



CAJA DE HERRAMIENTAS PARA LA PREVENCIÓN DEL SUICIDIO

HOMBRES
CON DIVERSIDAD SEXUAL

HOMBRES CON DIVERSIDAD SEXUAL

Las personas con diversidad de orientación sexual o de género (incluidas las que se identifican como homosexuales, bisexuales, queer o transexuales) se enfrentan a importantes retos, como el rechazo, la discriminación, intimidación y violencia. Estos obstáculos se ven exacerbados por los prejuicios, la homofobia, bifobia y transfobia de que son objeto. Esto hace que haya un mayor riesgo de suicidio en esta población. **El apoyo social y los entornos integradores son los factores de protección más importantes contra los efectos negativos de la discriminación que sufren las personas LGBTQ+.**





ESTAR ALERTA

¿Cuáles son los signos de angustia suicida? ¿Qué factores de riesgo debo tener en cuenta?



El entorno puede ser un factor de protección o una fuente de intimidación para la persona en cuestión.

- **Vínculos débiles con su familia**
- **Sin sentido de pertenencia**
- **El blanco de la violencia institucional**
- **Violencia de pareja**
- **Sufre violencia física**
- **Demuestra lenguaje y comportamiento agresivos (pensamientos de homicidio, etc.)**
- **Conflicto con la religión y/o la cultura**
- **Interiorizar el discurso negativo (Vergüenza, culpa, confusión, odio a sí mismo, etc.)**
- **Descuido del aspecto físico (higiene o ropa)**
- **Reconocimiento eventos de vulnerabilidad :**
 - Salir "del armario"
 - Transiciones
 - Intimidación
 - Pérdida de empleo
 - Problemas de pareja



ELEMENTOS A EXPLORAR

1. Reconocer los signos de sufrimiento
2. Acoger la angustia (escucha activa, validación, empatía, destacar los puntos fuertes).
3. Preguntar si tiene ideación suicida
4. Explorar la planificación e inminencia de un acto suicida.
5. Promover la búsqueda de ayuda (Centro de Prevención de Suicidio para la evaluación del riesgo de suicidio u homicidio, centro de crisis, psicología, servicios de emergencia, etc.).
6. Crear una red de seguridad (familia, amigos y profesionales si es necesario)
7. Proporcionar herramientas a los seres queridos (por ejemplo, educación sobre los signos de sufrimiento, los pasos para apoyar mejor a la persona con riesgo suicida, facilitar información, etc.).
8. Diseñar y evaluar un plan con la persona basado en sus necesidades, que sea revisable cada cierto tiempo.



EMPATÍA Y ESCUCHA ACTIVA PARA PROMOVER LA ESPERANZA

¿Cuáles son las mejores prácticas para acercarse a los hombres con diversidad sexual, escucharlos e invitarlos a pedir ayuda?

- Experiencias de acogida, identificando las cuestiones relacionadas con la edad y las características específicas de la diversidad, las personas trans, etc.
- Reconocer la identidad bisexual
- Ser conscientes de su realidad
- Atender a las necesidades
- No intensificar la diferencia (por ejemplo, «mira, yo no formo parte de la comunidad»).
- Poner atención al nombre



Comprensión adecuada de la comunidad LGBTQ+.



APOYO

¿Cuáles son las mejores prácticas para animarles a utilizar los recursos?



COMPETENCIA CULTURAL



CONOCIMIENTO DE LOS RECURSOS DISPONIBLES



RECORDARLES QUE NO ESTÁN SOLOS



CREAR CONFIANZA



IDENTIFICAR RECURSOS INCLUSIVOS QUE TENGAN EXPERIENCIA



PROTECCIÓN

¿Qué factores protectores pueden reducir los comportamientos de riesgo? ¿Cómo sería un plan de acción o un plan de seguridad para un hombre con diversidad sexual?

1. Identificar personas modelo para el individuo
2. Cuidar la autoestima, no juzgar
3. Cuidar el ego y autenticidad
4. Crear vínculos con los recursos adecuados
5. Dar espacio al humor, la creatividad y el arte
6. Identificar una comunidad unida y tener en cuenta las comunidades virtuales
7. Reforzar los elementos de protección nombrados por la persona
8. Reducir o eliminar los factores de riesgo identificados por la persona afectada



Recursos útiles

CAJA DE HERRAMIENTAS PARA LA PREVENCIÓN DEL SUICIDIO

HOMBRES
CON DIVERSIDAD SEXUAL

2025

©ROHIM