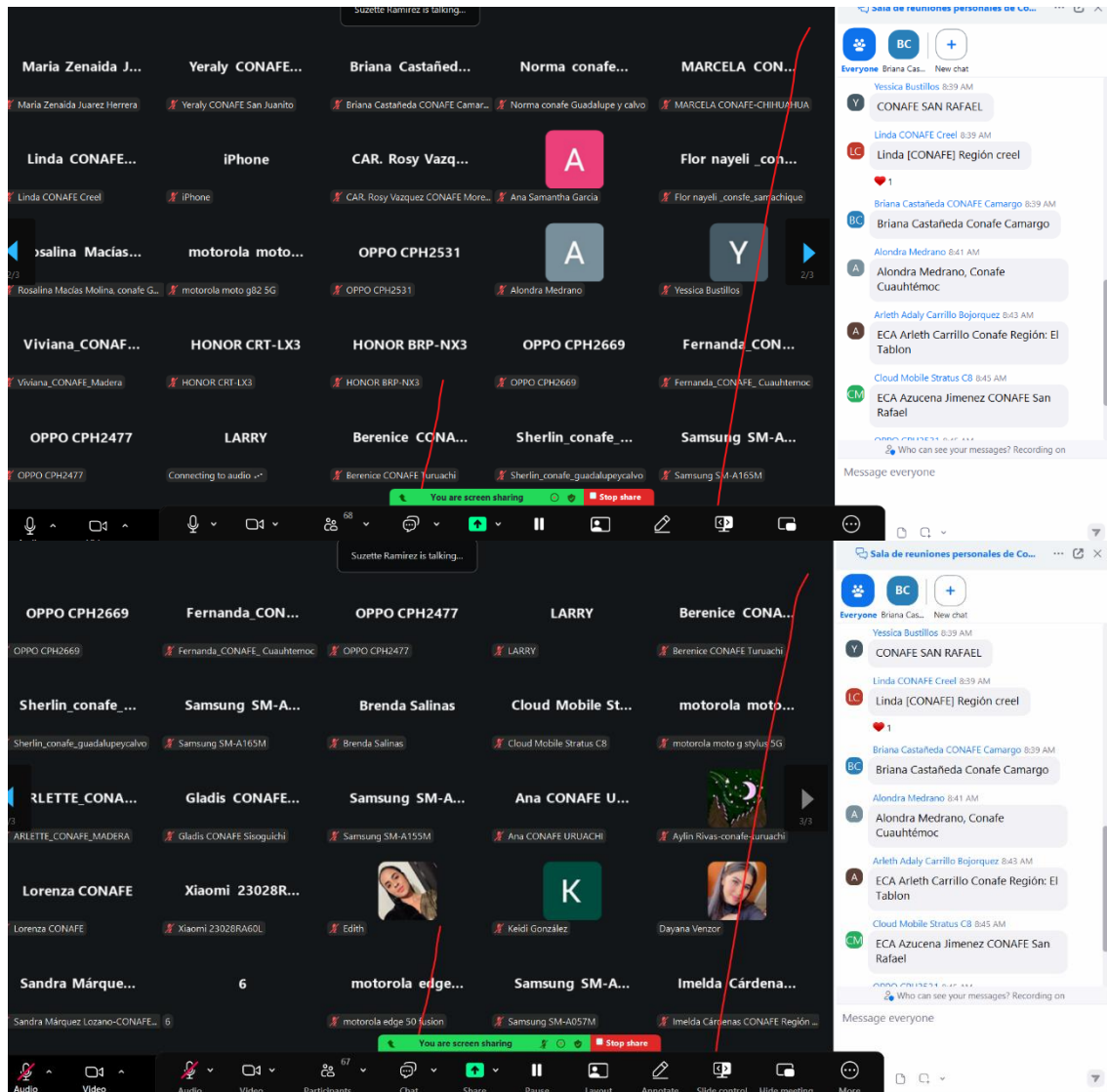
...

👤

Who can see your messages? Recording on

Message everyone

9



Señales de Advertencia de Suicidio

Estas señales pueden indicar un posible intento de suicidio

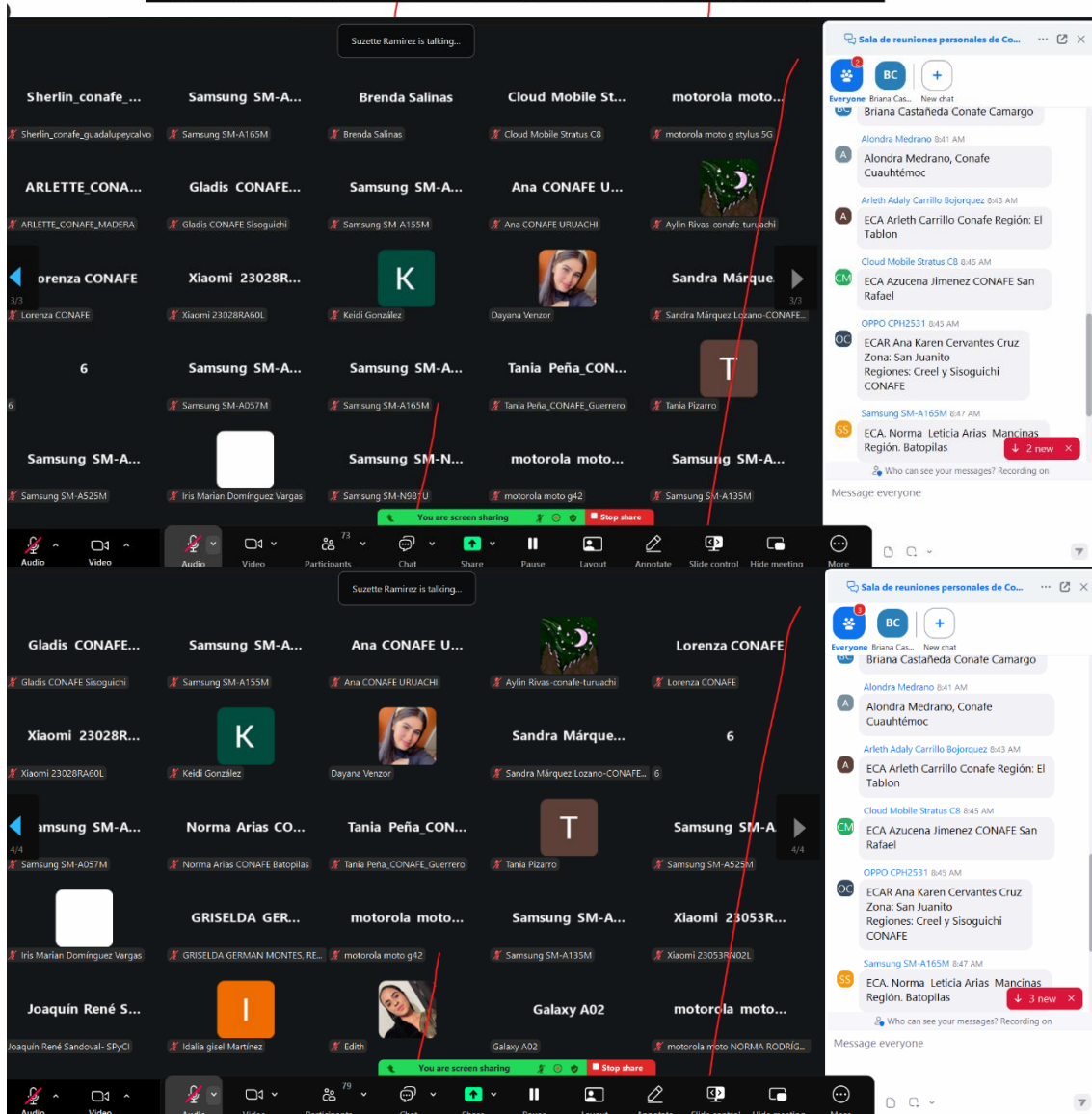
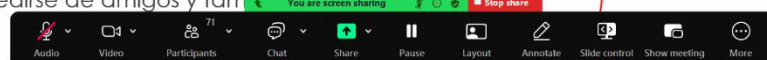
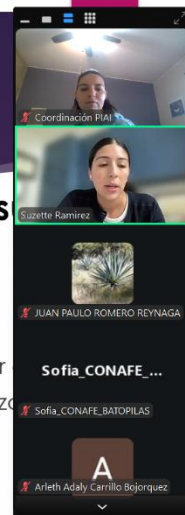
- ▶ Hacer una amenaza directa de suicidarse o hacerse daño
- ▶ Buscar una forma de suicidarse : Buscar drogas, buscar una cuerda, etc.
- ▶ Estar enfocado en la muerte y mencionarlo mucho
- ▶ Tener un **plan** para intento de suicidio: Entre más detallado sea el plan, mayor
- ▶ Tener comportamientos de ánimo como los descritos (depresivos, sin esperanzas, arriesgadas)
- ▶ Descuidar la higiene o apariencia
- ▶ Regalar pertenencias significativas
- ▶ Despedirse de amigos y familia



Señales de Advertencia de Suicidio

Estas señales pueden indicar un posible intento de suicidio

- ▶ Hacer una amenaza directa de suicidarse o hacerse daño
- ▶ Buscar una forma de suicidarse : Buscar drogas, buscar una cuerda, etc.
- ▶ Estar enfocado en la muerte y mencionarlo mucho
- ▶ Tener un **plan** para intento de suicidio: Entre más detallado sea el plan, mayor riesgo
- ▶ Tener comportamientos de ánimo como los descritos (depresivos, sin esperanza, desesperados, arriesgadas)
- ▶ Descuidar la higiene o apariencia
- ▶ Regalar pertenencias significativas
- ▶ Despedirse de amigos y familia



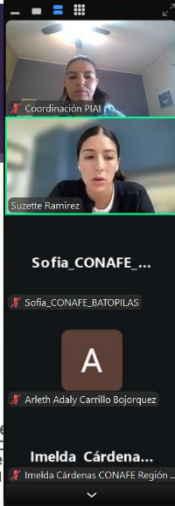
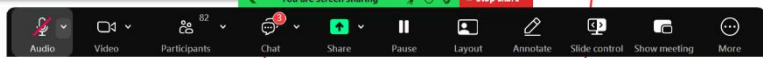
Cómo responder a las señales de alerta de suicidio

You can only host up to 99 participants. Get Large Meeting and increase the meeting capacity up to 5,000 participants. [Buy Now](#)

Llamar a **SAPTEL**: Servicio las 24 horas

(55) 5259-8121

SAPTEL es un programa profesional atendido seleccionados, entrenados, capacitados y super proporcionan servicios de orientación, referend psicológico, consejo psicoterapéutico e interve emocional a través del teléfono en forma gratu

¿Qué tratamientos y terapias existen para las personas que corren riesgo de suicidarse?

You can only host up to 99 participants. Get Large Meeting and increase the meeting capacity up to 5,000 participants. [Buy Now](#)

Intervenciones breves

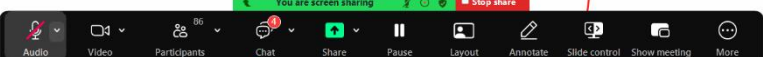
Planificación de seguridad:

¿ Con quién puedo hablar? ¿Quien me puede ayudar a limitar acceso a medios letales como armas de fuego, pastillas o venenos? Establecer un plan de seguridad por si vienen de nuevo estos pensamientos.

Llamadas de seguimiento:

Hay investigaciones que han demostrado que cuando los pacientes en riesgo reciben llamadas telefónicas de apoyo que incluyen un monitoreo del riesgo y se les anima a participar en tratamientos y comportamientos seguros, así como a buscar ayuda, su riesgo de suicidio disminuye.

Atención colaborativa: Involucrar a un equipo de profesionales : decirle a su doctor, etc. Grupos que brinden apoyo – ONG etc.

Suzette Ramirez is talking...

You can only host up to 99 participants. Get Large Meeting and increase the meeting capacity up to 5,000 participants. [Buy Now](#)

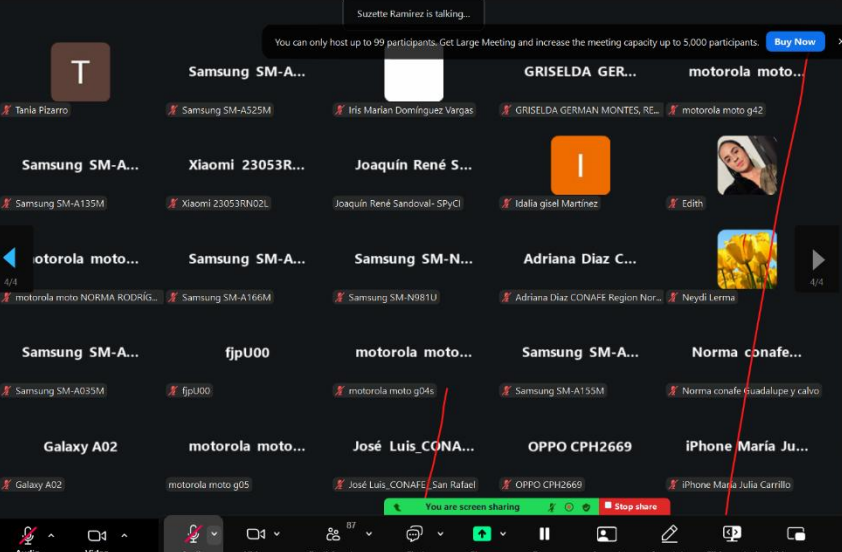
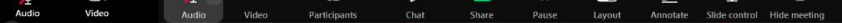
Sala de reuniones personales de Co...

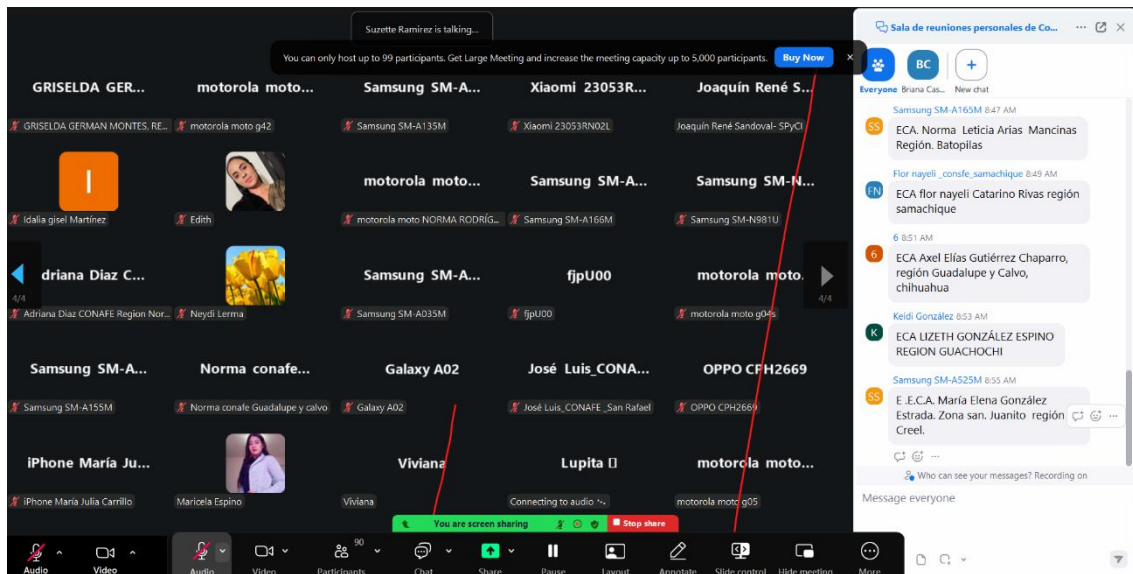
Everyone Briana Cas... New chat
Briana Castañeda Conate Camargo

Alondra Medrano, Conafe Cuauhtémoc
Arleth Adaly Carrillo Bojorquez 8:43 AM
ECA Arleth Carrillo Conafe Región Tablon
Cloud Mobile Stratus CB 8:45 AM
ECA Azucena Jimenez CONAFE San Rafael
OPPO CP42531 8:45 AM
ECAR Ana Karen Cervantes Cruz Zona San Juanito Regiones: Creel y Sisoguichi CONAFE
Samsung SM-A165M 8:47 AM
ECA Norma Leticia Arias Mancinas Región. Batopilas

Who can see your messages? Recording on

Message everyone

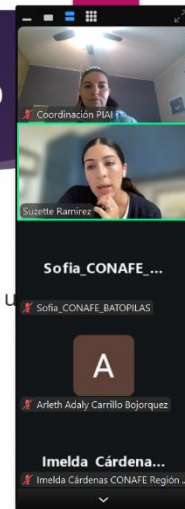
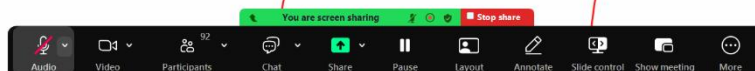





¿Qué debo hacer si estoy pasando dificultades o si alguien que conozco tiene pensamientos suicidas?

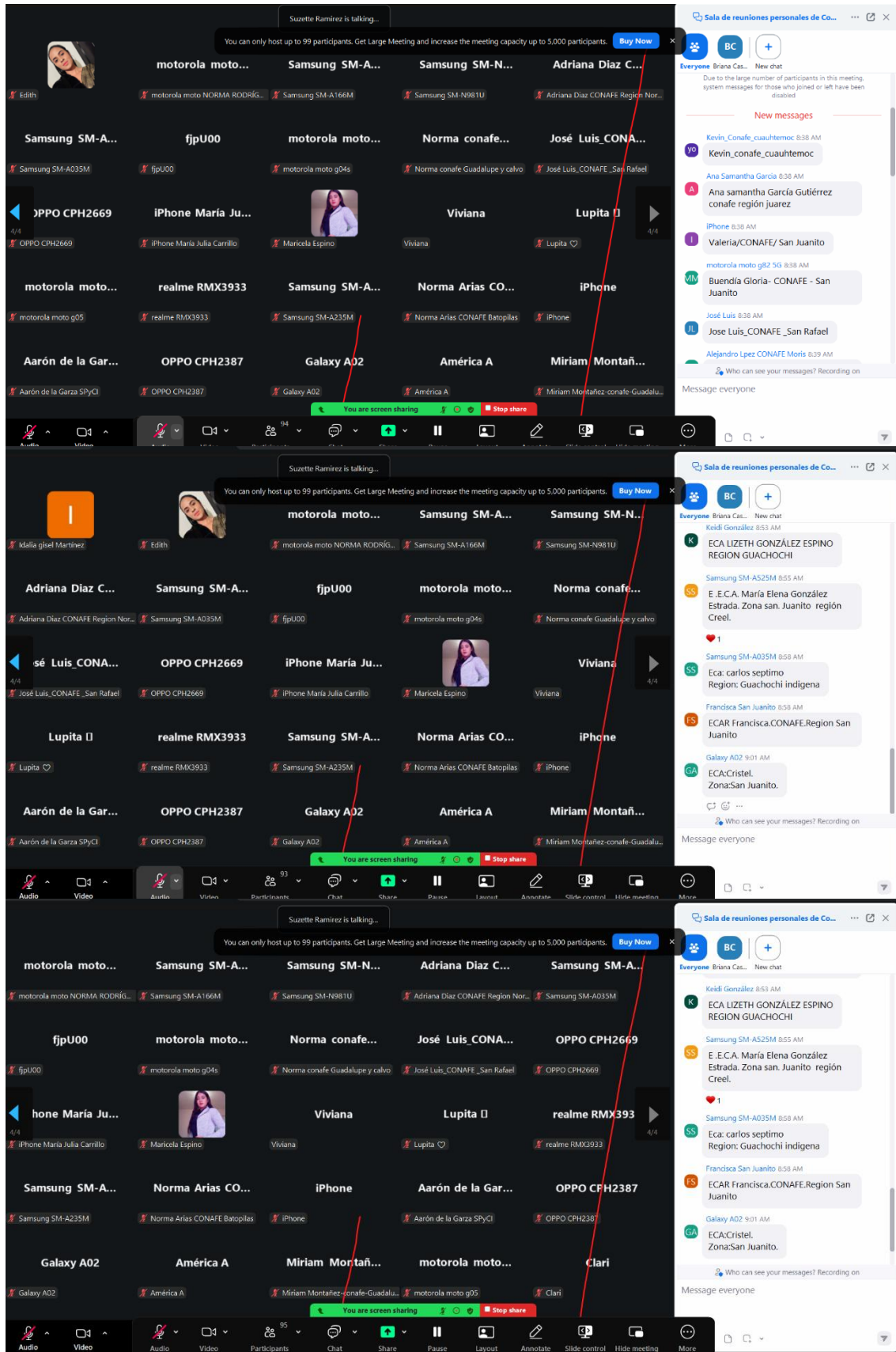
► Buscar ayuda, Decirle a alguien, no estar solo.

Si alguien le dice que se va a suicidar, no lo deje solo. No prometa que mantendrá en secreto sus pensamientos suicidas; dígaselo a un amigo, familiar u otro adulto de confianza.



- Si cree que alguien podría estar considerando suicidarse, sea usted quien lo ayude tomando estas cinco medidas: pregunte, esté presente, ayude a la persona a mantenerse a salvo, ayúdela a que se conecte y manténgase en contacto.





The image displays three sequential screenshots of a Zoom meeting interface, showing a grid of participants and a chat window on the right.

Top Screenshot: The meeting title is "Sala de reuniones personales de Co...". The chat window shows messages from Kevin_Conafe_cuahtemoc, Ana Samantha García, Ana samantha García Gutiérrez, Valeria/CONAFE/ San Juanito, Buendía Gloria- CONAFE - San Juanito, José Luis, Jose Luis_CONAFE _San Rafael, and Alejandro Lpez CONAFE Moris. A red line points to the "Buy Now" button in the top right corner.

Middle Screenshot: The chat window shows messages from ECA LIZETH GONZÁLEZ ESPINO, E.E.C.A. María Elena González Estrada, Eca: carlos septimo, Francisca San Juanito, ECAR Francisca.CONAFE.Region San Juanito, and ECA:Cristel. A red line points to the "Buy Now" button in the top right corner.

Bottom Screenshot: The chat window shows messages from ECA LIZETH GONZÁLEZ ESPINO, E.E.C.A. María Elena González Estrada, Eca: carlos septimo, Francisca San Juanito, ECAR Francisca.CONAFE.Region San Juanito, and ECA:Cristel. A red line points to the "Buy Now" button in the top right corner.

You can only host up to 99 participants. Get Large Meeting and increase the meeting capacity up to 5,000 participants. [Buy Now](#)

EL DUELO

El suicidio puede hacer que los supervivientes se pregunten el “por qué” y se enfrenten a un sentido de responsabilidad.

Los sobrevivientes también tienen un mayor riesgo de desarrollar depresión mayor, trastorno de estrés postraumático (TEPT) y una forma duradera de duelo llamado duelo complicado.

Grupos de Apoyo: Un facilitador para moderar y poner reglas, grupo abierto o cerrado, personas que han tenido un familiar/cercano que falleció por suicidio.

Las reglas más comunes : la confidencialidad y el respeto.



