

CAJA DE HERRAMIENTAS

PARA LA PREVENCIÓN DEL SUICIDIO



PARA
FAMILIARES

PARA FAMILIARES

Para las personas cercanas a hombres que están pasando por un momento difícil, **es importante identificar la ideación suicida y las señales que puede estar mandando su amigo, hermano o padre, a veces de forma sutil.**

Los seres queridos de los hombres suicidas también pueden enfrentarse a la falta de herramientas, el desánimo, el agotamiento e incluso cierto grado de depresión ante la situación de una persona con ideas suicidas, cuyo tratamiento está resultando largo y complicado. Por eso también debemos prestarles atención.





ESTAR ALERTA

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



AGOTAMIENTO, FATIGA, IRA, FATALISMO, TRISTEZA, DEPRESIÓN, IMPOTENCIA



ESTAR EN UNA SITUACIÓN DE CUIDADO CERCANO 24/7 (POR EJEMPLO: CÓNYUGE QUE VIVE CON LA PERSONA SUICIDA Y TAMBIÉN SE OCUPA DE ELLA A DIARIO).



SIN LÍMITES, HIPERVIGILANCIA



SENTIRSE ABRUMADO POR LA SITUACIÓN, FATIGA DE COMPASIÓN, SENTIRSE DESMOTIVADO



SENTIMIENTO DE INCOMPETENCIA



SENTIMIENTO DE INCOMPETENCIA



SENTIMIENTO DE RESPONSABILIDAD Y/O CULPA



VERBALIZAR INTENCIÓN DE SUICIDIO



HOSPITALIZACIÓN



RECONOCER EVENTOS DE VULNERABILIDAD :

- Pérdida significativa tanto para los miembros de la familia como para los hombres (por ejemplo, trabajo, cónyuge, fallecimiento, etc.)
- Descuidar los cuidados personales



ELEMENTOS A EXPLORAR

1. Reconocer los signos de angustia
2. Acoger la angustia (escucha activa, validación, empatía, destacar los puntos fuertes).
3. Preguntar si tiene ideación 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.



Explorar la planificación e inminencia de un acto suicida.

EMPATÍA Y ESCUCHA ACTIVA PARA PROMOVER LA ESPERANZA

¿Cuáles son las mejores prácticas para acercarse a los seres queridos, escucharles e invitarles a pedir ayuda?

- Empatía, valorar, protección del ego de la persona cercana, ánimo, poner atención a su sentimiento de competencia
- Valorar el hecho de cuidarlos
- Animar a la persona a hablar de sí misma, sin ignorar a la persona suicida de su entorno
- Hacer hincapié en la importancia de buscar ayuda
- Normalizar el pedir ayuda
- Asegurarse de que el cuidador comprende los límites de su papel y sus capacidades (normalización).



APOYO

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



PSICOEDUCACIÓN (POR EJEMPLO, DESCRIBIR LOS PASOS NECESARIOS PARA BUSCAR AYUDA, EXPLICAR CÓMO FUNCIONAN LOS SERVICIOS, ETC.).

BUSCAR ACTIVIDADES FÍSICAS O QUE FOMENTEN EL MOVIMIENTO

IDENTIFICAR A OTROS MIEMBROS DE LA FAMILIA QUE PODRÍAN IMPLICARSE



PROTECCIÓN

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

1. Hablar, no estar solo
2. Movilizar a otros cuidadores para el relevo
3. Contactar con recursos para hombres
4. Reforzar los elementos de protección nombrados por la persona
5. Reducir o eliminar los factores de riesgo identificados por la persona afectada



Recursos útiles

CAJA DE HERRAMIENTAS

PARA LA PREVENCIÓN DEL SUICIDIO

PARA
FAMILIARES

2025 ©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

SHERPA
Institut universitaire
Immigration, Diversité, Santé

Pères Séparés Inc.
Separated Fathers Inc.



Mdp
MAISON DU PÈRE