

QUIERO MANTENERME DESPIERTO

Leonardo Córdova Ledesma

Taller de Campañas | Brief para Campaña Social para la Prevención y Desestigmatización del Suicidio

Grupo 600

El suicidio en adolescentes

DATOS DEL PROBLEMA

El suicidio es definido por la Organización Mundial de la Salud (OMS) como el acto deliberado de quitarse la vida. Su prevalencia y los métodos utilizados varían de acuerdo a los diferentes países. Desde el punto de vista de la salud mental, los y las adolescentes poseen vulnerabilidades particulares, por su etapa del desarrollo.

El suicidio es la tercera causa de muerte entre adolescentes y jóvenes de 15 a 29 años en México y en el mundo. A pesar del aumento de casos, persiste un fuerte estigma que impide hablar del tema con libertad, tanto en casa como en espacios escolares o sociales.

La estigmatización, especialmente en torno a los trastornos mentales y el suicidio, disuade de buscar ayuda a muchas personas que piensan en quitarse la vida o tratan de hacerlo y, por lo tanto, les impide recibir la ayuda que necesitan. La prevención del suicidio no se ha abordado debidamente a causa de la falta de sensibilización sobre su importancia para la salud pública y del tabú existente en muchas sociedades que impide hablar abiertamente sobre este tema. Hasta la fecha, solo unos pocos países han incluido la prevención del suicidio entre las prioridades de sus políticas de salud y solo 38 han notificado que cuentan con una estrategia nacional específica de prevención.

Cada año, 726 000 personas se quitan la vida y muchas más lo intentan. Todos los casos son tragedias para las familias, su entorno y todo el país, y dejan efectos duraderos para los allegados.

Este fenómeno no ocurre solo en los países de ingresos altos, sino que afecta a todas las regiones del mundo. De hecho, el 73% de los suicidios en 2021 ocurrió en países de ingresos bajos o medianos.

En los países de ingresos altos se ha demostrado la relación entre el suicidio y los trastornos mentales, en particular, la depresión y los trastornos por consumo de alcohol, si bien el principal factor de riesgo es, con diferencia, un intento previo de suicidio. Sin embargo, muchos casos ocurren de forma impulsiva en situaciones de crisis, cuando la persona no se siente capaz de enfrentar factores muy estresantes, como problemas económicos, conflictos de pareja y enfermedades o dolores crónicos.

Además, es un hecho probado que vivir bajo guerras, desastres naturales, sufrir violencia, abusos o la pérdida de un ser querido, o sentirse aislado también son factores que pueden inducir conductas suicidas. Las tasas de suicidio también son elevadas entre los grupos vulnerables y discriminados, como los refugiados y migrantes, los pueblos indígenas, el colectivo LGBT+ y los reclusos.

Muchas personas en riesgo de suicidio no son detectados por sus familias, maestros o compañeros, ya que las señales suelen ser minimizadas, confundidas o directamente ignoradas por desconocimiento o prejuicio.

Romper la falsa seguridad por asunción de las cosas y reemplazarla por acciones concretas de observación, escucha activa y acompañamiento emocional.

RAZONES PARA CREER

- La mayoría de los suicidios adolescentes ocurren sin que la familia lo vea venir.
- El suicidio rara vez es repentino: hay señales, solo hay que aprender a verlas.
- Muchos padres creen que es una “etapa”, un “drama adolescente”, o culpa de la “generación de cristal” y no lo es.
- Reconocer el dolor no es consentirlo, es validarlo y poder intervenir.
- Prevenir es actuar antes, no después.
- Porque es mejor ser una figura que incomoda con una conversación, que el que lamenta no haberla tenido.

Posicionamiento actual y deseado

ACTUAL

La prevención del suicidio no se ha abordado debidamente a causa de la falta de sensibilización sobre su importancia para la salud pública y del tabú existente en muchas sociedades que impide hablar abiertamente sobre este tema.

Muchos padres y madres creen que si algo grave le ocurriera a su hijo o hija, lo notarían de inmediato, o que sus conductas son simplemente parte de una “etapa” o una forma de llamar la atención. Existe una falsa sensación de control o cercanía que impide reconocer que también se puede fallar en detectar señales de alerta.

DESEADO

Que se comprenda que no basta con estar presentes físicamente, sino que deben aprender a identificar conductas sutiles, cambios de humor, aislamiento o frases que pueden ser señales de sufrimiento emocional. Los padres al final no solo deben de sentirse responsables, sino también capaces de actuar. Que pasen de pensar “eso no me va a pasar a mí” a “yo también puedo estar fallando en ver lo que siente” y de ahí, a tener herramientas reales para intervenir.

Audiencia objetivo

Padres, madres o tutores de adolescentes entre 12 y 17 años. Hombres y mujeres entre 32 y 50 años, residentes de zonas urbanas en México.

Personas con trabajo, vida familiar activa, preocupados por el bienestar de sus hijos, pero que no tienen formación emocional o psicológica. Notan los diversos cambios en sus hijos a lo largo de la adolescencia pero no los han sabido interpretar. Otros creen que el suicidio es un tema lejano.

DATOS RELEVANTES DEL TARGET GROUP

- 6 de cada 10 padres no sabrían identificar síntomas de depresión en sus hijos (*UNAM, 2021*).
- Muchos padres tienden a invalidar emociones como “drama” o “manipulación”.
- A pesar del interés, la mayoría de los padres no sabe por dónde empezar a hablar del tema.
- Los adolescentes valoran la comunicación entre pares más que la orientación directa de figuras de autoridad.
- El 80% de los adolescentes no recibe atención psicológica aunque presente síntomas (*UNICEF, 2022*).

Metas de la campaña

- Hacer que padres y madres se cuestionen si realmente están atentos a las señales.
- Motivar a identificar síntomas de alerta emocional en sus hijos adolescentes.
- Promover conversaciones difíciles pero necesarias en el entorno familiar.
- Fomentar que los padres busquen ayuda profesional para sus hijos antes de que ocurra una crisis.
- Construir una red de padres activos en la prevención del suicidio juvenil.
- Que no solo se les visibilice como agentes clave en la prevención del suicidio, sino que los dote de herramientas claras para actuar.

Campañas anteriores y resultados

En años recientes se han implementado distintas campañas relacionadas con la salud mental y la prevención del suicidio juvenil, sin embargo, la mayoría han centrado su enfoque exclusivamente en los adolescentes, dejando de lado el rol crucial que juegan los padres. Y si bien un buen alcance visual y presencia en medios, no terminan de provocar un compromiso práctico o conductual real entre la gente, mucho menos en los adultos responsables de los adolescentes.



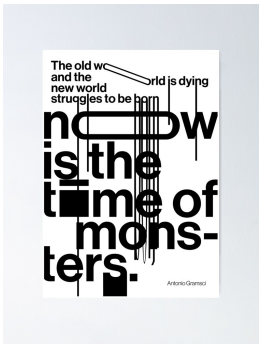
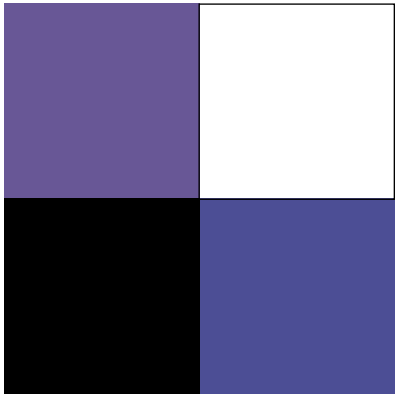
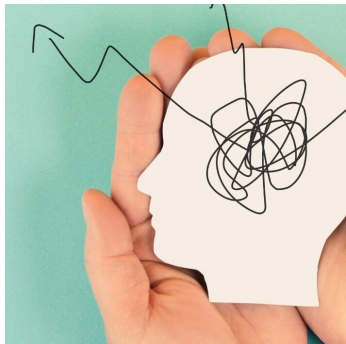
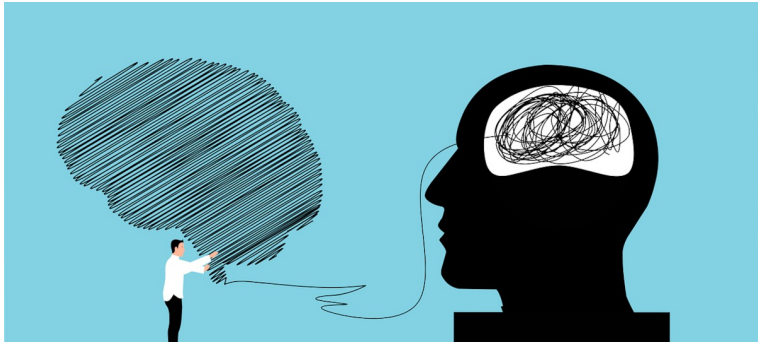
Criterios de éxito

- Presencia de testimonios que evidencien un cambio de mentalidad en los adultos.
- Jóvenes adolescentes con un mayor acompañamiento emocional en el círculo familiar.
- Incremento en las búsquedas de información sobre salud mental adolescente en los canales digitales oficiales.
- Aumento en el nivel de participación en actividades presenciales o digitales relacionadas a la prevención del suicidio (talleres, foros, webinars, etc.)

Guías ejecucionales

- **Tipo de campaña.** Social
- **Frecuencia.** Preventiva. Mensaje impactante de menor frecuencia.
- **Duración.** 1 mes: Septiembre
- **Medios a utilizar.** Posters / cartelera, revistas, periódicos, folletaje, redes sociales.
- **Tono y manera de comunicación.** Directo, impactante, empático. Uso de pequeñas analogías y testimonios.
- **Concepto rector.** Establecer un dialogo usando la voz de un adolescente como puente narrativo hacia los padres, sin acusar ni idealizar. Es emocional, pero claro. Rompe ideas preconcebidas con frases que confrontan suavemente y luego ofrecen una guía.

Thinking Cloud



Medio impreso: Cartel (Master)



QUIERO MANTENERME DESPIERTO

No te vayas, por favor.
No necesito que me salves,
solo necesito que lo veas.

No sé lo que siento,
no sé lo que me está pasando,
no sé qué hacer para cambiarlo,
ya no me quiero sentir así.

Tal vez no te lo diga, pero se siente.
Hay emociones que no se explican con
palabras, pero sí se notan.

Aprende a ver lo que no se habla.
Yo estuve aquí, tú puedes hacer algo.
Aún estás a tiempo.

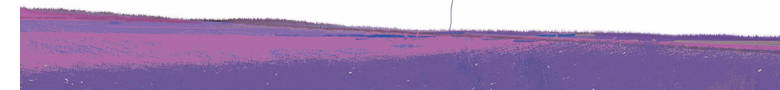
**El suicidio se puede prevenir.
Si detectas las señales,
puedes salvar una vida.**

HABLEMOS DEL SUICIDIO, SIN ESTIGMAS



+52 (81) 2203-7426

queseescuchefuertemigrito.org



Medio impreso: Tríptico



El suicidio se puede prevenir. Si detectas las señales, puedes salvar una vida.

¿Pedir ayuda... sin decirlo?

Muchos adolescentes que están en riesgo de suicidio no lo dicen con palabras, pero lo expresan con actitudes, silencios y cambios que pueden pasar desapercibidos.

Estar presente emocionalmente y saber qué observar puede marcar la diferencia para salvar una vida.

Si eres un padre o una madre que lucha y sufre con la depresión de su hijo(a), si vives en constante miedo o si quizá no estás seguro y quisieras prevenir alguna situación: **NO ESTÁS SOLO.** Somos muchos los que estamos pasando por esto. Ayúdanos a crear conciencia, a terminar con el estigma que rodea este tema.

CONTÁCTANOS

TELÉFONO
+52 (81) 2203-7426

INSTAGRAM
@queseescudefuertemigrito

CORREO
queseescudefuertemigrito@gmail.com

Te invitamos a unirte a nuestras sesiones por zoom gratuitas. Todos los martes y jueves. Es un espacio seguro, las sesiones no se graban. Tú eliges si prendes tu cámara o no.

Para más información, visita:
queseescudefuertemigrito.org

¿QUÉ PODRÍAS ESTAR PASANDO POR ALTO?

Pon atención si notas en tu hijo o hija:

- Aislamiento repentino o prolongado.
- Cambios drásticos de humor o irritabilidad constante.
- Comentarios como "ya no vale la pena" o "quisiera desaparecer".
- Pérdida de interés por cosas que antes disfrutaba.
- Cambios en los hábitos de sueño o alimentación.
- Autolesiones (cortes, moretones inexplicables, quemaduras).
- Descuido personal o baja autoestima.
- Regalar objetos personales importantes.
- Hablar de la muerte de forma frecuente o romántica.
- Justificar su malestar con frases como "solo estoy cansado".

NO SE TRATA DE EXAGERAR, SE TRATA DE DETECTAR LO QUE NO SE DICE.

QUIERO MANTENERME DESPIERTO

HABLEMOS DEL SUICIDIO, SIN ESTIGMAS

5 ACCIONES QUE PUEDEN SALVAR UNA VIDA

Haz preguntas con empatía, no con juicio
"He notado que te sientes diferente. ¿Quieres hablar?"

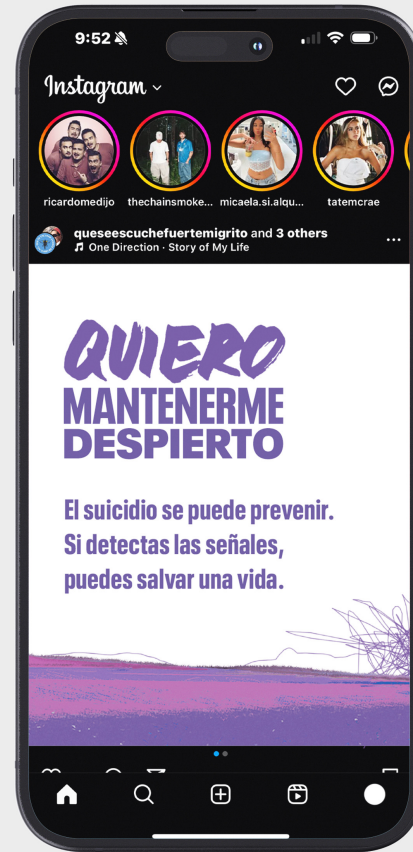
No minimices su dolor
Evita frases como "no es para tanto" o "ya se te pasará".

Demuéstrale que no estás solo
Tu presencia constante y sin presión es más poderosa de lo que crees.

Acércate a ayuda profesional
No necesitas tener todas las respuestas, pero puedes ayudar a encontrar las correctas.

Cuida también tu salud emocional
Estar bien contigo mismo/a te permite acompañar mejor a tu hijo.

Medio digital



HABLEMOS DEL SUICIDIO, SIN ESTIGMAS

Sesiones por zoom gratuitas.
Todos los martes y jueves.
Es un espacio seguro, las sesiones no se graban.
Tú eliges si prendes tu cámara o no.

Más información en:
queseescuchefuertemigrito.org
+52 (81) 2203-7426



QUIERO
MANTENERME
DESPIERTO