

# Habilidades para proteger contra el suicidio en el hogar

Las **habilidades** que pueden contribuir a la protección contra el **suicidio** en el hogar incluyen una combinación de **habilidades** emocionales, sociales y prácticas que ayudan a las y los adolescentes a manejar el estrés y las dificultades de manera efectiva.

## 1. Comunicación

- Expresión emocional
- Escucha activa

## 2. Resolución de problemas

- Identificación de problemas
- Búsqueda de soluciones

## 3. Manejo del estrés

- Técnicas de relajación
- Tiempo de ocio saludable

## 4. Autocuidado y bienestar

- Rutinas de sueño adecuadas
- Alimentación balanceada
- Ejercicio regular

## 5. Resiliencia

- Adaptabilidad
- Perspectiva positiva

## 6. Habilidades sociales

- Construcción de relaciones
- Empatía

## 7. Autoconciencia y autorregulación

- Identificación de emociones
- Control de impulsos

## 8. Establecimiento de metas y motivación

- Definición de objetivos
- Motivación intrínseca



### 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