

Factores en el hogar que protegen del suicidio en la adolescencia

En casa, los **factores protectores** del **suicidio** son aquellos elementos que reducen la probabilidad de que tu **hija** o **hijo** considere o intente **suicidarse**.

Algunos de estos **factores** incluyen:

1. Relaciones familiares positivas:

- Comunicación abierta y sincera
- Apoyo emocional y vínculos fuertes

2. Ambiente estable en el hogar:

- Estabilidad económica y emocional
- Consistencia y rutinas diarias

3. Educación sobre salud mental:

- Conocimiento y comprensión de la salud mental
- Quitar el estigma a hablar y buscar ayuda

4. Supervisión adecuada:

- Vigilancia y atención a cambios de comportamiento
- Involucramiento activo en la vida del y la adolescente



5. Promoción de habilidades para la vida:

- Técnicas de resolución de problemas y manejo del estrés
- Fomento de la autoconfianza y autoestima

6. Acceso a recursos y apoyo externo:

- Apoyo profesional de consejeros y terapeutas
- Participación en programas comunitarios

7. Promoción de valores y espiritualidad:

- Fomento de una base sólida de valores y creencias
- Participación en prácticas religiosas o espirituales



Estos **factores**, combinados, pueden crear un entorno que proteja a tus **hijas** e **hijos** de considerar o intentar **suicidarse**, brindándoles el **apoyo** y los recursos necesarios para enfrentar los **desafíos emocionales** y **psicológicos** a los que se enfrentan.

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.

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

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