



Guía para la prevención del suicidio de juventudes LGBTQ+



Introducción

El suicidio es un problema de salud pública rodeado de estigmas: “que solo quieren llamar la atención”, “que quien habla de querer suicidarse solo lo está avisando, pero no lo llevará a cabo”, “que si hablamos de suicidio es potenciarlo”, “que son personas que no tienen nada que hacer”, etc.

En México,
nos enfrentamos
a esta *realidad*:

El suicidio es una de las
primeras causas de muerte
entre personas de
15 a 29 años.

28.7 %

del total de la población
LGBTQ+ en México ha
pensado o ha intentado
suicidarse.

Las principales causas fueron:

57.2 %

problemas familiares

20.3 %

problemas en la escuela

El 14 %

de los casos fueron por rechazo,
discriminación, victimización y violencia
hacia su orientación y/o identidad
sexual o de género.

Los problemas emocionales
más frecuentes son:

88.7 %

estrés

64.9 %

angustia, miedo o ansiedad

60.9 %

pérdida o aumento de apetito o peso

Las personas de la población LGBTQ+ no tienen una mayor tendencia al suicidio por su orientación sexual, identidad o expresión de género, sino que enfrentan un riesgo elevado de desarrollar pensamientos o intentos de suicidio debido a factores de riesgo como la discriminación y la violencia. Además, no olvidemos que otros elementos como la salud mental y el entorno, también pueden influir significativamente en cualquier persona, independientemente de su identidad de género u orientación sexual.

No necesitas ser unx profesional de la salud mental para marcar una diferencia positiva en la salud mental de las juventudes LGBTQ+. Esta guía proporcionará información y herramientas prácticas para actuar cuando una persona cercana está experimentando pensamientos suicidas o autolesiones.

La información, la sensibilización y la educación, nos van a permitir tener un acercamiento sano al tema y poder escuchar con respeto y empatía cuando una persona cercana nos dice: “ya no quiero vivir si mis xadres no me aceptan”, “no hay nada que me motive”, “todxs estarían mejor sin mi”, “tengo miedo a salir del clóset y que me rechacen” o, contaremos con el conocimiento para actuar.





Conceptos *generales*



Acerca del suicidio



De acuerdo al modelo de suicidio de Thomas Joiner, el “deseo de la muerte” se compone de dos estados psicológicos:

- 01 . El sentido de pertenencia frustrado, es decir “estoy solx”.
- 02 . La carga percibida, es decir sentirse una carga para lxs demás.

Ninguno de estos dos estados es suficiente para despertar el deseo de morir. Sin embargo, cuando estos dos se combinan con la habilidad adquirida de producir autolesiones y la falta de miedo a la muerte o al dolor, pueden dar lugar a un deseo de morir.

El deseo de la muerte

Según Joiner

Compuesto por 2 estados psicológicos:



Ninguno de estos dos estados es suficiente para despertar el deseo de la propia muerte, pero juntos producen un deseo que puede ser mortal cuando se combinan con la habilidad adquirida de producirse una autoagresión.

Factores de riesgo

Los factores de riesgo son características o condiciones que aumentan las probabilidades de que una persona intente suicidarse. **Estos factores pueden estar relacionados con el entorno, la salud física o mental y la historia de la persona.**

Si eres madre, padre, xadre, parte del personal de una escuela, especialista en salud mental en contacto con juventudes o de algún modo interactúas con ellas, tu apoyo puede ser de gran ayuda.

Algunos factores de riesgo relevantes que afectan específicamente a las juventudes LGBTQ+ son:

✦ Falta de apoyo familiar

La familia juega un papel sumamente importante en el desarrollo de las juventudes.

Es el primer vínculo con otros seres humanos, el entorno en el que aprendemos a comunicarnos, a identificar y expresar nuestras emociones, a relacionarnos con otros. Es también el espacio donde interiorizamos las nociones básicas del género, y en la mayoría de los casos, donde primero se nos enseña el cómo debe ser un hombre y una mujer.

De manera inconsciente algunas veces, y otras con toda intención, se nos enseña que las niñas juegan a ciertas cosas, como a la mamá, a la comida y a las muñecas, mientras que los niños juegan con coches, practican deportes, arman cosas y son super héroes.

También nos enseñan que hay cosas que las niñas no deben jugar porque son para niños y viceversa. Nos enseñan que al jugar a la familia, debe haber una mamá y un papá, que el papá sale a trabajar mientras la mamá cuida a los niños y limpia la casa. Y aunque en algunos hogares esto comienza a cambiar, no es el caso de todos. Siguen llegando juventudes a espacios de salud mental sintiéndose culpables por no seguir los lineamientos de género que se les impusieron en la niñez.

Para las juventudes LGBTQ+, contarle a su familia sobre su orientación sexual o su identidad de género suele ser importante. Pero, cuando no reciben apoyo, quedan en una situación vulnerable. Por eso, muchas juventudes eligen no salir del clóset. Sentirse abandonadas, no apoyadas y rechazadas afecta mucho su autoestima, seguridad y salud mental. Esto puede llevarles a conductas de riesgo, como autolesiones, consumo irresponsable de sustancias, el descuido general de su calidad de vida o pensamientos e ideaciones suicidas.



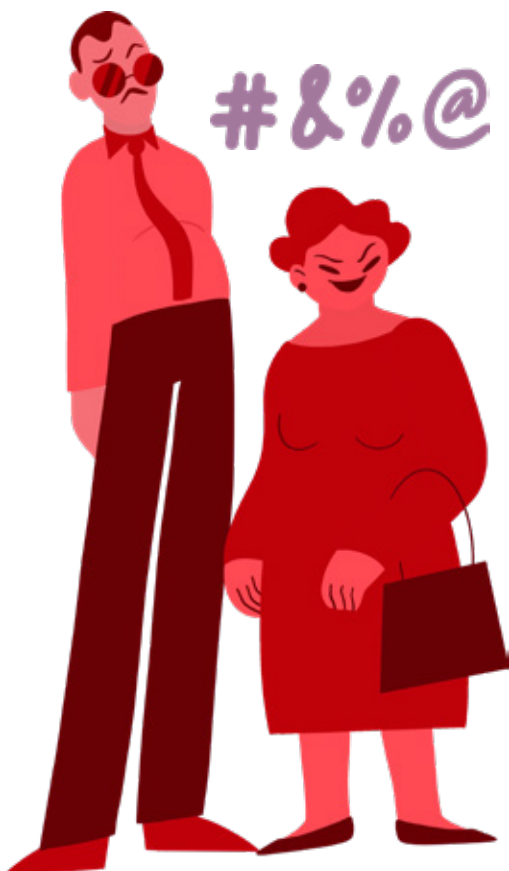
☀ Pocas oportunidades de mostrarse como son

La falta de apoyo en el entorno familiar y en otros entornos como el escolar o el social, puede llevar a las juventudes LGBTQ+ a reprimirse, sentir la necesidad de ocultar quiénes son y fingir ser heterosexuales/cisgénero y pretender que llevan una vida como la que se esperaba de ellas. Esto puede causarles graves daños emocionales.

Tener que usar ropa que no va acorde con su identidad o expresión de género, usar un nombre y pronombre que no es con el que se identifican, fingir que les gustan las personas de un género que en realidad no les gusta, y hasta estar en relaciones románticas para cuidar las apariencias y encajar; son las situaciones más comunes en las que las juventudes LGBTQ+ se ven forzadas a ocultar quienes son y mostrar al mundo una máscara que no les corresponde realmente. Se ven forzadas a ser alguien más, apenas un fantasma de lo que realmente son, y esperar a los momentos de completa privacidad o a estar en sus espacios seguros, para poder mostrarse como ellas mismas.

☀ LGBTQfobia y violencia

Las juventudes LGBTQ+ enfrentan constantemente diversas formas de violencia que pueden ir desde miradas despectivas hasta insultos verbales, violencia psicológica y agresiones verbales.



La lesbofobia, la homofobia, la bifobia y la transfobia rodean sus vidas, manifestándose en múltiples lugares como escuelas, transporte público, las redes sociales, baños públicos, centros comerciales, las calles, en series y películas. La LGBTQfobia está en todas partes.

Imagina que estás paseando en el parque de la mano con tu pareja y alguien les cierra el paso para decirles que no pueden ir de la mano porque hay niñxs, y que ni se les ocurra besarse porque lxs niñxs no deben ver esas desviaciones. O imagina, por ejemplo, que estás en un bar y después de un par de cervezas necesitas ir al baño, pero te niegan la entrada y te dicen que no hay baño para personas como tú porque no pueden dejarte entrar ni al de hombres ni al de mujeres.

Imagina que en la cena familiar te insisten que presentes a su pareja simplemente como unx amigx, porque la abuela es demasiado mayor y no está para una sorpresa de esas. O imagina que es la primera vez que estás usando la ropa que has soñado por años, pero apenas pones un pie en la calle, tus vecinxs te detienen y golpean mientras te insultan. A todas esas situaciones están expuestas las juventudes LGBTQ+ todos los días.

✶ Entorno sexista

La sociedad mexicana está fuertemente influenciada por ideas sexistas y rígidas sobre el género, en el que la masculinidad se coloca en un pedestal de superioridad. Esto lleva a que muchas juventudes LGBTQ+ se sientan intimidadas, especialmente aquellas que no encajan completamente en los roles de género o que no siguen las imposiciones sexistas.

La masculinidad hegemónica nos presenta un ideal de hombres fuertes, poco emocionales, atrevidos, autoritarios, varoniles, que no se maquillan, no bailan y no usan ropa entallada, que miran y desean a las mujeres, pero no se muestran sensibles o vulnerables con ellas. La femineidad hegemónica, por su parte, nos habla de mujeres tranquilas, amables, dulces, que hablan poco en público pero mucho entre ellas, que son obedientes y entregadas a sus xadres y después a sus maridos e hijxs. Y al leer todo esto podríamos pensar que hablamos de hace 50 años, pero **estas ideas siguen reforzándose en la sociedad actual y suelen ser la base de la LGBTfobia.**



Todas las juventudes LGBTQ+ están en riesgo de presentar ideas suicidas, debido a la violencia, el rechazo, la falta de apoyo y la LGBTfobia que les rodean. Sin embargo, *hay grupos que son aún más vulnerables* debido a sus circunstancias sociales y/o psicológicas.

Estos grupos incluyen a las juventudes trans, no binarias y las juventudes LGBTQ+ neurodivergentes.

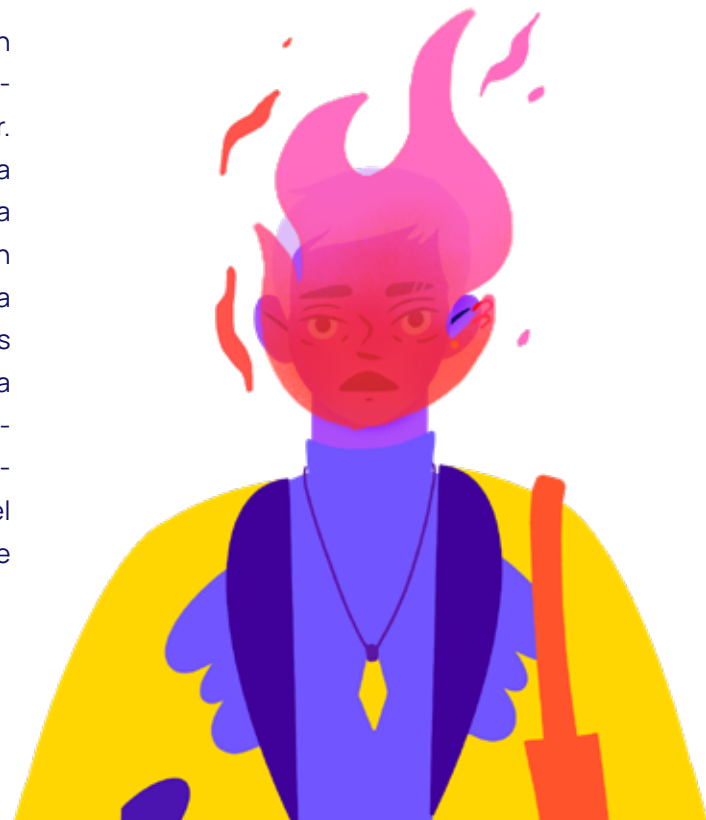
★ Juventudes trans y no binarias

Según una encuesta realizada por el CONAPRED, **más del 50% de la población trans ha experimentado pensamientos suicidas**. Esto se debe principalmente a la violencia que viven las personas trans en México. Nuestro país ocupa el segundo lugar a nivel mundial en trans feminicidios y el 44.5% de los crímenes de odio denunciados son contra mujeres trans. Además, el 70% de las personas encuestadas considera que es la comunidad trans la que más sufre discriminación. Estos datos son alarmantes, pues la mayoría de las juventudes trans y no binarias son conscientes de su identidad desde una edad muy temprana y, al comenzar a expresarla, se enfrenta la discriminación y violencia de la que hemos hablado en apartados anteriores.

Ser una persona trans en nuestra sociedades es toda una osadía, pues implica romper con las expectativas sociales establecidas. Iniciar un proceso de transición no es sencillo, incluso si se cuenta con el apoyo familiar es un camino largo. Implica cambiar documentos legales como el acta de nacimiento, el CURP y las identificaciones oficiales. También implica notificarlo en los espacios escolares, hacer valer el derecho a la identidad de género de las juventudes para que se respete su nombre y pronombres en los pases de lista, para que se le permita usar el baño y vestidor destinado al género con el que se identifican. Además, deben luchar para que se les permita participar en las actividades deportivas y artísticas que tienen distinción de género.

Para quienes desean transicionar, también implica buscar servicios de salud pública o privada para iniciar un tratamiento hormonal de afirmación de género, donde se respete su identidad y se les brinde la atención específica sensibilizada y especializada. Incluye además, que el entorno social respete la identidad de género de las juventudes, en espacios como gimnasios, espacios deportivos o artísticos.

Las reuniones familiares con la familia extendida suelen ser también un tema complicado, muchas veces requiere de múltiples salidas del clóset, con cada familiar. Implica también que la familia nuclear defienda y corrija a sus familiares las veces que sean necesarias. La compra de las primeras prendas acordes a la expresión de género que quieren mostrar las juventudes muchas veces se ve enturbiada con la negación para usar los probadores o incluso para realizar las compras; la compra de artículos transicionales como binders (camiseta compresora del pecho para alisar el torso), truquadoras (ropa interior inferior para ocultar y disimular el bulto), packers (prótesis para simular el bulto y orinar de pie) o prótesis mamarias temporales.



Y aunque la transición de género no es un manual a seguir ni una carrera contra el tiempo, las juventudes que si desean emprender estos cambios, pero no pueden hacerlo, son las que corren mayor riesgo. Porque vivir una vida que no es la tuya, performando un género que no es el tuyo, sin poder ser tú, es agotador y puede vivirse como todo un tormento.

Para las personas no binarias puede ser incluso peor, porque aún no hay leyes que permitan el cambio a un género no binario en todos los documentos legales, pocos lugares cuentan con baños neutros o sin marcadores de género, muchos menos cuentan con probadores neutros. En general, el entorno se niega a aceptar la existencia de algo más allá de la masculinidad o la feminidad. No solo se les niega el derecho a respetar sus identidades, se niega completamente la existencia de estas identidades diversas.

★ Juventudes neuro divergentes

Muchas juventudes LGBTQ+ viven además con alguna neuro divergencia como autismo, TDAH, trastorno límite de la personalidad, ansiedad, depresión, trastornos disociativos, entre otras.

El hecho de que el procesamiento cognitivo, sensorial o emocional de las juventudes sea distinto al de la mayoría de la población les coloca en un estado de vulnerabilidad adicional, muchxs sufren de una doble discriminación, una por su identidad de género u orientación sexoafectiva y otra por su neurodivergencia.

Es muy importante que las juventudes LGBTQ+ neuro divergentes cuenten con un diagnóstico temprano y con el acompañamiento psicológico adecuado, esto les brinda una protección adicional a la que podemos brindarles con nuestro apoyo.

Existen distintas señales de alerta de la ideación suicida y para poder detectarlas es importante conocer a la persona, sus hábitos y comportamientos.



Estas señales están principalmente relacionadas a un cambio de comportamiento o la presencia de comportamientos totalmente nuevos.

Una señal de alerta no siempre indica que alguien está planeando un intento de suicidio en ese momento específico. Sin embargo, el malestar prolongado puede llevarle a pensar en el suicidio como una vía de salida al dolor, la violencia o el rechazo que está experimentando. Al identificar estas señales podemos brindar apoyo y prevenir que lleguen a hacerse daño. Conozcamos algunas de las señales de alerta más comunes:

◆ **Aislamiento**

Las juventudes LGBTQ+ que atraviesan momentos difíciles tienden a aislarse.

Pasan mucho tiempo en su habitación, sin convivir con la familia ni salir con amigxs, en general evitan el contacto con otras personas. En la escuela también pasan mucho tiempo a solas, incluso si tienen un grupo de amigxs, comienzan a distanciarse de su círculo social. Si eres parte del personal de alguna institución educativa, presta especial atención a las juventudes que siempre están solas, evitan los trabajos en equipo y no parecen interactuar mucho con el resto de sus compañerxs.

◆ **Consumo irresponsable o excesivo de sustancias**

Las juventudes LGBTQ+ que consumen alcohol, tabaco, marihuana u otras sustancias psicoactivas de manera irresponsable y excesiva no solo están en mayor riesgo, también podrían estar dando señales de estar enfrentando dificultades y utilizando estas sustancias como una forma de escape.

Es normal que las juventudes experimenten con sustancias como el alcohol, el tabaco o la marihuana como parte de su desarrollo. En lugar de prohibir su consumo, es importante fomentar la responsabilidad en su uso. Esto implica que conozcan los efectos esperados, las precauciones al adquirirlas y la importancia de saber cuándo detenerse. Asegurémonos de que las juventudes a nuestro alrededor estén bien informadas sobre el consumo responsable.

Si aún con estos conocimientos la juventud está presentando un consumo excesivo o irresponsable, debemos prestar especial atención. Podría estar tratando de decirnos algo.

◆ Bromas e información sobre el tema

Una broma sobre suicidio no es solo una broma,

siempre hay algo de fondo, sobre todo si se repite en múltiples ocasiones.

Si además está acompañada de información específica sobre el tema,

hay que prestar atención.

Pongamos como ejemplo unx estudiante de secundaria que frecuentemente dice cosas como “Ya mejor debería morirme”, “A ver si me cae un rayo y me muero”, “Pues ya mero me muero y ya no te voy a molestar”. Si además conoce datos sobre dónde realizar el corte en las venas, cuánto tiempo debe estar colgada una persona para morir, cuáles y cuántas pastillas tomar, o en donde disparar para morir más rápido, es importante ser consciente de que ese estudiante ha investigado. Esos datos no son algo que se aprenda a nivel escolar, y si ha investigado datos tan precisos, puede haber una intencionalidad de hacer uso de ellos.

Rompamos con ese mito de que quien realmente quiere quitarse la vida no lo dice, lo hace y ya.

Muchas juventudes lo mencionan varias veces antes de convertirlo en un intento suicida o en un suicidio.



◆ Conductas de riesgo

No todas las juventudes LGBTQ+ que piensan en el suicidio están informadas sobre el tema. Para algunas, el hecho de poner la vida en riesgo es un primer paso hacia la planeación o un intento suicida.

Realizar actividades donde la vida podría correr peligro,

como conducir a altas velocidades, visitar lugares que se sabe son peligrosos, sufrir misteriosamente muchos accidentes en poco tiempo o participar en peleas físicas,

puede ser una señal de alerta.



◆ Descuido personal

El descuido en la imagen personal suele estar presente en muchas juventudes con riesgo suicida. Esto puede manifestarse de diferentes maneras como dormir poco o en exceso, el dejar de comer, de bañarse, abandonar las actividades que antes disfrutaba, descuidar sus relaciones personales, descuidar sus estudios o actividades extraescolares, dejar los deportes, dejar de tomar algún medicamento importante. También puede manifestarse en la falta de atención a cuestiones relacionadas con su identidad de género u orientación sexoafectiva, como abandonar sus procesos de transición, o hacer un cambio radical de expresión de género hacia algo más tradicionalmente asociado a su género asignado al nacer. Estos signos pueden ser indicadores de la falta de deseo de vivir.

La adolescencia suele ser una etapa de cambios físicos y hormonales, y hay adolescencias que descuidan ciertos detalles de su persona para atender otros, pero un **descuido completo y generalizado no es parte del desarrollo típico y es necesario prestarle atención.**

◆ Planeación y despedidas

Cuando el suicidio comienza a convertirse en la mejor vía de escape para las juventudes LGBTQ+, comienzan a planear los detalles:

cuándo hacerlo, cómo, a qué hora, en dónde. Algunas juventudes son muy abiertas y ya se lo han contado a alguien. Otras, solo lo repasan en su mente, han considerado todas las opciones posibles, desde detalles muy vagos hasta detalles tan específicos como quien podría encontrar su cuerpo.

A veces hay notas de despedida que ya están previamente escritas. Otras veces, son despedidas verbales, que no lo parecen, en forma de comentarios aparentemente inofensivos a sus amigos o familiares. Expresan lo mucho que les aman, lo agradecidxs que están de haberles conocido, lo mucho que lxs van a extrañar, incluso dejan consejos para cuando ya no estén.

No siempre estas despedidas son positivas y enternecedoras, a veces son cartas donde se expone a lxs culpables, donde explican que tomaron esa decisión por la violencia escolar, por el rechazo familiar, por la imposibilidad de ser ellxs mismxs.

Estos detalles no siempre están a simple vista, a veces hace falta acercarse a las juventudes y platicar con ellas, saber qué sienten, qué piensan, indagar si ya tienen un plan, si han pensado en palabras de despedida.


Cuando llegamos a este punto es de vital importancia intervenir cuanto antes y recurrir a unx especialista de salud mental, el apoyo del entorno jugará un papel muy importante, pero no será lo único.

◆ Las autolesiones

La autolesión es el acto de infligirse dolor físico para deshacerse de un estado de ánimo insoportable.


En ocasiones, la autolesión puede ser un método que utilizan las juventudes para ayudarse a sobrevivir, sobrellevando las emociones. Sin embargo, hay algunas personas que hacen uso de esta práctica como una forma de preparación previa a un intento de suicidio. Inconscientemente, cada vez que una persona se autolesiona, pierde de a poco el miedo al dolor y a morir.

Es importante reconocer que las autolesiones pueden causar una variedad de complicaciones, como cicatrices permanentes o sentimientos de vergüenza, culpa y baja autoestima. Incluso si una persona no tiene la intención de lastimarse gravemente, pueden ocurrir problemas que amenazan la vida.



*Cada persona que se
auto lesiona lo hace
por una razón diferente,*

por lo que es importante
comprender el significado
que tiene la autolesión para
cada una antes de asumir por
qué se están lastimando a sí
mismas.



Factores de protección

Existen medidas que podemos llevar a cabo para evitar que las juventudes LGBTQ+ desarrollen pensamientos suicidas.

Estas medidas son preventivas, y se implementan antes de que aparezcan las señales de alerta. Brindarán a las juventudes LGBTQ+ no solo protección contra el suicidio, sino también contra situaciones como depresión, les harán sentir apoyo y acompañamiento.

Algunos factores de protección pueden ser:

✦ Validación y apoyo familiar

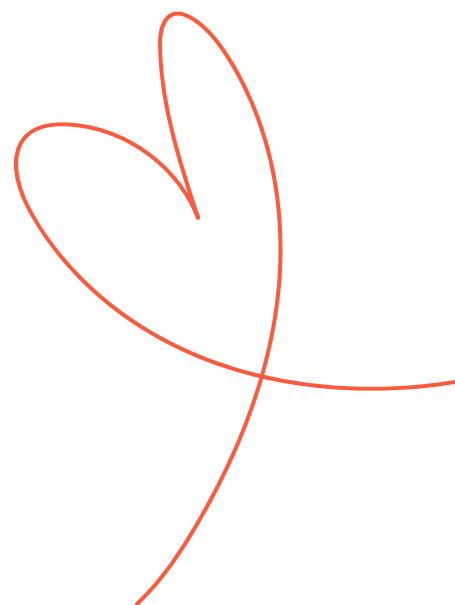
Así como la falta de apoyo familiar es un factor de riesgo, el contar con él es un factor de protección.

Crecer en una familia donde se alienta a hablar de nuestras emociones, se validan todas las formas de expresar el género, se permite jugar a las infancias a lo que quieran, y vestirse como se sientan más a gusto, pero además se hable de diversidad abiertamente, de consentimiento y se responda con honestidad y empatía a las preguntas de las infancias, adolescencias y juventudes, puede hacer la diferencia. Apoyar a las personas LGBTQ+ de la familia o que están entre nuestras amistades, evitar comentarios sexistas o LGBTfóbicos, el mostrar un apoyo honesto y activo, también son esenciales.

✦ Libertad de expresarse como son

Que una juventud LGBTQ+ pueda mostrarse tal como es

en casa, espacios públicos, la escuela, el trabajo y en cualquier lugar que visita, es un factor de protección enorme. Brindarles la libertad de amar, de ser y de expresarse, mejorará su autoestima, su autocuidado y la manera en que se relaciona con lxs demás.



✦ **Comunicación y escucha activa**

La comunicación abierta y la escucha activa son vitales, sin importar si eres madre, padre, xadre cuidadorx, consejerx, profesorx, familiar o amigx. Que las juventudes LGBTQ+ sepan que pueden hablar contigo y que recibirán una escucha atenta y comprensiva puede marcar la diferencia en sus vidas. Ser un espacio seguro donde puedan hablar sobre sus sentimientos, desafíos, relaciones y amistades, así como expresar sus dudas y compartir momentos de alegría, puede ser un salvavidas.



✦ **Programas**

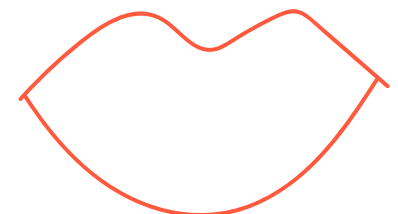
Existen programas de apoyo para las juventudes LGBTQ+ tanto virtuales como presenciales. Estos programas incluyen reuniones de grupos de apoyo, reuniones sociales, actividades artísticas, clubes deportivos LGBTQ+, una infinidad de actividades en las que las juventudes pueden convivir con sus pares. Participar en estas actividades les brinda la oportunidad de relacionarse con personas que enfrentan situaciones similares, quienes comprenden sus experiencias y pueden ofrecer consejos basados en su propia vivencia. Les ayuda a saber que existen más personas como ellxs, que no son las únicas personas LGBTQ+ y que, así como otrxs pudieron, ellxs también pueden.



Los programas que promueven un mayor acceso a servicios de atención a la salud mental y las campañas de concientización desempeñan un papel fundamental en el fortalecimiento de la autoestima y la resiliencia de las juventudes LGBTQ+. Estas iniciativas les proporcionan herramientas que pueden aplicar por sí mismas en situaciones adversas.

✦ **Hablar sobre el suicidio**

Aún existe un profundo desconocimiento sobre el impacto que genera una mala comunicación o una comunicación sensacionalista sobre el suicidio. Cuando los medios de comunicación o el entorno social se refiere al suicidio como una respuesta natural a factores externos, puede representar un factor de riesgo importante para que personas vulnerables vean reflejadas sus propias experiencias de acoso o discriminación en las historias de las personas que murieron. Esto puede incrementar la consideración del suicidio como una solución a la situación que están atravesando.



Algunos puntos clave para comunicar de forma responsable acerca del suicidio son:



Hablar del suicidio como una causa de muerte. Por ejemplo: "murió por suicidio", "autolesiones", "se suicidó"

Hablar de la posibilidad de reducir las cifras mediante la prevención, una mayor sensibilización social y desde un mayor conocimiento del suicidio. Enfatizar la responsabilidad que tenemos todas las personas e instituciones de promover espacios seguros para las juventudes LGBTQ+.

Describir el suicidio como una crisis de salud pública, no como un crimen. Utilizar cifras oficiales o de investigaciones locales.

Describir las situaciones que pueden generar una crisis y acompañarlo de información de apoyo de Trevor (TrevorText y TrevorChat)

Hablar desde una perspectiva interseccional y los múltiples factores que afectan la salud mental de una persona. Comunicar la relación que existe entre los trastornos de salud mental y los factores de riesgo adicionales que deben enfrentar las juventudes LGBTQ+.

Promover en todo momento los factores de protección que pueden reducir el riesgo de ideación suicida entre las juventudes LGBTQ+ y las señales de alerta acompañadas de posibilidades de atención como información de servicios de atención en crisis, líneas de ayuda, entre otros.



Utilizar palabras o frases como "cometió suicidio", "se quitó la vida". Esto puede estigmatizar a la persona señalándole como "culpable" y revictimizar a su familia y personas cercanas.


Difundir especulaciones sobre un suicidio ni describir métodos de suicidio o utilizar titulares o imágenes dramáticas/gráficas. Esto puede ser un detonante y factor de riesgo para una persona vulnerable.

Describir suicidios recientes como una "epidemia" o que "cada vez se dan más"

Describir un suicidio como inexplicable o "sin aviso", "suicidio exitoso o sin éxito" o un "intento fallido".

Describir el suicidio como que fue precedido por un solo evento, como una pelea con una persona cercana o la reacción a una ley anti LGBTQ+. Esto puede aumentar el riesgo de suicidio al hacer que personas vulnerables se identifiquen con las experiencias de personas que murieron por suicidio.

Romantizar el suicidio.
"Fue una persona que tomó la valiente decisión..."



¿Cómo podemos
ayudar?

¿Qué pasa si ya detectamos las señales de alerta?

Hay muchas cosas que podemos hacer para ayudar a las juventudes LGBTQ+ que atraviesan momentos difíciles y han pensado en el suicidio.

Recordemos que *es muy importante contar con el acompañamiento de unx especialista en salud mental*, pero también hay cosas que podemos hacer desde lo familiar, lo individual y lo colectivo.

Autocuidado

Acompañar a juventudes LGBTQ+ implica un trabajo emocional importante, por lo que en primer lugar, no hay que perder de vista el autocuidado, sobre todo si también formamos parte de la comunidad LGBTQ+. El escuchar experiencias de discriminación, violencia, o rechazo, puede detonarnos emociones o despertar recuerdos. Por eso, es importante contar con un sistema de apoyo sólido y unx especialista en salud mental en caso de resultar necesario.

Si tienes una alianza o vínculo con la persona que tiene ideación suicida y te sientes capaz de hacerlo, adelante. Lo mínimo y más grande que podemos hacer por la persona es escucharla y lo hacemos dando lo más valioso que tenemos:

el tiempo.

Acciones para apoyar a alguien que está luchando con su salud mental

Si eres madre, padre, xadre, parte del personal de una escuela, especialista en salud mental en contacto con juventudes o de algún modo interactúas con ellas, tu apoyo puede ser de gran ayuda.

★ Primeros auxilios emocionales

Los primeros auxilios emocionales son una técnica de acompañamiento que puede ser proporcionada por cualquier persona, no necesariamente unx especialista en salud mental.

Estos primeros auxilios brindan una ayuda inmediata, sencilla y práctica durante una crisis. Su objetivo es proporcionar un alivio momentáneo a emociones desagradables y ayudar a restablecer el equilibrio emocional para permitirle a la persona acercarse a un servicio de salud mental.

Los primeros auxilios emocionales pueden evitar que las juventudes LGBTQ+ presenten conductas que pongan en riesgo su vida.

Para llevar a cabo los primeros auxilios emocionales se requieren de valores básicos como respeto, empatía, paciencia, responsabilidad, honestidad, escucha activa y autocuidado.

Una crisis es un estado transitorio de desorganización que dificulta la capacidad de una persona para manejar una situación determinada

y que provoca una serie de reacciones psicosociales. Puede durar de unos minutos a varios días.

Existen dos tipos principales de crisis

01. Las crisis normativas

Que son aquellas que se espera que sucedan, como la independización de lxs hijxs, la entrada a la adolescencia, una mudanza, etc. Estas crisis no suelen requerir de primeros auxilios emocionales, pues las reacciones son controladas e igualmente esperadas.



02. Las crisis circunstanciales

Son accidentales, inesperadas y con reacciones de mayor magnitud, por ejemplo una muerte repentina, una ruptura amorosa, un caso de abuso, un embarazo no deseado, o pueden derivar de una condición mental. Estas situaciones son más difíciles de enfrentar y pueden tener consecuencias traumáticas. Es en estos casos donde se recomiendan los primeros auxilios emocionales.



En el contexto de las juventudes LGBTQ+ las crisis más comunes suelen estar relacionadas con darse cuenta de su orientación sexo afectiva o su identidad de género, el proceso de salir del clóset con un ser querido, o el vivir una situación de discriminación o violencia.

Para brindar una intervención de primeros auxilios emocionales hay que seguir 5 pasos:



01. Relajación y calma

Invita a la persona a respirar pausadamente para ayudarle a encontrar algo de calma. Puedes pedirle que siga el ritmo de tu respiración. Una vez que su respiración se ha regularizado, dirige su atención a algo más, ya sea a algún estímulo visual, como identificar objetos que le rodeen, o algo cognitivo como realizar algunas sumas o relatararnos un recuerdo.

Esto puede ayudar a que la persona recupere la calma.



02. Escucha activa

Pide a la persona que te cuente lo que pasó y escúchala activamente. Demuestra tu atención de manera verbal o no verbal. Puedes hacer algunos comentarios breves, pero enfócate en escuchar a la persona. Haz preguntas para obtener detalles que consideres necesarios, sin emitir juicios.

El objetivo será que la persona se sienta escuchada y pueda expresar sus sentimientos con libertad. Si es necesario, pregúntale directamente si está pensando en el suicidio.



03. Validación

Después de escuchar, valida sus emociones. Hazle saber que lo que siente es normal, que no está sola y que juntxs pueden encontrar una solución. Utiliza frases como "entiendo que te sientas así", "está bien sentirse triste", "estás en un espacio seguro ahora", "tienes razones para sentir molestia", "puedes expresar todo lo que necesites", "eso es válido".

Es muy importante que la persona se sienta acompañada y apoyada con tus palabras.



04. Búsqueda de soluciones

Ayuda a la persona a buscar soluciones a la situación que le llevó a la crisis. Estas soluciones deben ser prácticas, viables, dentro de las posibilidades de la persona, que no le pongan en riesgos adicionales y que puedan brindarle tranquilidad. Pregunta: ¿Cómo te gustaría que te apoye? Si la persona no lo sabe, puedes decirle que tú tampoco, pero estás dispuestx a escuchar y acompañar.

Es recomendable que parte de esas soluciones incluyan acudir con unx especialista en salud mental.



05. Seguimiento

En medida de lo posible, brinda apoyo en la implementación de las soluciones, o realiza un seguimiento que permita monitorear cómo se encuentra al pasar de los días. Para algunas personas, las emociones que conlleva una crisis pueden durar varios días. Es importante poder brindarle la escucha en más de una ocasión. Pregunta: ¿Cómo te estás sintiendo? Ofrece la posibilidad de que te marque o busque por mensaje cuando lo necesite, pero que tal vez no puedas responder de inmediato y para ello le puedes dar líneas de ayuda o servicios de emergencia.

En algunos casos, será necesario que seamos nosotrxs quienes vinculemos a los servicios de emergencia, de salud mental o de especialidades que la persona requiera.

Recuperación de autolesiones

Existen muchas maneras de ayudar a una persona a sentirse mejor sin que se ponga en riesgo:



★ **Para liberar la ira, puedes sugerirle:**

Golpear una almohada, pisotear el suelo, rasgar papel, aplastar latas.

★ **Para reducir la tensión, puedes sugerirle:**

Correr, hacer yoga, meditar, estirar una goma elástica.



★ **Para aliviar la tristeza, puedes sugerirle:**

Hablar con unx amigx, escuchar su canción favorita, comer algo de comida reconfortante, escribir sus sentimientos, hacer algo que le haga sentir apoyadx.

★ **Para sentirse menos ausente, puedes sugerirle:**

Crear una sensación física aguda, como poner la mano en agua helada o aplaudir con fuerza.



★ **Para sentirse en control, puedes sugerirle:**

Jugar un juego en el que pueda controlar las experiencias de unx personaje, escribir historias o establecer metas de actividad física para si mismx y batir su récord.

★ **Acciones que cognitivamente distraen, emocionalmente nos conectan con el presente y conductualmente nos ocupan:**

Ordena, limpia o arregla algo.



★ **Acércate a unx profesional de la salud mental o platica con unx expertx.**

Muchas personas descubren que tener un espacio seguro para hablar sobre sus sentimientos puede ayudarles a resolver algunas de las razones por las que eligen autolesionarse.



Acompañamiento de pares

El acompañamiento entre pares es una de las herramientas que mejores resultados brinda en juventudes LGBTQ+ que se encuentran en riesgo.

Como hemos visto en apartados anteriores, el saber que no son la única persona LGBTQ+ y que hay otras experimentado situaciones similares, Ayuda a sentirse más seguras de sí mismas, a expresarse con más libertad y recibir consejos de personas que ya han vivido situaciones similares. Si eres parte del equipo docente, personal de salud o consejerx en algún centro social, puedes iniciar grupos de acompañamiento de pares de manera muy sencilla.

Un grupo de acompañamiento de pares *es un espacio seguro, confiable, confidencial y empático*, compuesto de una serie de personas que tienen algo en común.

Como hemos visto en apartados anteriores, el saber que no son la única persona LGBTQ+ y que hay otras experimentado situaciones similares, Ayuda a sentirse más seguras de sí mismas, a expresarse con más libertad y recibir consejos de personas que ya han vivido situaciones similares. Si eres parte del equipo docente, personal de salud o consejerx en algún centro social, puedes iniciar grupos de acompañamiento de pares de manera muy sencilla.

El punto esencial de un grupo de pares es que solo pueden formar parte de él las personas que pertenecen al grupo.

Por ejemplo, a un grupo de mujeres trans solo pueden ingresar mujeres trans, a un grupo de hombres gays solo pueden ingresar hombres gays. La única excepción sería en cuanto a grupos de edad, pues es conveniente que en el caso de infancias y adolescencias haya una persona mayor de edad, que también pertenezca al grupo en cuestión. Existen también grupos de acompañamiento de pares para padres, madres y xadres de personas LGBTQ+, para parejas de personas trans o para familiares y amistades de personas LGBTQ+.

Un grupo de acompañamiento de pares no es una terapia grupal.

Es un espacio de diálogo, escucha y consejería basado en la experiencia personal, donde cada integrante puede hablar de su propia experiencia, de sus emociones y externar sus dudas.

Una sesión de grupo de acompañamiento de pares necesita ser guiada por una o dos personas del grupo, que puedan darle orden a las participaciones y puedan plantear preguntas detonantes o temas eje. No sigue una estructura específica, pues se busca que las personas que lo conforman se expresen con libertad y con base en lo que necesitan en el momento.

Los grupos de acompañamiento de pares rara vez son estáticos, presentan mucha movilidad de integrantes, constantemente estarán ingresando personas nuevas. Algunas personas acudirán de manera intermitente y algunas otras irán dejando de asistir al pasar de las sesiones. Por ello, se recomienda que en cada sesión haya una ronda de presentaciones, donde cada integrante diga su nombre, sus pronombres y algunos otros detalles que le identifiquen, como su edad, sus pasatiempos, su identidad de género, orientación sexoafectiva o sus habilidades. También es recomendable tener alguna dinámica de integración y de cierre a través de juegos sencillos.

◆ **Plan de seguridad**

Cuando aparece la ideación suicida es importante tener un plan de seguridad, que consiste en una serie de actividades, herramientas y estrategias que la persona puede llevar a cabo si se encuentra sola y aparecen pensamientos sobre suicidio.

El plan de seguridad, puede estar escrito en un lugar de fácil acceso, donde la persona lo pueda recordar y conservar sin preocupación de ser descubierto por personas que quizás no estén preparadas para entender el proceso por el que está pasando, puede ser: en un cuaderno, en una nota de teléfono celular, en la cartera, en un cajón personal, etc.

El plan de seguridad puede ser desarrollado de manera conjunta con la persona, respetando lo que quiera y pueda llevar a cabo con elementos que le sean accesibles.

Puede estar escrito en primera persona y tener los siguientes elementos y frases:

- Cuando pasa esto [_____] los pensamientos suicidas aumentan. Pero cuando para esto [_____] los pensamientos suicidas disminuyen.
- Si los pensamientos sobre suicidio aparecen o aumentan, puedo respirar hondo y tratar de pensar qué es lo que me está preocupando en ese momento.
- Cuando aparecen los pensamientos sobre suicidio puedo tomar un baño, hablar con unx amigx, salir a caminar, hacer ejercicio, escuchar música, ver una película, etc.
- Podría salir a visitar o hablar con unx amigx.
- En estos momentos, unx adultx en quien puedo confiar es [_____].
- Cuando tenga pensamientos suicidas, me alejaré de **[los medios con los que planeo hacerlo]** y los guardaré en **[un lugar que no sea visible ni de fácil acceso]**
- Si los pensamientos suicidas continúan, llamaré a mi persona de contacto de emergencia que es [_____] al **[número]**.
- Si esa persona no está disponible, puedo enviar un mensaje por TrevorChat: **<https://chat.thetrevorproject.mx/>** o TrevorText al: **55 9225 3337**
- En caso de estar en tratamiento psicoterapéutico y/o psiquiátrico puedo comunicarme con **[terapeuta, psicólogox, psiquiatra, médicx]** al **[número]**.

Acerca de The Trevor Project

The Trevor Project es la organización líder en intervención en crisis y prevención del suicidio para las juventudes LGBTQ+ (lesbianas, gays, bisexuales, transgénero, queer y más). The Trevor Project en México cuenta con personal capacitado que atiende a las juventudes cuando se enfrentan a temas como salir del clóset, identidad de género, la depresión y la ideación suicida.

Los servicios digitales de manejo de crisis en México TrevorText y TrevorChat son gratuitos, seguros y confidenciales, funcionan las 24 horas del día, los 365 días del año a través de mensaje de WhatsApp al 55 9225 3337 enviando la palabra "Comenzar" o a través del chat del sitio de Trevor.



Acerca de los autores

Jorge Alberto Nava Texpa *(él)*.

Licenciado y Maestro en Psicología por la UNAM. Psicoterapeuta con más de 11 años de experiencia como terapeuta familiar, de pareja e individual. Práctica clínica privada con enfoque sistémico, Terapia Breve Centrada Soluciones, Colaborativa y con perspectiva de Género. Actualmente es Gerente de los Servicios de Chat y Texto de The Trevor Project México.

Nadir Campuzano *(él)*.

Activista, tallerista, divulgador y creador de contenido en pro de visibilizar a las personas trans y neurodivergentes. Actualmente es navegador comunitario en la primera unidad de salud pública especializada en acompañar de manera integral a las personas trans y no binarias. Es parte del staff de Transmasculinidades MX, grupo multidisciplinario dedicado a apoyar, visibilizar y acompañar a transmasculinidades de la CDMX. Es colaborador de DIVU A.C., organización dedicada al activismo social en temas de diversidad sexual, divulgación científica, derechos humanos, arte y cultura.

