



**CAJA**  
**DE HERRAMIENTAS**  
PARA LA PREVENCIÓN DEL SUICIDIO

**HOMBRES  
DE ORIGEN  
INMIGRANTE**



# HOMBRES DE ORIGEN INMIGRANTE

En Montreal, aproximadamente un tercio de la población masculina está formada por hombres inmigrantes, que se enfrentan a retos particulares que pueden dificultar su acceso y utilización de los servicios sanitarios y sociales a su disposición. **Los datos de Montreal sobre el suicidio muestran que sólo el 33% de las personas nacidas fuera de Canadá que tuvieron pensamientos suicidas en los últimos 12 meses se pusieron en contacto con los servicios de prevención del suicidio, en comparación con el 58% de las personas nacidas en Canadá.**





## ESTAR ALERTA

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

Es importante aclarar que el suicidio rara vez es el resultado de una única causa. Generalmente es multifactorial, involucrando una combinación de muchas variables diferentes. Los investigadores a veces utilizan el modelo de 'estrés-vulnerabilidad'. Aquí hay algunos factores que pueden aumentar el riesgo de suicidio, especialmente cuando se combinan.

- **Aislamiento familiar y social, sentimientos de soledad**
- **Conflicto familiar**
- **Problemas de la segunda generación (relaciones con los padres, presión familiar, problemas de identidad)**
- **Sentirse una carga (para su familia en Quebec, para su familia en su país de origen y/o para la sociedad quebequense).**
- **Sentir que nadie los entiende**
- **Estrés aculturativo (estrés vinculado a los retos de la integración en otro contexto cultural).**
- **Descalificación socioprofesional (trabajo menos valorado socialmente o peor pagado que antes de emigrar)**
- **Han sufrido violencia en su país de origen**
- **Ser discriminado por el color de piel, el origen o la religión**
- **Desconocimiento de los recursos, dificultad para localizarlos, recursos no adaptados a las realidades culturales**
- **Comentarios o comportamientos agresivos (pensamientos homicidas, etc.)**

#### Reconocimiento de acontecimientos vulnerables:

- Pérdida de empleo
- Objeto de discriminación o delitos motivado por el odio
- Rechazo de la solicitud de asilo



## ELEMENTOS A EXPLORAR

1. Reconocer los signos de angustia
2. Aceptar la etapa de angustia (escucha activa, validación, empatía, destacar los puntos fuertes)
3. Verificar la presencia de ideación suicida
4. Animar a la gente a buscar ayuda (centro de prevención del suicidio para evaluar el peligro de cometer suicidio u homicidio, centro de crisis, psicólogo, servicios de emergencia, etc.).
5. Crear una red de seguridad (familia, seres queridos y profesionales en caso necesario)
6. Equipar a los seres queridos (por ejemplo, educarlos sobre los signos de angustia, los pasos para apoyar mejor a la persona suicida, proporcionar información, etc.)
7. Diseñar y evaluar un plan con la persona, basado en sus necesidades, cada cierto tiempo



**Establecer si hay planificación de un acto suicida y la inminencia de un acto suicida**



# EMPATÍA Y ESCUCHA ACTIVA PARA ALIMENTAR LA ESPERANZA

¿Cuáles son las mejores prácticas para llegar a los hombres de origen inmigrante, escucharlos e invitarlos a pedir ayuda?

- Proporcionar un intérprete si es necesario
- Comprender las tensiones asociadas a la migración para los hombres (descenso socioprofesional, pérdida del papel de proveedor, redefinición de las normas de género, necesidad de ayudar a la familia de origen, nuevas exigencias culturales en términos de crianza de los hijos y relaciones de género, pérdida de la familia extensa para compensar, etc.).
- Ser consciente de las numerosas barreras que impiden buscar ayuda (estigma de los problemas de salud mental y el suicidio, tiempo y recursos económicos, normas de género, desconfianza en los servicios profesionales, miedo a ser malinterpretado o discriminado, etc.).
- Tener en cuenta sus experiencias. Estar abiertos a su realidad. Los profesionales y las organizaciones deben adaptarse a las necesidades culturales, religiosas y de otro tipo, y comprender sus necesidades.
- Interesarse respetuosamente por el contexto cultural y su experiencia migratoria, sin reducir a la persona a una faceta de su identidad, ni insistir si la persona no desea hablar de ciertos aspectos de su experiencia.
- Adaptarse a sus necesidades comunicando al mismo tiempo las expectativas y los límites de la intervención (por ejemplo, negativa a hablar con una trabajadora de apoyo, etc.).
- Si tiene que facilitar información sobre las normas culturales o las leyes de Quebec, hágalo sin ser condescendiente ni grosero. Recuerde que todo el mundo es depositario de lo que le ha sido transmitido, pero siempre es capaz de aprender a adaptarse.
- Estar abierto a intervenciones menos rígidas
- Utilizando varios enfoques
- Explique las implicaciones de la reunión (confidencialidad, tiempo asignado), así como la finalidad y las funciones de los recursos debatidos.
- Utiliza el lenguaje de la otra persona para describir su realidad y su angustia (si el término "suicidio" le resulta incómodo, plantée sustituirlo).



## APOYO

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



**NORMALIZAR SOLICITUDES DE ASISTENCIA**



**RESPECTAR LAS PREFERENCIAS EN LA BÚSQUEDA DE AYUDA**



**PEDIR QUE ACLAREN SUS PREOCUPACIONES SOBRE LOS RECURSOS: ¿CUÁLES SON LOS OBSTÁCULOS, QUÉ PODRÍA HACERSE PARA REDUCIR SU IMPACTO?**



**HACER LA LLAMADA CON ELLOS, EXPLÍCELES CLARAMENTE LOS RECURSOS**



**EXPLICAR LOS DERECHOS HUMANOS Y LAS IMPLICACIONES DEL USO DE LOS RECURSOS**





## PROTEGERSE

¿Qué factores de protección pueden ponerse en marcha para reducir los comportamientos de riesgo? ¿Cómo sería un plan de acción o un plan de seguridad para un hombre de origen inmigrante?

1. Responder a preocupaciones inmediatas (a menudo relacionadas con planes de migración y empleo)
2. Reforzar las razones para vivir (en particular las relacionadas con los planes migratorios de la familia)
3. Tener compañeros ayudantes
4. Reforzar los elementos de protección nombrados por el individuo
5. Reducir o eliminar los factores de riesgo identificados por la persona afectada
6. Reforzar la percepción y solicitud de apoyo social
7. Fomentar la participación en actividades comunitarias y/o religiosas (si la persona lo considera pertinente).
8. No invalidar las objeciones morales, culturales o religiosas al suicidio si actúan como factor de protección.





# CAJA DE HERRAMIENTAS PARA LA PREVENCIÓN DEL SUICIDIO

HOMBRES  
DE ORIGEN  
INMIGRANTE

2024 ©ROHIM

**CPSM** Centre de prévention  
du suicide de Montréal



McGill

*Douglas*  
CENTRE DE RECHERCHE  
RESEARCH CENTRE

ROHIM  
Regroupement des Organismes  
pour Hommes de l'Île de Montréal

INSTITUT UNIVERSITAIRE  
**SHERPA**  
Immigration, Diversité, Santé

Pères Séparés Inc.  
Separated Fathers Inc.



Mdp  
MAISON DU PÈRE