

# Estigmas sobre el suicidio

Los **estigmas** sobre el **suicidio** en la adolescencia pueden impedir que las y los jóvenes busquen ayuda y reciban el apoyo necesario.

- 1. Estigma de debilidad:** La creencia de que quienes consideran el suicidio son débiles o simplemente buscan llamar la atención.
- 2. Estigma de falta de valoración:** Pensar que las y los adolescentes que consideran el suicidio no valoran la vida o a quienes los rodean.
- 3. Estigma de vergüenza familiar:** La preocupación de que hablar sobre el suicidio refleje negativamente a la familia de la o el adolescente.
- 4. Estigma de ignorancia:** La falta de entendimiento sobre las causas subyacentes del suicidio en la adolescencia y cómo pueden prevenirse.

La **prevención del suicidio en la adolescencia** es esencial y puede ser abordada desde varios aspectos

- 1. Fomentar la comunicación abierta:** Crear un ambiente donde las y los adolescentes sientan comodidad al expresar sus emociones y pensamientos sin temor al juicio.
- 2. Prestar atención a señales de advertencia:** Como cambios drásticos en el comportamiento, expresiones de desesperanza o aislamiento social.
- 3. Ofrecer apoyo emocional:** Escuchar activamente, validar los sentimientos del y la adolescente y buscar ayuda profesional si es necesario.
- 4. Promover la salud mental:** Educar sobre la importancia del autocuidado, la gestión del estrés y la búsqueda de ayuda cuando sea necesario.
- 5. Crear redes de apoyo:** Conectar a las y los adolescentes con amistades, familiares y personas adultas de confianza que puedan ofrecer apoyo durante momentos difíciles.
- 6. Acceso a recursos de crisis:** Asegurarse de que las y los adolescentes conozcan y tengan acceso a líneas de ayuda y recursos de crisis disponibles.
- 7. Eliminar estigmas:** Desafiar las percepciones erróneas sobre el suicidio y fomentar un entendimiento compasivo y sin juicios sobre la salud mental.

<https://prevenirelsuicidioadolescente.insp.mx/>

#### FUENTES:

Fondo de las Naciones Unidas para la Infancia (UNICEF).  
Programa Nacional para la Prevención del Suicidio PRONAPS.  
Prevención del suicidio: un recurso para profesionales de los medios de comunicación.  
Encuesta Nacional de Salud y Nutrición Continua 2020-2023.

Este programa es público, ajeno a cualquier partido político. Queda prohibido el uso para fines distintos a los establecidos en el programa



**SALUD**  
SECRETARÍA DE SALUD



Instituto Nacional  
de Salud Pública