

A photograph of a man with a beard, wearing a grey and white striped hoodie and fingerless gloves, looking distressed. He is standing in a dark, dilapidated building with debris on the floor. To his left, the profile of a person wearing a bright yellow raincoat is visible, looking towards the man. The background shows the skeletal remains of a building structure.

CAJA DE HERRAMIENTAS

PARA LA PREVENCIÓN DEL SUICIDIO

HOMBRES
SIN HOGAR

HOMBRES SIN HOGAR

En Montreal, alrededor del 75% de las personas sin hogar son hombres, es decir, 3.520 hombres según un censo realizado en 2022 por el MSSS . Las causas de esta lamentable realidad son numerosas, complejas y multifactoriales.

En un informe publicado en 2023 , un equipo de investigadores señalaba que la transición al sinhogarismo entre los hombres puede deberse a una situación económica precaria, el encarcelamiento, la muerte del/a cónyuge, la ruptura matrimonial y/o la ausencia de red social. Aunque no disponemos de datos directos sobre el número de suicidios entre los hombres sin hogar, los datos del Departamento de Salud Pública de Montreal indican que «los habitantes de Montreal que viven en zonas socialmente más desfavorecidas tienen una tasa de suicidios aproximadamente dos veces y media superior a la de los que viven en zonas más favorecidas».



«los habitantes de Montreal que viven en zonas socialmente más desfavorecidas tienen una tasa de suicidios aproximadamente dos veces y media superior a la de los que viven en zonas más favorecidas».





ESTAR ALERTA

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

- **Una nueva persona sin hogar**
- **Reconocer el sinhogarismo oculto (por ejemplo, vivir en el coche, hacer couchsurfing, etc.)**
- **Pérdida significativa de independencia**
- **Recientemente se ha mudado a un alojamiento de larga duración. (Este periodo, aunque positivo, genera mucho estrés y sentimiento de soledad).**
- **Cambios inusuales, nuevos comportamientos preocupantes**
- **Percepción de intimidación por parte del público y/o las autoridades**
- **Es o ha sido objeto de agresiones**
- **Descuido del aspecto físico (¿Es porque no puede o porque no le importa?)**
- **Traumatismo craneal (por ejemplo, conmoción cerebral, accidente, etc.)**
- **Problemas de salud física, cuidado de los pies, diabetes, etc.**
- **Cambios en la salud general**



Reconocer eventos de vulnerabilidad :

- Dejar una estructura de apoyo
- Problemas de medicación
- Desalojo
- Hospitalización



ELEMENTOS A EXPLORAR

1. Reconocer los signos de sufrimiento
2. Preguntar si tiene ideación suicida
3. Explorar la planificación e inminencia de un acto suicida
4. 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.).
5. Crear una red de seguridad (familia, amigos y profesionales si es necesario)
6. 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, dar información, etc.).
7. Diseñar y evaluar un plan con la persona basado en sus necesidades, que sea revisable cada cierto tiempo.



Acoger la angustia (escucha activa, validación, empatía, destacar los puntos fuertes)

EMPATÍA Y ESCUCHA ACTIVA PARA PROMOVER LA ESPERANZA

¿Cuáles son las mejores prácticas para acercarse a los hombres sin hogar, escucharles e invitarles a pedir ayuda?

- Tomarse en serio la petición de ayuda
- Apoyo voluntario, actitud de no juzgar
- Enfoque al ritmo de la persona, evitando las últimas oportunidades
- Actitud y enfoque informales
- Liderazgo cuidado, especialmente en situaciones de riesgo para uno mismo o para los demás.
- Evitar la postura profesional y favorecer una postura más informal, relajada y semidirectiva.
- Adáptate a su lenguaje, no obligarles a intervenir
- Pasar de un criterio a otro sin un orden específico
- No imponer ni decir que deben hacer.
- Tomarse el tiempo necesario para escuchar la experiencia de la persona
- Identificar los momentos de excepcionalidad
- Reformular el lenguaje (por ejemplo, «soy una persona sin hogar» frente a «estoy en situación de sinhogarismo»).
- Evitar mencionar a la policía y asegurarles que no es ese el servicio al que queremos orientarles.
- Prestar atención a las creencias y emociones propias que puedan surgir.



APOYO

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



UNA MIRADA SOBRE LAS NECESIDADES DE SALUD GLOBAL



APOYO CON RECURSOS MATERIALES. ESTABLECER UNA ALIANZA TERAPÉUTICA O UN VÍNCULO DE CONFIANZA IMPLICÁNDOSE (¿TIENE TELÉFONO, RELOJ, ES ANALFABETO, ETC.?).



EXPLICAR CLARAMENTE QUÉ RECURSOS OFRECEN QUÉ TIPOS DE SERVICIO



PÓNGASE EN CONTACTO CON LOS RECURSOS ANTES DE ENVIAR A LA PERSONA



DAR EL MÁXIMO DE OPCIONES Y PODER POSIBLE



SER CONSCIENTE DE LA DESCONFIANZA



PROTECCIÓN

¿Qué factores protectores pueden reducir las conductas de riesgo? ¿Cómo sería un plan de acción o un plan de seguridad para un hombre sin hogar?

1. Tratamiento adaptado a la persona o a la situación
2. Enfoque de reducción de daños
3. Encontrar un hogar sin condicionantes, un lugar en el que se sientan bien.
4. Recordarles la posibilidad de mejora
5. Respetar la necesidad de espacio, libertad y autonomía
6. Enlazar con el recurso para asegurarse de que la persona es atendida
7. Proporcionar cuidados corporales y alimentos
8. Ayudar a las personas a mantener una rutina
9. Ser consciente de los olvidos cognitivos y/o de la pérdida de memoria
10. Reforzar los elementos de protección nombrados por el individuo
11. Reducir o eliminar los factores de riesgo identificados por la persona afectada



Recursos útiles

CAJA DE HERRAMIENTAS

PARA LA PREVENCIÓN DEL SUICIDIO

HOMBRES
SIN HOGARA 2025 ©ROHIM