



PARA TODAS LAS PERSONAS

¿Cuándo pedir ayuda profesional?

*Señales de alerta, cómo acompañar
y a dónde acudir en México*

El arte y el autocuidado ayudan, pero hay momentos en que hace falta algo más. Esta guía te ayuda a reconocerlos, en ti o en alguien cercano, y reúne servicios gratuitos de atención en México.

Si hay un riesgo inmediato

Si tú o alguien cerca de ti está pensando en hacerse daño o quitarse la vida y siente que puede hacerlo pronto, **llama al 911** o acude al servicio de urgencias más cercano. No esperes.

Para hablar con alguien ahora, sin costo y a cualquier hora: **Línea de la Vida, 800 911 2000.**



No es exagerar

Mucha gente tarda años en pedir ayuda porque piensa que lo suyo «no es para tanto», que los demás la pasan peor o que debería poder sola. No es así. En México, el 15.4 % de las personas adultas reportó síntomas de depresión en 2021 (INEGI, 2021), y en el mundo más de mil millones de personas viven con un trastorno de salud mental, con servicios que no alcanzan para todas (OPS, 2025). Buscar apoyo es tan razonable como ir al médico por un dolor que no se quita.

En México, la Ley General de Salud establece que la salud mental tiene carácter prioritario dentro de las políticas de salud y que el Estado debe garantizar el acceso universal, igualitario y equitativo a su atención (Ley General de Salud, art. 72). Pedir ayuda es, también, ejercer un derecho.



Señales que conviene tomar en serio

Ninguna de estas señales, por sí sola, significa que algo grave esté pasando. Lo que importa es que duren más de dos semanas, que se acumulen o que afecten la vida diaria.

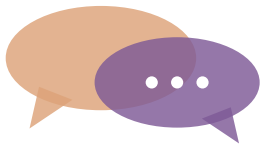
Personas adultas	Niñas y niños	Adolescentes
Tristeza, vacío o irritabilidad casi todos los días.	Cambios bruscos de conducta: más berrinches, aislamiento o regresiones (volver a mojar la cama, hablar como bebé).	Encerrarse, dejar a sus amistades o abandonar actividades que antes disfrutaba.
Pérdida de interés o de energía para cosas habituales.	Miedos intensos y nuevos, pesadillas frecuentes.	Caída notable en calificaciones o faltas frecuentes a la escuela.
Problemas de sueño o de apetito que no se explican por otra causa.	Quejas físicas repetidas (dolor de estómago o de cabeza) sin causa médica.	Consumo de alcohol, tabaco u otras sustancias.
Preocupación constante, ataques de pánico.	Juego o dibujos con temas de violencia que se repiten.	Comentarios como «nada vale la pena» o «estarían mejor sin mí».

Personas adultas	Niñas y niños	Adolescentes
Usar alcohol u otras sustancias para sobrellevar el día.	No querer ir a la escuela o a casa de alguien en particular.	Lesiones que intenta ocultar, ropa de manga larga en días de calor.

Las señales relacionadas con la idea de morir o de hacerse daño nunca deben esperar: busca ayuda el mismo día.



Cómo acercarte a alguien que te preocupa



- **Busca un momento tranquilo y en privado.** Caminar juntos o hacer algo con las manos, como dibujar, suele facilitar la plática.
- **Habla desde lo que observas:** «te he notado más callado estas semanas y me importa cómo estás».
- **Escucha sin juzgar ni dar soluciones rápidas.** Frases como «échale ganas» o «otros están peor» cierran la conversación.
- **Pregunta directamente si te preocupa el suicidio.** Preguntar no siembra la idea; abre la puerta a que la persona hable.
- **Ofrece acompañar,** no solo dar un número: «¿llamamos juntos?», «te acompaño a la cita».
- **Cuídate tú también.** Acompañar a alguien en crisis pesa. Busca con quién hablarlo.



A dónde acudir

Estos servicios son gratuitos. Los primeros funcionan en todo el país; los de la Ciudad de México atienden también llamadas de otros estados en muchos casos.

Servicio	Contacto	Para qué sirve
Emergencias	911	Riesgo inmediato para la vida o la integridad de alguien.
Línea de la Vida Comisión Nacional de Salud Mental y Adicciones (CONASAMA)	800 911 2000 24 horas, 365 días	Orientación en crisis emocional, riesgo suicida y consumo de sustancias. Puede canalizar a centros de atención de tu estado.
SAPTEL Sistema Nacional de Apoyo, Consejo Psicológico e Intervención en Crisis por Teléfono	55 5259 8121	Consejo psicológico e intervención en crisis por teléfono.
Línea de Seguridad y Chat de Confianza Consejo Ciudadano para la Seguridad y Justicia (CDMX)	55 5533 5533	Apoyo psicológico y orientación jurídica, por teléfono y chat.
Locatel (CDMX)	*0311 o 55 5658 1111	Orientación y apoyo psicológico a distancia.
Centros de salud, IMSS e ISSSTE	Tu unidad de adscripción	Valoración inicial y canalización a psicología o psiquiatría.

Números verificados en octubre de 2026 en fuentes oficiales y medios nacionales. Pueden cambiar: confírmalos antes de imprimir o publicar esta guía. Para violencia contra niñas, niños y adolescentes, acude también a la Procuraduría de Protección de tu entidad, a través del DIF.



Si te interesa la arteterapia

La arteterapia puede ser un buen camino para quien encuentra difícil hablar de lo que siente, y hay evidencia de beneficios en personas adultas y adolescentes (Méndez Suárez et al., 2023; Ransanz, 2022). Al elegir a quién acudir, ten en cuenta lo siguiente:

- Pregunta por su licenciatura (idealmente en psicología u otra área de la salud) y por su posgrado en arteterapia. Puedes verificar su cédula en el Registro Nacional de Profesionistas de la SEP (cedulaprofesional.sep.gob.mx).
- Pregunta si cuenta con supervisión clínica y cómo trabaja con otros profesionales cuando hace falta, por ejemplo, si se requiere valoración psiquiátrica.
- Desconfía de quien promete curas rápidas o asegura poder «leer» tu personalidad o tu pasado en un dibujo.
- Tienes derecho a recibir información clara, a dar o retirar tu consentimiento y a cambiar de profesional.

La ley mexicana señala que la atención de la salud mental debe darse con enfoque comunitario, de recuperación y con respeto estricto a los derechos humanos de las personas usuarias, atendiendo, entre otros principios, a la perspectiva de género y la interculturalidad (Ley General de Salud, art. 72 Bis).



Referencias

Comisión Nacional de Salud Mental y Adicciones. (s. f.). *Línea de la Vida*. Gobierno de México.
<https://www.gob.mx/conasama>

Instituto Nacional de Estadística y Geografía. (2021). *Encuesta Nacional de Bienestar Autorreportado (ENBIARE) 2021: presentación de resultados*. INEGI. <https://www.inegi.org.mx/programas/enbiare/2021/>

Ley General de Salud [LGS]. Artículos 72 y 72 Bis, reformados y adicionados por el Decreto por el que se reforman, adicionan y derogan diversas disposiciones de la Ley General de Salud, en materia de Salud Mental y Adicciones. *Diario Oficial de la Federación*, 16 de mayo de 2022 (México).

Méndez Suárez, M., Pilar Rubio, M. J., Barrantes Fernández, T., y Villalón Rodríguez, A. (2023). Arteterapia y evolución de los aspectos emocionales y de la ansiedad en un contexto oncohematológico: un estudio de caso. *Arteterapia. Papeles de arteterapia y educación artística para la inclusión social*, 18, e83633.
<https://doi.org/10.5209/arte.83633>

Organización Panamericana de la Salud. (2 de septiembre de 2025). *Más de mil millones de personas viven con trastornos de salud mental: urge ampliar los servicios*. <https://www.paho.org/es/noticias/2-9-2025-mas-mil-millones-personas-viven-con-trastornos-salud-mental-urge-ampliar>

Ransanz Reyes, E. (2022). Arteterapia y prevención del suicidio. Una revisión bibliográfica sobre las principales aportaciones de la arteterapia en la prevención del suicidio en adolescentes. *Arteterapia. Papeles de arteterapia y educación artística para la inclusión social*, 17, 1–11. <https://doi.org/10.5209/arte.76264>



MENTES DE COLORES

Arte que acompaña

LA COLECCIÓN

- 01 El arte como aliado de tu bienestar emocional
Personas adultas
- 02 Arte en el aula para el bienestar emocional
Docentes
- 03 Mi cuaderno de colores y emociones
Niñas y niños
- 04 ¿Cuándo pedir ayuda profesional?**
Todas las personas
- 05 Tu arte, tu voz
Juventudes de 12 a 25 años

Línea de la Vida 800 911 2000 · 24 horas, gratuita Emergencias 911

Material informativo y de autocuidado. No sustituye la valoración ni la atención de un profesional de la salud mental.

© 2026 Mentes de Colores. Octubre de 2026.