SETIEMBRE AMARILLO — PREVENCIÓN DEL SUICIDIO

Escuchemos a Tiempo

Guía para acercarte, preguntar, escuchar y conectar con ayuda.

Este contenido brinda información y orientación general. No reemplaza una evaluación profesional, una guardia ni un servicio de emergencias. Proviene de un documento fuente marcado como “borrador para revisión clínica” y todavía requiere aprobación clínica, institucional y editorial antes de publicarse de forma definitiva. Si hay peligro ahora: 107 (SAME) o 911, o acudí a una guardia.

Generado el 08/09/2026 a partir del contenido vigente del sitio.

Qué puede hacer esta guía

- Ayudarte a iniciar una conversación, con ejemplos de preguntas y respuestas posibles.
- Orientarte sobre cuándo una situación no puede esperar.
- Conectarte con recursos oficiales de Argentina y de la Ciudad de Buenos Aires.

Qué no puede hacer

- No diagnostica ni predice qué va a ocurrir.
- No reemplaza una evaluación profesional, una guardia ni un servicio de emergencias.
- No convierte a quien acompaña en terapeuta ni en único responsable.
- No garantiza que una frase o una acción aislada evite un desenlace.

Paso 1 · Acercate

Elegí un momento con cierta privacidad, sin apuro y con pocas distracciones. Empezá por algo concreto que viste o escuchaste, no por una etiqueta o un diagnóstico.

Podés abrir la conversación así

- Te noto distinto/a estos días. ¿Cómo estás de verdad?
- Hace varios días que no venís y me preocupa cómo estás. ¿Querés contarme qué te pasa?
- Lo que publicaste anoche me preocupó. ¿Qué significa para vos?
- ¿Qué es lo más difícil de este momento?

Paso 2 · Preguntá claro

Preguntar de manera directa y respetuosa no mostró aumentar la ideación ni la conducta suicida, según las fuentes incluidas en este kit. Puede facilitar que la persona diga lo que está viviendo.

- Cuando decís que no querés seguir, ¿estás pensando en suicidarte?
- ¿Estás pensando en matarte o en morir?
- ¿Estás pensando en lastimarte?
- ¿Es algo que pensás hacer ahora o pronto?
- ¿Tenés acceso a algo con lo que podrías lastimarte?

Paso 3 · Escuchá

01. Dejá terminar — Tolerá los silencios en lugar de llenarlos.

02. Reflejá lo que entendiste — “Suena a que venís sosteniendo esto hace mucho y hoy te superó.”

03. Agradecé la confianza — “Gracias por contármelo.”

04. Pedí precisión sin discutir — “Quiero entender qué significa para vos desaparecer.”

Paso 4 · ¿Qué hacer ahora?

Las señales no funcionan como un test y ninguna respuesta aislada permite predecir qué va a ocurrir. Para el público general es más seguro organizar la acción en tres caminos prácticos — no son niveles de riesgo bajo, medio o alto, sino caminos de acción.

1. Acompañamiento y consulta

Malestar, cambios importantes o aislamiento, sin indicios de peligro inmediato.

- Escuchar.
- Preguntar qué apoyo necesita.
- Facilitar una consulta.
- Acordar cuándo volver a contactar.
- Si algo cambia o aparece una mención de suicidio, preguntar de forma directa.

2. Ayuda profesional pronta

Pensamientos de suicidio o autolesiones, sin un plan inmediato referido.

- Tomarlo en serio: la ausencia de plan no elimina el riesgo.
- Contactar un equipo profesional lo antes posible.
- Sumar a otra persona segura.
- Acordar un seguimiento concreto.
- Si no puede mantenerse a salvo o la situación empeora, pasar a la vía de emergencia.

3. Emergencia ahora

Plan cercano, intención de actuar, acceso a algo peligroso, intento reciente o en curso, lesión, intoxicación, pérdida de conciencia, agitación grave o imposibilidad de mantenerse a salvo.

- Quedate con la persona a una distancia segura y pedí relevo.
- Llamá al 107/911 en CABA o pedí indicaciones para llegar a una guardia.
- Sumá a un familiar, adulto responsable o referente que sea seguro.
- Reducí el acceso a elementos peligrosos solo si puede hacerse sin exponer a nadie.
- Contale al equipo que recibe qué dijo la persona, qué cambió, si hubo un intento o lesión y qué apoyos están disponibles.

Qué no debería intentar una persona sin formación

- Diagnosticar, pronosticar o asignar un nivel clínico de riesgo.
- Hacer terapia improvisada, dar un sermón o debatir el valor de vivir.
- Pedir una promesa de no suicidio y usarla como prueba de seguridad.
- Cambiar, suspender o indicar medicación.
- Inmovilizar, encerrar, forcejear, desarmar o trasladar en un vehículo particular cuando existe violencia, un arma o una escena insegura.
- Retirar objetos peligrosos si hacerlo expone a alguien: en ese caso se llama a emergencias y se mantiene distancia segura.
- Difundir capturas, detalles o información fuera de la red que necesita intervenir.
- Quedar como única persona disponible las 24 horas.

Si es un/a adolescente

Con una persona menor de edad se busca cuidar su autonomía y su privacidad sin dejar su seguridad librada a un secreto entre pares.

Si sos amigo/a o compañero/a. No te quedes solo/a con la información. Buscá hoy mismo a un adulto seguro.

Si sos familiar o referente. Hablá sin castigo ni interrogatorio, explicá cada paso y facilitá el acceso a salud.

Si pide secreto. Explicá que vas a cuidar su privacidad, pero que no podés ocultar algo que puede ponerlo/a en peligro. Invitalo/a a elegir juntos a quién contarle.

Si el adulto responsable no es seguro. Si la familia o el adulto responsable pueden ser fuente de violencia, abuso o amenaza: buscá otro referente, una guardia, la escuela o la Línea 102.

Si esto ocurre en una escuela

Persona que recibe la información. La comunica a la conducción y no la resuelve en soledad.

Conducción. Sostiene compañía, activa sus equipos y articula con salud, un adulto seguro y protección de derechos.

Equipos y referentes. Si hay riesgo inmediato para la vida o la integridad, priorizan 107/911 o guardia. La ruta administrativa no debe retrasar la emergencia.

Salud, adulto seguro y protección de derechos. Después de la derivación se organiza continuidad y seguimiento institucional.

Si te lo dijeron por mensaje

- Tomá en serio el mensaje, incluso si parece una broma o fue eliminado.
- Escribí en privado y preguntá de forma directa.
- Si hay preocupación importante, pedí ubicación y un teléfono.
- Proponé pasar a llamada o videollamada y contactá a alguien cercano.
- Si hay peligro inmediato y conocés identidad o ubicación, llamá a emergencias y usá además el reporte de seguridad de la plataforma.
- No difundas capturas ni interpretes el visto o el silencio como prueba de seguridad.

Seguí presente

Volvé a contactar. Acordá cuándo vas a volver a escribir o llamar.

Preguntá si pudo acceder a la ayuda. Preguntá si pudo acceder a la consulta o al recurso indicado.

Repartan tareas. Definan quién acompaña, quién llama y quién puede relevar.

Volvé a activar emergencias si reaparece el peligro. No dejes un “avisame si necesitás” como único plan.

Cuidate también vos

- Nombrá tu disponibilidad real y pedí relevo antes de agotarte.
- Después, hablá con una persona o profesional confiable sobre el impacto emocional sin divulgar detalles innecesarios.
- Sostené descanso, alimentación y momentos de desconexión.
- Si sos menor de edad, no asumas nunca la guardia de un/a amigo/a: avisá a un adulto seguro.

Qué puede ayudar y qué conviene evitar

Evitá	Mejor
“No es para tanto”	“Veo que esto te está doliendo mucho. Quiero escucharte.”
“Tenés todo para estar bien”	“Aunque desde afuera no se note, entiendo que para vos es muy difícil.”
“Otros están peor”	“No hace falta comparar. Lo que te pasa merece atención.”
“Poné voluntad” / “Pensá positivo”	“No tenés que poder con esto solo/a. Busquemos apoyo.”
“Lo hacés para llamar la atención”	“Lo que decís me importa y lo voy a tomar en serio.”
“Prometeme que no vas a hacer nada”	“Armemos acciones concretas para pasar este momento con ayuda.”
“No se lo voy a contar a nadie”	“Voy a cuidar tu privacidad, pero si hay peligro necesito sumar a alguien seguro.”
“Todo va a estar bien”	“Esto puede cambiar y hay ayuda. Demos el próximo paso juntos.”
“¿Cómo vas a pensar algo así?”	“Gracias por contármelo. ¿Desde cuándo venís pensando así?”
“Mandame si necesitás”	“Te escribo hoy a las ocho. Si antes empeora, llamamos al 107/911 o a una línea de orientación.”

Mitos que pueden hacer daño

“Preguntar puede darle la idea”

Falso según la evidencia disponible. Preguntar claro no mostró aumentar la ideación o la conducta.

“Quien lo dice no lo hace”

Falso y peligroso. Toda mención se toma en serio y se aclara.

“Si promete que no hará nada, está a salvo”

Falso. Una promesa no reemplaza compañía, ayuda, red y seguimiento.

“Hay que guardar el secreto”

Incorrecto cuando la seguridad está en juego. Se comparte solo lo necesario con personas que puedan ayudar.

“Solo un profesional puede preguntar”

Falso. Cualquier persona puede preguntar y escuchar; la evaluación y el tratamiento corresponden a profesionales.

“Acompañar es hacerse responsable de resolverlo”

Falso. Acompañar es estar, conectar y compartir la responsabilidad con una red.

Recursos verificados

Información verificada: septiembre de 2026

Emergencia

Si hay peligro inmediato, un intento en curso o una urgencia médica, no esperes.

Recurso	Teléfono	Horario	Descripción
SAME	107	24 horas, todos los días	Emergencia médica y ambulancia.
Emergencias / Policía de la Ciudad	911	24 horas, todos los días	Emergencia y seguridad.
Defensa Civil	103	24 horas, todos los días	Emergencias de Defensa Civil de la Ciudad (situaciones generales de emergencia: incendios, derrumbes, inundaciones y similares). No reemplaza al 107 ante una emergencia médica ni una crisis de salud mental.

Salud mental

Orientación, contención y evaluación inicial. No reemplazan una ambulancia.

Recurso	Teléfono	Horario	Descripción
Orientación y Apoyo en la Urgencia de Salud Mental	0800-999-0091	24 horas, 365 días	Orientación, contención, evaluación inicial y articulación con emergencias. No reemplaza una ambulancia.
Salud Mental Responde	0800-333-1665	24 horas, todos los días	Escucha, evaluación especializada, orientación y derivación.

Prevención del suicidio

Escucha y orientación. No son un servicio de emergencias.

Recurso	Teléfono	Horario	Descripción
Línea de Prevención del Suicidio — Centro de Asistencia al Suicida	135	Todos los días, de 8:00 a 0:00 (puede dar ocupado)	Escucha y orientación. No es un servicio de emergencias.

Niñas, niños y adolescentes

Promoción y protección de derechos. No reemplazan 107/911 ni una guardia.

Recurso	Teléfono	Horario	Descripción
Línea 102 de CABA	102	24 horas, todos los días del año	Promoción, asesoramiento y contención sobre derechos. No reemplaza 107/911 ni una guardia.

Atención no urgente y sostén comunitario

Recurso	Para quién	Acceso	Descripción
Red Infanto-Juvenil de Salud Mental	Niñas, niños y adolescentes de CABA; atención programada ambulatoria y articulación entre niveles	Acceso por el hospital o centro de salud más cercano. Orientación: 0800-333-1665	Red del Ministerio de Salud. No es una línea de emergencia ni garantiza vacante inmediata.
Defensorías Zonales del CDNNyA	Niñas, niños y adolescentes; amistades, familias e instituciones preocupadas por una posible vulneración de derechos	Sedes en las comunas; directorio oficial con teléfonos y correos. Atención presencial: lunes a viernes de 9 a 16 h	Espacios abiertos, gratuitos e interdisciplinarios. No brindan atención clínica de urgencia.
Equipos de Orientación Escolar (EOE)	Estudiantes de nivel inicial, primario, medio, artístico y de escuelas normales; docentes y familias, a través de la escuela	Se activan a través de la conducción de cada escuela de gestión estatal de CABA. No tienen línea de atención directa al público.	Pertenecen a la Unidad de Apoyo a la Comunidad Educativa del Ministerio de Educación de CABA. Realizan tareas de prevención, detección, orientación y asesoramiento en las escuelas, con equipos interdisciplinarios (psicología, psicopedagogía, ciencias de la educación y trabajo social). No son un servicio de emergencia: ante riesgo inmediato para la vida, corresponde 107/911 o guardia.
Programa Adolescencia	Adolescentes de 13 a 18 años de hogares en situación de vulnerabilidad social con residencia en CABA; condiciones y cupos según convocatoria	Av. Piedra Buena 3280, 3.º piso · 5030-9740 int. 1244 · programa_adolescencia.dgpina@buenosaires.gob.ar · lunes a viernes de 10 a 17 h	Programa de Desarrollo Humano y Hábitat para autonomía, escolaridad, actividades y salud integral. Es apoyo comunitario, no tratamiento ni crisis.

Guardias de Salud Mental — CABA

Servicios públicos y sin arancel, funcionan las 24 horas, los 365 días, según la página oficial de la Ciudad. Los teléfonos son los publicados para guardia o, cuando no figura uno específico, el conmutador.

Hospital	Dirección	Teléfono
Hospital Álvarez	Aranguren 2701, CABA	4612-0326 int. 2947
Hospital de Emergencias Psiquiátricas Alvear	Av. Warnes 2630, CABA	4521-5555 / 4521-5934
Hospital Argerich	Pi y Margall 750, CABA	4121-0701 / 4121-0702
Hospital Borda	Av. Ramón Carrillo 375, CABA	4305-6666
Hospital Durand	Av. Díaz Vélez 5044, CABA	4982-0457 / 4982-5555 / 4982-5655
Hospital de Niños Pedro de Elizalde	Av. Montes de Oca 40, CABA	4307-7491 / 4307-5842 / 4307-4989, ints. 6022/3 y 1031/7
Hospital Fernández	Cerviño 3356, CABA	4808-2605 / 4808-2606
Hospital Grierson	Av. Fernández de la Cruz 4402, CABA	4604-9000 (conmutador; pedir guardia)
Hospital de Niños Ricardo Gutiérrez	Gallo 1330, CABA	4962-9232
Hospital Moyano	Brandsen 2570, CABA	4301-4522
Hospital Muñiz	Uspallata 2272, CABA	4304-5555
Hospital Penna	Pedro Chutro 3380, CABA	4911-7300 ints. 230 / 268
Hospital Piñero	Av. Varela 1300, CABA	4631-5555
Hospital Pirovano	Monroe 3555, CABA	4541-5552 / 4541-2772 / 4541-9279
Hospital Ramos Mejía	Gral. Urquiza 609, CABA	4931-5555 / 4127-0404
Hospital Rivadavia	Av. Las Heras 2670, CABA	4809-2002
Hospital Santojanni	Pilar 950, CABA	4630-5673 / 4630-5606; 4641-1468 / 4641-1469
Hospital Infanto Juvenil Tobar García	Dr. Ramón Carrillo 315, CABA	4304-6666
Hospital Tornú	Combatientes de Malvinas 3002, CABA	4521-6666 / 4521-8700 int. 217
Hospital Vélez Sarsfield	Calderón de la Barca 1550, CABA	4648-2456
Hospital Zubizarreta	Nueva York 3952, CABA	4501-5555 / 4501-5775 int. 157

¿Hay peligro ahora?

Fijate si está pasando algo de esto: un plan cercano para hacerse daño, intención de actuar ahora o muy pronto, acceso a algo peligroso, un intento reciente o en curso, una lesión, una intoxicación, pérdida de conciencia, agitación grave, o imposibilidad de mantenerse a salvo.

SI ALGO DE ESTO ESTÁ PASANDO: NO ESPERES.
Llamá al 107 (SAME) o al 911, o andá a una guardia. No dejes sola a la persona si hacerlo es seguro para vos. Si la escena es insegura, alejate y esperá a emergencias desde un lugar protegido. Reducí el acceso a elementos peligrosos solo si podés hacerlo sin exponerte.

Fuentes

Este contenido fue elaborado a partir de fuentes nacionales e internacionales de salud pública y salud mental, y de fuentes oficiales de la Ciudad de Buenos Aires.

Ministerio de Salud de la Nación. Recomendaciones para la atención telefónica de situaciones de crisis de salud mental y/o riesgo de suicidio (actualización 2025).

Ministerio de Salud de la Nación. Recomendaciones para la atención de situaciones de intento y/o riesgo de suicidio en el primer y segundo nivel de atención (2025).

Ministerio de Salud de la Nación, UNICEF y Sociedad Argentina de Pediatría. Abordaje integral del suicidio en las adolescencias (2021).

OMS. Psychological first aid: Guide for field workers (2011).

OMS. Preventing suicide: A community engagement toolkit (2018).

NIMH. 5 Action Steps to Help Someone Having Thoughts of Suicide (revisado 2024).

NIMH. Frequently Asked Questions About Suicide (revisado 2023).

Dazzi T. et al. Does asking about suicide and related behaviours induce suicidal ideation? Systematic review (2014).

NICE NG225. Self-harm: assessment, management and preventing recurrence (2022, guía vigente).

Stanley B. et al. Comparison of the Safety Planning Intervention With Follow-up vs Usual Care (2018).

Zero Suicide / EDC. Collaborative safety planning.

Orygen #chatsafe. Responding to a person at immediate risk.

Ministerio de Salud de la Ciudad de Buenos Aires. Dirección General de Salud Mental.

Ministerio de Salud de la Ciudad de Buenos Aires. Salud Mental Responde.

Ministerio de Salud de la Ciudad de Buenos Aires. Red Infanto-Juvenil de Salud Mental.

Ministerio de Salud de la Ciudad de Buenos Aires. Guardias hospitalarias de Salud Mental.

GCBA. Teléfonos útiles.

Ciudad Autónoma de Buenos Aires. Ley 6774: Abordaje Integral y Promoción del Bienestar Escolar (2024; publicada en 2025).

Ministerio de Educación de CABA y Consejo de los Derechos de Niñas, Niños y Adolescentes. Protocolo para la actuación conjunta ante presunción o vulneración de derechos.

Ministerio de Desarrollo Humano y Hábitat de CABA. Programa Adolescencia (inscripciones 2026).

Consejo de los Derechos de Niñas, Niños y Adolescentes de CABA. Línea 102.

Consejo de los Derechos de Niñas, Niños y Adolescentes de CABA. Defensorías Zonales.

GCBA. Decreto 140/2024: dependencia funcional del Consejo de los Derechos de Niñas, Niños y Adolescentes.

Hospital Nacional en Red Laura Bonaparte. Orientación y Apoyo en la Urgencia de Salud Mental (2026).

Centro de Asistencia al Suicida. Horarios de atención.