

A close-up photograph of two people's hands clasped together. The person on the left is wearing a grey, textured, fuzzy jacket. The person on the right is wearing a blue denim jacket. The background is blurred, showing what appears to be an outdoor setting with other people. The overall image has a semi-transparent dark blue overlay.

**CAJA**

**DE HERRAMIENTAS**

**PARA LA PREVENCIÓN DEL SUICIDIO**

**HOMBRES  
CON DIVERSIDAD SEXUAL**



# HOMBRES CON DIVERSIDAD SEXUAL

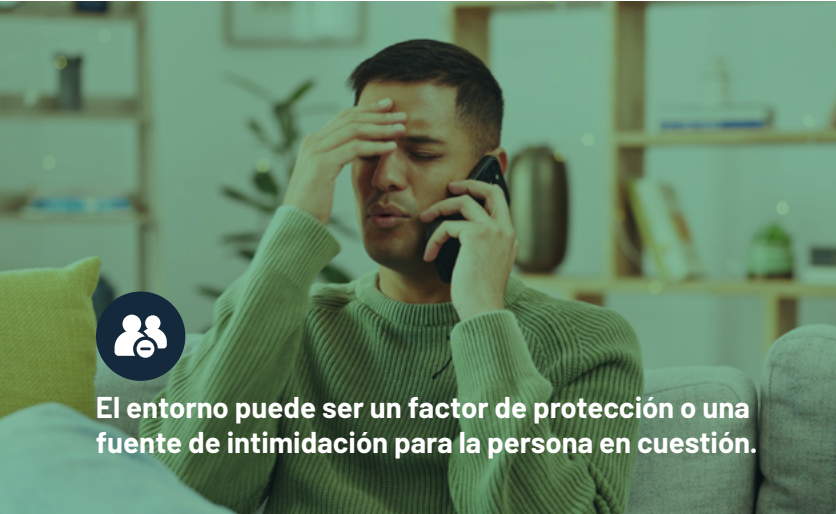
Las personas con diversidad de orientación sexual o de género (incluidas las que se identifican como homosexuales, bisexuales, queer o transexuales) se enfrentan a importantes retos, como el rechazo, la discriminación, intimidación y violencia. Estos obstáculos se ven exacerbados por los prejuicios, 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 vestimenta)**
- **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



## 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



Comprensión adecuada de la comunidad LGBTQ+.



## 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

**CPSM**  
Centre de prévention  
et d'aide au suicide

 **McGill**

*Douglas*  
CENTRE DE RECHERCHE  
RESEARCH CENTRE

 **ROHIMI**  
Regroupement des Organismes  
pour Hommes de l'Île de Montréal

INSTITUT UNIVERSITAIRE  
**SHERPA**  
UNIVERSITÉ DU QUÉBEC À MONTRÉAL

Pères Séparés Inc.  
Separated Fathers Inc.



 **Mdp**  
MAISON DU PÈRE