

GUÍA PARA

La prevención del suicidio de juventudes LGBTQ+



THE
TREVOR
PROJECT

Para Juventudes LGBTQ+

Índice

AVISO DE CONTENIDO	4
¿CÓMO UTILIZAR ESTA GUÍA?	4
CONTEXTO ACTUAL EN MÉXICO	5
CONCEPTOS Y DEFINICIONES BÁSICAS	7
Acerca del suicidio	7
¿Qué cosas me han dicho sobre el suicidio que podrían no ser verdad?	9
¿Por qué hablar de suicidio?	13
¿QUÉ COSAS ME HACEN SENTIR INSEGURX O EN PELIGRO?: FACTORES DE RIESGO	15
Poblaciones con mayor vulnerabilidad	17
Ejercicio: Reconociendo qué me afecta del exterior	20
Ejercicio: Identificando estresores del entorno que pueden impactar a juventudes LGBTQ+	22
¿CÓMO SÉ SI YO O ALGUIEN MÁS NECESITA AYUDA URGENTE?: SEÑALES DE ALERTA	24
Conductas de riesgo	27
Autolesiones	29
Ejercicio: ¿Qué cambios he notado en mí?	31
Ejercicio: Observando señales de alerta en otrxs	33
¿QUÉ COSAS ME HACEN SENTIR SEGURX, QUERIDX O CON ESPERANZA?: FACTORES DE PROTECCIÓN	35
Factores que te protegen cuando estás pasando por momentos difíciles	36
Creación de entornos afirmativos	38
Identificando mi red de apoyo segura	43
Ejercicio: Construyendo redes de apoyo efectivas	44
Primeros pasos para intervenir en crisis y construir redes de apoyo.	45
¿CÓMO AYUDO A ALGUIEN QUE ESTÁ EN CRISIS SIN SER EXPERTX?: PRIMEROS AUXILIOS EMOCIONALES	47

¿CÓMO SABER SI UN GRUPO ME PUEDE AYUDAR DE VERDAD?: ACOMPAÑAMIENTO DE PARES	47
¿QUÉ PUEDO HACER SI EMPIEZO A SENTIRME MUY MAL?: PLAN DE SEGURIDAD	52
¿QUÉ PUEDO HACER PARA SENTIRME MEJOR SIN LASTIMARME?: RECUPERACIÓN DE AUTOLESIONES	54
¿QUÉ PUEDO INTENTAR CUANDO SIENTO QUE TODO ME ABRUMA?	55
Atención plena y arraigo (grounding)	56
Río de pensamientos.	57
Técnica D.R.O.P	58
5, 4, 3, 2, 1. Utiliza tus sentidos	58
Respiración y relajación	59
Respiración estrella (Respiración con atención plena.)	59
Relajación muscular progresiva.	60
Estrategias de distracción y autocuidado	61
Reconociendo emociones y pidiendo ayuda	63
Autocuidado	65
Enseñando técnicas de regulación, nombrando y ubicando lo que siento.	65
¿QUÉ PASA SI BUSCO AYUDA PERO ENCUENTRO MÁS VIOLENCIA Y RECHAZO?	67
¿CÓMO TE ACOMPAÑAMOS DESDE THE TREVOR PROJECT MÉXICO?	69
RECURSOS, ORGANIZACIONES Y GRUPOS	71
REFERENCIAS	72
ACERCA DE THE TREVOR PROJECT	74





AVISO DE CONTENIDO

Esta guía aborda temas sensibles como suicidio, autolesiones, rechazo familiar, violencia y discriminación. Algunos fragmentos pueden despertar emociones intensas o recuerdos dolorosos.

Si en algún momento te sientes abrumadx, recuerda que puedes pausar la lectura y usar los ejercicios de autocuidado incluidos, buscar apoyo con alguien de confianza o en servicios de intervención en crisis como [The Trevor Project México](#).

¿Cómo utilizar esta guía?

Esta guía fue creada como una herramienta práctica para acompañar la prevención del suicidio en juventudes LGBTQ+ en México. No es un manual clínico ni una fórmula mágica, pero sí puede ser un salvavidas: para quienes necesitan apoyo, para quienes desean brindar ese apoyo, y para quienes quieren comprender mejor lo que viven muchas personas jóvenes LGBTQ+ hoy.

Aquí encontrarás explicaciones claras, ejercicios, ejemplos cotidianos y estrategias accesibles para enfrentar una realidad compleja sin miedo, con respeto y desde el cuidado mutuo.

Código de colores y etiquetas:

Para reconocer qué partes están pensadas especialmente para juventudes o personas que acompañan, incluimos un código visual sencillo:

Juventudes LGBTQ+

Herramientas, ejercicios
y reflexiones dirigidas
directamente a personas
jóvenes LGBTQ+.

Personas que apoyan

Recomendaciones, ejemplos
y actividades diseñadas para
madres, padres, xadres, amigxs,
docentes, personal de salud,
cuidadorxs o personas aliadas.

Puedes leer la guía completa de principio a fin, o ir directamente a la sección que necesites según lo que estés viviendo o buscando. Usa esta guía como una conversación abierta, como un mapa emocional o como un espacio seguro al que puedes regresar cada vez que lo necesites.

Contexto actual en México

Hablar de suicidio sigue siendo difícil. Cargamos con mitos como “sólo quieren llamar la atención” o “si lo dice, no lo va a hacer”. Pero nombrarlo con claridad, desde el respeto, es el primer paso para cuidar la vida.

En México, de acuerdo con la encuesta sobre la salud mental de las juventudes LGBTQ+ en México, más de la mitad (53%) consideraron seriamente el suicidio en el último año. Para las personas trans y no binaries, esta cifra fue aún mayor: 2 de cada 3 (67%) dijeron haberlo considerado. Además, 1 de cada 3 (33%) intentó suicidarse, incluyendo casi la mitad de las juventudes trans y no binaries (45%).

Estas cifras no reflejan una supuesta “fragilidad” por ser LGBTQ+. Reflejan lo duro que puede ser crecer y vivir en un entorno donde enfrentan rechazo, discriminación, violencia y la invisibilización constante de sus identidades.

Entre quienes intentaron suicidarse, el 77% dijo que su situación familiar fue una de las causas, y el 60% señaló problemas en la escuela. También aparecieron el bullying, el miedo a salir del clóset, y la falta de apoyo emocional como detonantes frecuentes. Además, el 58% de las personas encuestadas dijo sentirse sola con frecuencia o todo el tiempo, y el 75% declaró haberse autolesionado alguna vez, especialmente las juventudes trans y no binaries.



Estas experiencias duelen, pero es posible hacer algo para cambiar las estadísticas. Tener una red de apoyo, contar con espacios seguros y afirmativos, y sentirnos escuchadxs puede marcar una diferencia profunda.

No necesitas ser especialista en salud mental. Esta guía no está hecha solo para quienes acompañan: también es para ti, si alguna vez has tenido pensamientos difíciles o si te cuesta hablar de lo que sientes.

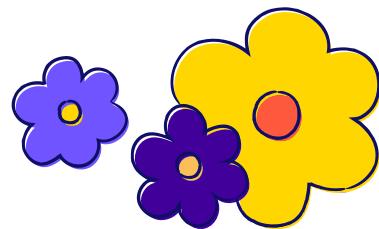
Aquí encontrarás herramientas prácticas, palabras que tal vez necesitabas oír, y recordatorios de que no estás solx.

También encontrarás maneras de acompañar a alguien cercanx sin cargarlo todo tú mismx. A veces basta con estar presente, escuchar sin juzgar, validar en lugar de minimizar. Eso también salva vidas.

Aunque muchas juventudes LGBTQ+ en México desean recibir atención psicológica o emocional, no todas pueden acceder a ella.

En la encuesta de 2024, el 91% dijo que alguna vez ha querido apoyo en salud mental, pero solo el 59% lo consiguió. Las razones son muchas:

- ★ 63% no pudo pagar la atención.
- ★ 36% temía que no lx tomaran en serio.
- ★ 29% no tenía permiso de sus xadres.
- ★ 26% no sabía cómo hablar de sus emociones.
- ★ 23% tenía miedo de que la atención incluyera una “terapia” para cambiar su orientación o identidad.



1 de cada 5 juventudes LGBTQ+ fue amenazada con ser llevada a una “terapia de conversión” o fue sometida a una.

Estas prácticas no solo son peligrosas: **están prohibidas en el país, y aumentan gravemente el riesgo de suicidio**. Además, el 58% de las personas que intentaron suicidarse no se lo contaron a nadie. Esto nos muestra cuánta urgencia hay de crear redes de confianza, donde hablar de salud mental no sea algo que dé miedo.



Espacio afirmativo: Lugar en el que se respeta y valida la identidad.

Terapia de conversión: Práctica que busca cambiar, suprimir o “corregir” la orientación sexual, identidad o expresión de género de una persona. Estas mal llamadas “terapias” son ampliamente desacreditadas y se consideran violentas, ineficaces y dañinas.

Conceptos y definiciones básicas

Acerca del suicidio

De acuerdo al modelo de suicidio de Thomas Joiner, el “deseo de la muerte” se compone de dos estados psicológicos:

El deseo de la muerte

Según Joiner

Suicidio / Intento de suicidio

Compuesto por dos estados psicológicos:

Ninguno de estos dos estados es suficiente para despertar el deseo de morir. Sin embargo, cuando estos dos se combinan con la habilidad adquirida de producir autolesiones y la falta de miedo a la muerte o al dolor, pueden dar lugar a un deseo de morir.



La ideación suicida es cuando una persona tiene pensamientos o deseos de morir. A veces es una idea que viene y va. A veces se convierte en un plan. A veces es una señal de que ya no se siente capaz de seguir. Pensar en la muerte no significa que alguien realmente quiere morir. Muchas veces, lo que desea es que termine el dolor, el rechazo, el vacío o la angustia.

Una crisis es un estado transitorio de desorganización que dificulta la capacidad de una persona para manejar una situación determinada y que provoca una serie de reacciones psicosociales. Puede durar de unos minutos a varios días.

Existen dos tipos principales de crisis:

★ **Las crisis normativas**, que son aquellas que se espera que sucedan, como la independización de lxs hijxs, la entrada a la adolescencia, una mudanza, etc. Estas crisis no suelen requerir de primeros auxilios emocionales, pues las reacciones son controladas e igualmente esperadas.

★ **Las crisis circunstanciales** son accidentales, inesperadas y con reacciones de mayor magnitud, por ejemplo una muerte repentina, una ruptura amorosa, un caso de abuso, un embarazo no deseado, o pueden derivar de una condición mental. Estas situaciones son más difíciles de enfrentar y pueden tener consecuencias traumáticas. **Es en estos casos donde se recomiendan los primeros auxilios emocionales.**

En el contexto de las juventudes LGBTQ+ las crisis más comunes suelen estar relacionadas con darse cuenta de su orientación sexo afectiva o su identidad de género, el proceso de salir del clóset con unx ser queridx, o el vivir una situación de discriminación o violencia.

Una crisis con ideación suicida es un momento en el que los pensamientos suicidas se vuelven intensos o urgentes. Puede sentirse como un torbellino de emociones: desesperación, miedo, enojo, cansancio, vacío.

Durante una crisis, el juicio puede nublarse. Por eso, es clave tener un plan, personas de confianza, herramientas de apoyo y saber que pedir ayuda no es fallar, es cuidarse.



Para comprender mejor por qué las juventudes LGBTQ+ pueden experimentar altos niveles de angustia, es útil conocer el **Modelo de Estrés de las Minorías**. Este modelo, desarrollado por Ilan Meyer, explica cómo las personas que pertenecen a grupos históricamente oprimidos viven niveles adicionales de estrés debido a su entorno social.

Este estrés no proviene de su identidad en sí, sino de la discriminación, el rechazo, la invisibilización, la necesidad de ocultarse o adaptarse, y la violencia estructural que enfrentan.

Estos factores pueden acumularse a lo largo del tiempo, debilitando los recursos emocionales y aumentando la vulnerabilidad a desarrollar problemas de salud mental, incluyendo ideación suicida.

Comprender este modelo nos permite alejar el foco de lo individual y mirar críticamente al contexto social que genera malestar.

¿Qué cosas me han dicho sobre el suicidio que podrían no ser verdad?

Hablar con claridad salva vidas. Por eso, aquí desmentimos algunas frases que escuchamos todo el tiempo, pero que no son verdad.



 <i>Mito</i>	 <i>Realidad</i>
Hablar de suicidio solo hace que otras personas lo intenten.	Hablar del suicidio de forma responsable, empática y sin sensacionalismo puede ayudar a prevenirlo. El silencio y el tabú, aislan. Escuchar y abrir conversaciones seguras salva vidas.
Si lo dice, no lo va a hacer. Solo quiere llamar la atención.	Hablar de querer morir es una señal de alarma que siempre debe tomarse en serio. A veces es la única forma en que una persona puede expresar que necesita ayuda. Pedir atención es un acto de valentía.
Salir del clóset lo cura todo.	Salir del clóset no siempre es posible, seguro o suficiente. Aunque para muchxs es liberador, también puede traer miedo, rechazo o violencia. Lo que realmente cura es vivir en entornos afirmativos y sin discriminación.
Las terapias de afirmación de género confunden a infancias y adolescencias.	La evidencia científica muestra que afirmar la identidad de género de una persona mejora significativamente su salud mental y su bienestar. Negar o cuestionar esa identidad sí genera confusión, tristeza y riesgo suicida.

 <i>Mito</i>	 <i>Realidad</i>
Hablar de lo que me pasa solo va a preocupar a lxs demás.	Compartir lo que sientes puede abrir la puerta al cuidado mutuo. Nadie tiene por qué cargar con todo solx. Cuando hablamos, nos damos la oportunidad de buscar apoyo juntxs.
Las personas LGBTQ+ son más propensas al suicidio por su orientación o identidad.	No es por ser LGBTQ+, es por el rechazo, la discriminación y la falta de espacios seguros. Nuestras identidades no son un problema; el problema es la violencia que enfrentamos.
Las autolesiones son solo para llamar la atención.	Las autolesiones son una forma en que algunas personas lidian con el dolor emocional intenso. No es un intento de manipular ni un “drama”, es una señal de que alguien necesita apoyo urgente y compasivo.
Si no se ve triste, no puede estar mal.	Muchas personas que están en crisis saben cómo “verse bien” ante lxs demás. El sufrimiento emocional no siempre se nota y cada unx puede expresarlo de una manera distinta. Por eso es importante escuchar sin minimizar, y preguntar con empatía.

Mito	Realidad
Pero si tiene amigxs, ¿cómo va a sentirse solx?	Tener amigxs no garantiza que una persona se sienta acompañada o entendida. Sentirse solx puede ocurrir incluso rodeadx de gente, especialmente si no hay espacios donde sea seguro hablar desde lo profundo.
Todo el mundo se siente así a veces, solo necesita distraerse.	Aunque todxs pasamos por momentos difíciles, la ideación suicida no es algo “normal” ni quese resuelva con distracción. Requiere atención, acompañamiento y muchas veces apoyo profesional.
Solo las personas adultas tienen estos problemas. A esa edad, ¿de qué pueden preocuparse?	Las juventudes viven violencias, ansiedad, miedo, presión social, rechazo familiar, acoso, incertidumbre. La salud mental no tiene edad. Validar lo que sienten es urgente.



Autolesión: Conducta en la que una persona se daña físicamente sin intención suicida directa, como una forma de lidiar con el dolor emocional.

¿Por qué hablar de suicidio?

Hablar del suicidio con respeto y claridad puede prevenirlo. La comunicación sin juicios puede salvar vidas, la forma en que lo hablamos sí importa. Cuando los medios o personas adultas describen el suicidio como algo inevitable, inexplicable o lo convierten en un acto “romántico”, eso puede aumentar el riesgo para personas que ya están pasando por una crisis.

Para las juventudes LGBTQ+ esto es especialmente delicado. La Encuesta Nacional 2024 sobre la Salud Mental de las Juventudes LGBTQ+ mostró que:

- ★ 54% dijo sentirse sola con frecuencia o muy a menudo.
- ★ 75% declaró haberse autolesionado alguna vez.
- ★ 77% de quienes intentaron suicidarse dijeron que su situación familiar fue un detonante.
- ★ 60% lo relacionó con el ambiente escolar.

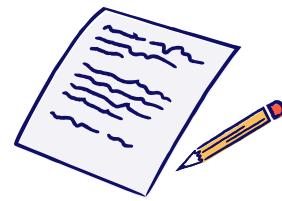
Muchas de estas juventudes no pudieron hablar con nadie ni pedir ayuda.

Por eso, hablarlo importa. Pero hacerlo con responsabilidad puede marcar la diferencia entre reforzar estigmas o crear puentes de apoyo.

Beneficios de una conversación abierta:

- ★ Rompe el silencio: muchas personas creen que están solas. Saber que no son las únicas alivia y abre posibilidades de buscar ayuda.
- ★ Reduce el estigma: hablar sin tabú ni vergüenza ayuda a que más personas reconozcan sus emociones y pidan apoyo sin miedo.
- ★ Conecta: crea redes donde alguien se puede sentir escuchadx y sostenidx, en lugar de juzgadx o minimizadx.
- ★ Informa: hablar sobre el tema con argumentos educa, sensibiliza y previene.

Preguntas para reflexionar



¿Qué otras cosas me gustaría conocer sobre el suicidio?

¿De qué mitos o realidades sobre el suicidio me he percatado en mi entorno?

¿Cómo se relaciona este contenido con mi experiencia en torno al suicidio?

 No	 Sí
Decir “cometió suicidio” (como si fuera un crimen) o “se quitó la vida”.	Decir “murió por suicidio” o “se suicidó”.
Describir el suicidio como un acto valiente, inevitable o inexplicable.	Hablar de salud mental como un derecho.
Decir que todo fue por un solo evento (una pelea, una ruptura, una ley).	Mencionar factores estructurales: discriminación, violencia, rechazo, falta de espacios seguros.
Detallar métodos, lugares o dejar titulares alarmistas o gráficos.	Difundir recursos de apoyo (como TrevorChat, TrevorText, líneas de ayuda).
Hablar de “intentos fallidos” o de un “suicidio exitoso”.	Nombrar los factores de protección: apoyo familiar, aceptación, espacios afirmativos.
Difundir rumores, especulaciones o romantizar el suicidio.	Usar datos confiables, hablar desde lo colectivo.

¿Qué cosas me hacen sentir insegurx o en peligro?: Factores de riesgo

Los factores de riesgo son características o condiciones que aumentan las probabilidades de que una persona intente suicidarse. Estos factores pueden estar relacionados con el entorno, la salud física o mental y la historia de la persona. Aunque los factores de riesgo no son determinantes para desarrollar pensamientos suicidas, que estén presentes si pueden ser un detonante de la ideación suicida.

Identificar las situaciones que te ponen en riesgo puede ayudarte a encontrar formas en las cuales puedes protegerte, sabemos que algunos de los factores de riesgo que se describen a continuación pueden salir de tu campo de acción, pero confiamos en que esta guía puede acompañarte en la búsqueda del cuidado hacia ti.

Si eres madre, padre, xadre, parte del personal de una escuela, especialista en salud mental en contacto con juventudes o de algún modo interactúas con ellas, tu apoyo puede ser de gran ayuda.

Falta de apoyo familiar

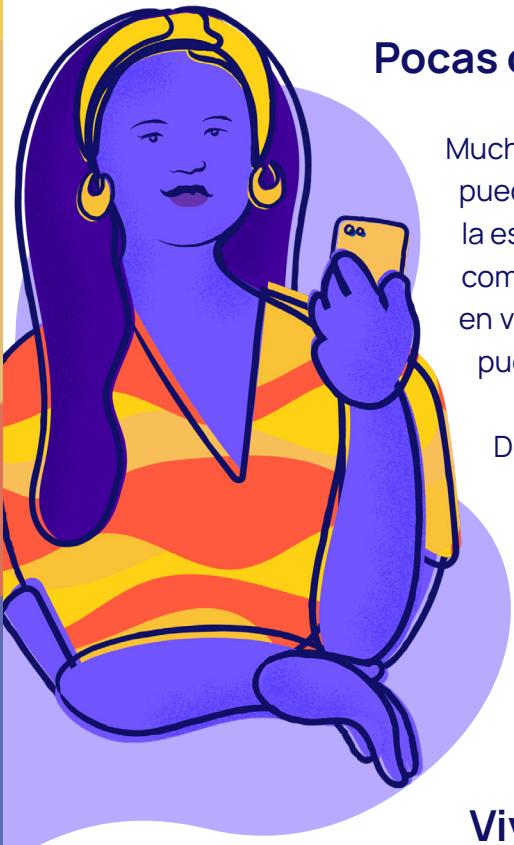
La familia juega un papel sumamente importante en el desarrollo de las juventudes. Es el primer vínculo con otros seres humanos, el entorno en el que aprendemos a comunicarnos, a identificar y expresar nuestras emociones, a relacionarnos con otrxs. Es también el espacio donde interiorizamos las nociones básicas del género, y en la mayoría de los casos, donde primero se nos enseña el cómo “debe ser” un hombre y una mujer.

De manera inconsciente algunas veces, y otras con toda intención, se nos enseña que las niñas juegan a ciertas cosas, como a la mamá, a la comidita y a las muñecas, mientras que los niños juegan con coches, practican deportes, arman cosas y son super héroes. También nos enseñan que hay cosas que las niñas no deben jugar, porque “son para niños”, y viceversa. Nos enseñan que al jugar a la familia, debe haber una mamá y un papá, que el papá sale a trabajar mientras la mamá cuida a lxs niñxs y limpia la casa. Y aunque en algunos hogares esto comienza a cambiar, no es el caso de todos. Siguen llegando juventudes a espacios de salud mental sintiéndose culpables por no seguir los lineamientos de género que les impusieron en la niñez.



Para las juventudes LGBTQ+, contarle a su familia sobre su orientación sexoafectiva o su identidad de género suele ser importante. Pero, cuando perciben que no van a recibir apoyo, les puede dejar en una situación vulnerable. Por eso, muchas juventudes eligen no salir del clóset. Sentirse abandonadxs, no apoyadxs y rechazadxs afecta mucho la autoestima, seguridad y salud mental. Esto puede llevar a conductas de riesgo, como autolesiones, consumo irresponsable de sustancias, el descuido general de su calidad de vida o pensamientos e ideaciones suicidas.

Pocas oportunidades de mostrarse como son



Muchas personas LGBTQ+ jóvenes sienten que no tienen espacios donde puedan mostrarse tal cual son. A veces, el miedo al rechazo en casa, en la escuela o en su comunidad, les lleva a esconder su identidad, a actuar como si fueran hetero o cis, y a cumplir con las expectativas de lxs demás en vez de vivir su propia verdad. Todo esto no solo es cansado, también puede afectar profundamente su salud emocional.

Desde usar ropa que no les representa, hasta tener que llamarse por un nombre o pronombre con el que no se sienten cómodxs, o incluso fingir que están en una relación con alguien que no les gusta, muchas juventudes LGBTQ+ sienten que deben usar una máscara para poder encajar. Es como vivir a medias, esconder quién eres la mayor parte del tiempo y solo poder ser tú mismx en secreto o en espacios seguros.

Vivir con miedo a la LGBTfobia y a la violencia

Ser una juventud LGBTQ+ no debería significar estar en peligro, aunque en ocasiones es cotidiano percibirse así. Hay muchas formas de violencia que se viven a diario: desde comentarios hirientes y miradas incómodas hasta insultos, acoso y agresiones físicas. La homofobia, la transfobia, la lesbofobia y la bifobia están presentes en muchos lugares: la escuela, el transporte, las redes sociales, los baños públicos, la calle, los medios de comunicación, series, películas. Básicamente, en todos lados.

Imagina que vas caminando con tu pareja por el parque y alguien les dice que no pueden tomarse de la mano porque hay niñxs cerca. O que vas a un bar y te niegan el acceso al baño diciendo

que “no saben a cuál perteneces”. O que en tu casa te piden que presentes a tu pareja como “una amistad” porque “la abuela no lo entendería”. O que por fin usas la ropa con la que siempre has soñado, pero al salir, alguien te insulta o incluso te agrede por cómo te ves. Este tipo de situaciones son tristemente comunes para muchas juventudes LGBTQ+.



Autoestima: La percepción y valoración que una persona siente por sí misma.

Cis o Cisgénero: Persona cuya identidad de género coincide con el sexo asignado al nacer.

LGBTfobia: Discriminación hacia personas LGBTQ+.

Entorno sexista

La sociedad mexicana todavía tiene gran influencia de ideas machistas y rígidas sobre cómo deben actuar las personas según su género. Desde pequeñxs se nos enseña que los hombres “deben ser” fuertes, dominantes, sin emociones, y que las mujeres “deben ser” tiernas, calladas y obedientes. Todo esto crea un ambiente muy difícil para quienes no encajan en esos estereotipos.

Estas ideas no solo son anticuadas, también son dañinas. Afectan especialmente a quienes rompen con esas “normas”, como muchas juventudes LGBTQ+. Esas reglas invisibles alimentan la violencia y el rechazo hacia lo que es diferente, y siguen presentes en nuestras casas, nuestras escuelas, nuestros círculos sociales, y hasta en las redes sociales.

Poblaciones con mayor vulnerabilidad

Todas las juventudes LGBTQ+ están en riesgo de presentar ideas suicidas, debido a las situaciones que mencionamos antes como la violencia, el rechazo, la falta de apoyo y la LGBTfobia que rodean a las juventudes. Sin embargo, hay grupos que son aún más vulnerables dadas sus circunstancias sociales y/o psicológicas. Estos grupos incluyen a las juventudes trans, no binarias y las juventudes LGBTQ+ neurodivergentes.

Juventudes trans y no binarias

Según la Encuesta Nacional 2024 sobre la Salud Mental de las Juventudes LGBTQ+ en México, el 66% de las personas trans y no binarias encuestadas reportaron haber considerado seriamente el suicidio, y más de 1 de cada 3 (36%) lo intentaron. Este alarmante dato está estrechamente relacionado con la violencia sistémica, la exclusión y la discriminación que enfrentan estas juventudes.

Además, más de la mitad (53%) de las personas trans y no binarias dijeron que no se sienten seguras en su entorno escolar, y el 73% evitaron al menos una situación pública por miedo a ser acosadas, agredidas o discriminadas. Esto revela un entorno social hostil en muchos espacios cotidianos: la escuela, la calle, los trámites y hasta las reuniones familiares.

Ser una persona trans o no binaria en México conlleva desafiar “normas de género” profundamente arraigadas. Iniciar un proceso de transición puede implicar muchas barreras, incluso con apoyo familiar. Algunas de estas incluyen:

- ★ Cambiar documentos legales como el acta de nacimiento, CURP e identificaciones oficiales.
- ★ Exigir que se respete su identidad en la escuela: desde el pase de lista hasta el uso de baños y participación en actividades.
- ★ Acceder a servicios de salud que brinden atención afirmativa, informada y sin discriminación.
- ★ Realizar compras de ropa y artículos sin ser violentadas o ridiculizadas.
- ★ Para las juventudes que desean iniciar un tratamiento hormonal o acceder a otros recursos médicos o sociales de afirmación, la atención sensible e informada sigue siendo una deuda del sistema de salud.



En el caso de las personas no binarias, la situación puede ser aún más difícil. En muchos estados todavía no se permite el cambio de nombre o marcador de género legal a una opción fuera del binarismo, y los espacios públicos rara vez contemplan su existencia: baños, formularios, lenguaje cotidiano, atención médica o escolar. No solo se vulnera su derecho a la identidad, muchas veces se niega por completo su existencia.

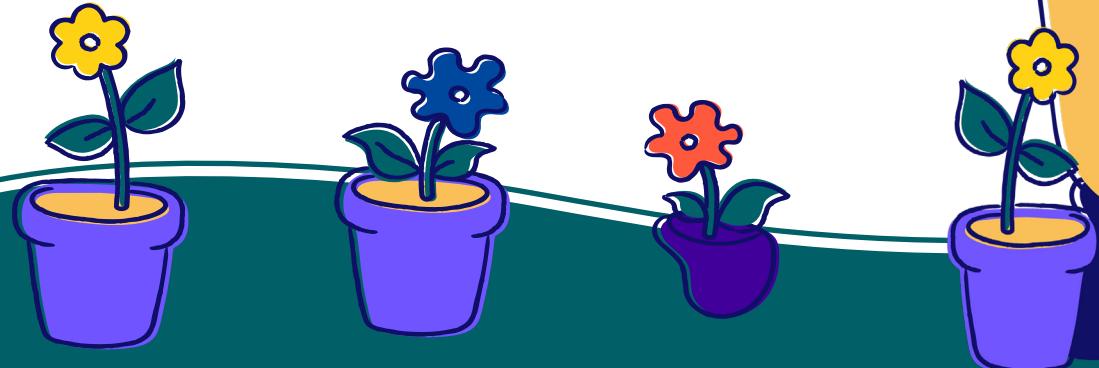
La presión constante de tener que explicar, justificar o esconder su identidad puede generar un profundo desgaste emocional. Para muchas juventudes, no poder expresar quiénes son no es solo frustrante: es una forma de violencia estructural que afecta directamente su salud mental y su deseo de vivir.

Por eso, hablar de prevención del suicidio en juventudes LGBTQ+ requiere nombrar con claridad estas realidades, y comprometerse a transformar los entornos que hoy siguen poniendo en riesgo la vida de quienes solo quieren ser ellxs mismxs.

Juventudes neurodivergentes

Muchas juventudes LGBTQ+ viven además con alguna neurodivergencia como autismo, TDAH, trastorno límite de la personalidad, ansiedad, depresión, trastornos disociativos, entre otras. El hecho de que el procesamiento cognitivo, sensorial o emocional de estas juventudes sea distinto al de otra parte de la población les coloca en un estado de vulnerabilidad adicional, muchxs sufren de una doble discriminación, una por su identidad de género u orientación sexoafectiva y otra por vivir con una neurodivergencia.

Es muy importante que las juventudes LGBTQ+ neurodivergentes cuenten con un diagnóstico temprano y con el acompañamiento psicológico adecuado, esto les brinda una protección adicional a la que podemos brindarles con nuestro apoyo.





Neurodivergente: Persona cuyo desarrollo neurológico es diferente a lo que se considera “normal” o “promedio” (por ejemplo: persona que vive con autismo, TDAH).

Ejercicio: Reconociendo qué me afecta del exterior

Te invitamos a reconocer lo que has vivido y sientes que te ha afectado, hacerlo ayudará a encontrar formas que te ayuden a afrontarlo.

Durante el proceso, es posible que puedan surgir algunas emociones, por lo que te sugerimos detenerte y revisar los ejercicios de la sección: “**¿Qué puedo intentar cuando siento que todo me abruma?**”



En una escala que va del 0 al 10, donde un cero podría significar que no lo has vivido, y un 10 que lo vives con mucha frecuencia, te invitamos a marcar con un punto, con algún marcador o lápiz a la mano sobre la linea en la que se encuentra la oración. Una vez que completes todas las oraciones, puedes unir esos puntos.

Finalmente, toma un momento para identificar cómo estás tú frente a cómo ha sido tu entorno contigo. Intentar el ejercicio D.R.O.P que se encuentra en la sección: “¿Qué puedo intentar cuando siento que todo me abruma?”



Preguntas para reflexionar

Ahora reflexiona sobre la figura que se dibuja. Si es más cercana al exterior:

¿Qué puedo hacer para protegerme?

¿De quién me puedo apoyar?

¿Cómo puedo cuidar de mí cuando esto ocurre?



Ejercicio: Identificando estresores del entorno que pueden impactar a juventudes LGBTQ+

¿Qué mensajes, situaciones o cosas pueden impactar en el bienestar de una juventud LGBTQ+? Con este ejercicio podremos identificar algunos factores de riesgo en nuestro entorno que podrían llegar a afectar a una persona LGBTQ+ que conozcamos.



Piensa en la persona LGBTQ+ a quien le brindas compañía, con esto en mente, contesta las siguientes preguntas. Al finalizar, observa la cantidad de casillas que has llenado y rodea con un círculo aquellas casillas que consideres de mayor importancia para esa persona.

**¿Qué posibilidad hay de que esté expuesta esa persona
a insultos, ofensas o burlas...**

... en redes sociales o
espacios públicos?

... en su entorno
escolar o laboral?

... en su círculo
cercano de
amistades?

... en su hogar?

**¿Qué posibilidad hay de que esa persona reciba empujes,
golpes, o agresiones**

... en espacios
públicos?

... en su entorno
escolar o laboral?

... en su círculo
cercano de
amistades?

... en su hogar?

**¿Qué posibilidad hay de que esa persona sea rechazada
o expulsada de...**

... espacios públicos?

... su entorno escolar
o laboral?

... su círculo cercano
de amistades?

... su hogar?



Al responder estas preguntas, ¿consideras que la persona a la que acompañas podría estar pensando en el suicidio? Si respondiste que sí, en el siguiente capítulo hablaremos sobre las señales de alerta a tomar en cuenta.

Recuerda que puedes compartirle a esa persona la información sobre The Trevor Project, y que nos puede contactar por WhatsApp al: 55 9225 3337 o por web en: thetrevorproject.mx/ayuda

Preguntas para reflexionar



¿Qué factores de riesgo puedo identificar en mi entorno?

¿Cómo se relacionan estos factores de riesgo con mi experiencia personal?

¿Cómo suelo reaccionar ante los sucesos de mi entorno que podrían considerarse de riesgo?

¿Cómo sé si yo o alguien más necesita ayuda urgente?: Señales de alerta

Existen distintas señales de alerta de la ideación suicida y para poder detectarlas es importante conocer a la persona, sus hábitos y comportamientos. Estas señales están principalmente relacionadas a un cambio de comportamiento o la presencia de comportamientos totalmente nuevos.

Una señal de alerta no siempre indica que alguien está planeando un intento de suicidio en ese momento específico. Sin embargo, el malestar prolongado puede llevarle a pensar en el suicidio como una vía de salida al dolor, la violencia o el rechazo que está experimentando. Al identificar

estas señales podemos brindar apoyo y prevenir que lleguen a hacerse daño. Conozcamos algunas de las señales de alerta más comunes:

Aislamiento

Las juventudes LGBTQ+ que atraviesan momentos difíciles tienden a aislarse. Pasan mucho tiempo en su habitación, sin convivir con la familia ni salir con amigxs, en general evitan el contacto con otras personas. En la escuela también pasan mucho tiempo a solas, incluso si tienen un grupo de amigxs, comienzan a distanciarse de su círculo social. Si eres parte del personal de alguna institución educativa, presta especial atención a las juventudes que siempre están solas, evitan los trabajos en equipo y no parecen interactuar mucho con el resto de sus compañerxs.

Si eres una persona que apoya

Observa cambios en su comportamiento habitual. ¿Se distancian de personas con quienes antes se llevaban bien? ¿Evitan hablar? ¿Pasan mucho tiempo en silencio o desconectadas?

Si eres una persona LGBTQ+ y te estás aislando

Está bien necesitar tiempo a solas. Pero si el aislamiento te está haciendo daño, si sientes que nadie te entiende o si no ves sentido en salir de tu cuarto, no tienes que cargar con esto en silencio. Mereces ser escuchadx.

Consumo irresponsable o excesivo de sustancias

Las juventudes LGBTQ+ que consumen alcohol, tabaco, marihuana u otras sustancias psicoactivas de manera irresponsable y excesiva no solo están en mayor riesgo, también podrían estar dando señales de estar enfrentando dificultades y utilizando estas sustancias como una forma de escape.

Es normal que las juventudes experimenten con sustancias como el alcohol, el tabaco o la marihuana como parte de su desarrollo. En lugar de prohibir su consumo, es importante fomentar la responsabilidad en su uso. Esto implica que conozcan los efectos esperados, las precauciones al adquirirlas y la importancia de saber cuándo detenerse. Asegúrenos de que las juventudes a nuestro alrededor estén bien informadas sobre el consumo responsable. Si aun con estos conocimientos la juventud está presentando un consumo excesivo o irresponsable, debemos prestar especial atención. Podría estar tratando de decirnos algo.

Si eres una persona que apoya

Más que prohibir o juzgar, abre el diálogo. Pregunta con respeto: ¿cómo te sientes últimamente?, ¿has estado usando esto para sentirte mejor? La conversación puede abrir una puerta.

Si eres una persona LGBTQ +

Tu dolor es real. No tienes que callarlo ni anestesiarlo. Hay personas que pueden ayudarte a encontrar otras formas de cuidar lo que sientes.

Bromas recurrentes e información sobre el suicidio

Una broma sobre suicidio no es solo una broma, siempre hay algo de fondo, sobre todo si se repite en múltiples ocasiones. Si además está acompañada de información específica sobre el tema, hay que prestar atención.

Frases como “ya mejor me muero”, “nadie me va a extrañar”, “sería mejor desaparecer” no son simples bromas. Si además se acompaña con información detallada sobre métodos para morir, es una señal importante.

Rompamos con ese mito de que “quien realmente quiere quitarse la vida no lo dice, lo hace y ya.” Muchas juventudes lo mencionan varias veces antes de convertirlo en un intento suicida o en un suicidio.

Si escuchas algo así:

No minimices ni digas “ay, no digas eso”. Pregunta con empatía: ¿estás bien?, ¿has pensado en hacerte daño?, ¿quieres hablar con alguien de confianza?

Si tú has hecho o pensado ese tipo de comentarios:

No estás exagerando. Si lo estás diciendo, es porque algo dentro de ti necesita ser escuchado. Hablar es un acto de valentía.

Conductas de riesgo

No todas las juventudes LGBTQ+ que piensan en el suicidio están informadas sobre el tema. Para algunas, el hecho de poner la vida en riesgo es un primer paso hacia la planeación o un intento suicida. Realizar actividades donde la vida podría correr peligro, como conducir a altas velocidades, visitar lugares que se sabe son peligrosos, sufrir misteriosamente muchos accidentes en poco tiempo o participar en peleas físicas, puede ser una señal de alerta.

Si notas algo así:

No dejes de lado cualquier cambio en las conductas de las juventudes, puedes preguntar: ¿qué significa para ti el riesgo?, ¿cómo puedes sentir lo mismo sin poner tu vida en riesgo?

Si tú has hecho o pensado hacer alguna conducta así:

Puedes detenerte a preguntarte, ¿desde dónde nace la intención de hacerlo?, ¿cómo podrías cuidar de tu bienestar ante una situación en la que notas que pones en riesgo tu vida?

Descuido personal o abandono de lo que solía importar

El descuido en la imagen personal suele estar presente en muchas juventudes con riesgo suicida. Esto puede manifestarse de diferentes maneras como dormir poco o en exceso, el dejar de comer, de bañarse, abandonar las actividades que antes disfrutaba, descuidar sus relaciones personales, descuidar sus estudios o actividades extraescolares, dejar los deportes, dejar de tomar algún medicamento importante.

También puede manifestarse en la falta de atención a cuestiones relacionadas con su identidad de género u orientación sexoafectiva, como abandonar sus procesos de transición, o hacer un cambio radical de expresión de género hacia algo más tradicionalmente asociado a su género asignado al nacer. Estos signos pueden ser indicadores de la falta de deseo de vivir.

La adolescencia suele ser una etapa de cambios físicos y hormonales, y hay adolescencias que descuidan ciertos detalles de su persona para atender otros, pero un descuido completo y generalizado no es parte del desarrollo típico y es necesario prestarle atención.

*Observa: ¿Dejó de hacer cosas que amaba?
¿Cambió su forma de vestir o hablar para “encajar”?
¿Parece haber perdido interés en vivir su identidad?*

Planeación y despedidas

Cuando el suicidio comienza a convertirse en una vía de escape para las juventudes LGBTQ+, comienzan a planear los detalles: cuándo hacerlo, cómo, a qué hora, en dónde. Algunas juventudes ya se lo han contado a alguien. Otras, solo lo repasan en su mente, han considerado todas las opciones posibles, desde detalles muy vagos hasta detalles tan específicos como quien podría encontrar su cuerpo.

A veces hay notas de despedida que ya están previamente escritas. Otras veces, son despedidas verbales, que no lo parecen, en forma de comentarios aparentemente inofensivos a sus amigxs o familiares. Expresan lo mucho que les aman, lo agradecidxs que están de haberles conocido, lo mucho que lxs van a extrañar, incluso dejan consejos para cuando ya no estén.



No siempre estas despedidas son positivas y enternecedoras, a veces son cartas donde se expone a “Ixs culpables”, donde explican que tomaron esa decisión por la violencia escolar, por el rechazo familiar, por la imposibilidad de ser ellxs mismxs.

Estos detalles no siempre están a simple vista, a veces hace falta acercarse a las juventudes y platicar con ellas, saber qué sienten, qué piensan, indagar si ya tienen un plan, si han pensado en palabras de despedida. **Cuando llegamos a este punto es de vital importancia intervenir cuanto antes y recurrir a unx especialista de salud mental**, el apoyo del entorno jugará un papel muy importante, pero no será lo único.

*Preguntar no empuja a nadie al suicidio.
Al contrario, preguntar con amor puede abrir
la posibilidad de seguir viviendo.*

Autolesiones



La autolesión es el acto de infigirse dolor físico para deshacerse de un estado de ánimo insoportable. En ocasiones, la autolesión puede ser un método que utilizan las juventudes para ayudarse a sobrevivir, sobrellevando las emociones. Sin embargo, hay algunas personas que hacen uso de esta práctica como una forma de preparación previa a un intento de suicidio. Inconscientemente, cada vez que una persona se autolesiona, pierde de a poco el miedo al dolor y a morir.

Es importante reconocer que las autolesiones pueden causar una variedad de complicaciones, como cicatrices permanentes o sentimientos de vergüenza, culpa y baja autoestima. Incluso si una persona no tiene la intención de lastimarse gravemente, pueden ocurrir problemas que amenazan la vida.

Cada persona que se auto lesiona lo hace por una razón diferente, por lo que es importante comprender el significado que tiene la autolesión para cada una antes de asumir por qué se están lastimando a sí mismas.

*Acompañar no
significa controlar.
Escucha sin juzgar.
Ofrece ayuda para
encontrar nuevas
herramientas.*

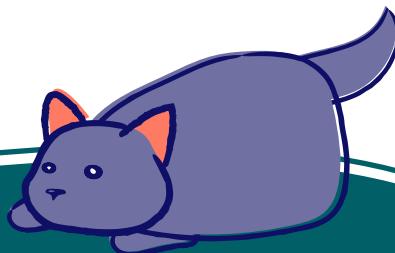
*Si tú te estás autolesionando:
No estás rota, roto, rotx. Estás
sobreviviendo. Pero mereces
algo mejor que solo sobrevivir.
Mereces apoyo, compasión
y acompañamiento.*



Ejercicio: ¿Qué cambios he notado en mí?

Este es un buen punto para identificar qué cambios has tenido. Tal vez no en este momento, pero en momentos en los que sientas que te rebasa lo que sientes, te invitamos a leer y marcar las frases que se parezcan a lo que has sentido.

- | | |
|--|--|
| <input type="checkbox"/> Mis pensamientos son sobre suicidio. | <input type="checkbox"/> He tenido alucinaciones que me indican matarme. |
| <input type="checkbox"/> He dormido mucho o muy poco. | <input type="checkbox"/> Me he notado con desesperanza o pesimismo. |
| <input type="checkbox"/> Tengo inquietud, agitación o ansiedad en crecimiento. | <input type="checkbox"/> He sentido la necesidad de despedirme. |
| <input type="checkbox"/> He tratado de matarme o hacerme daño. | <input type="checkbox"/> He estado usando alcohol, drogas o sustancias que me alteran. |
| <input type="checkbox"/> Digo frases como “no voy a seguir aquí por más tiempo”. | <input type="checkbox"/> Digo frases como “me quiero matar”. |
| <input type="checkbox"/> Mis pensamientos son sobre el deseo de morir. | <input type="checkbox"/> He dicho que soy una carga para lxs demás. |
| <input type="checkbox"/> He planeado el tiempo, la forma o el lugar en el que puedo morir. | <input type="checkbox"/> Me he sentido con falta de concentración o no poder tomar decisiones. |
| <input type="checkbox"/> Hay uno o más estresores en mi entorno que me preocupan en mi vida. | <input type="checkbox"/> He tenido preocupaciones sobre lo que pueda pasar en el futuro. |
| <input type="checkbox"/> He conseguido medios u observado medios disponibles cercanos. | |



¿Te has identificado con alguna de estas frases?

Después de leerlas podrías haber reflexionado que algunas de estas ideas han estado presentes. Sin embargo, aunque surjan en algunos momentos, esto no define que algo esté mal en ti. Identificarlas y pedir apoyo podría ser un siguiente paso para tu bienestar.

Si notas que se mueven emociones en ti al reconocer estas frases, en la sección **¿Qué puedo intentar cuando siento que todo me abruma?**, encontrarás una técnica llamada “**Río de pensamientos**” que te puede acompañar a fluir con lo que sientes. Te invitamos a realizarla y regresar cuando te sientas listx.



Si has experimentado alguno de estos pensamientos o sentimientos, no estás solx.

Puedes contactar a The Trevor Project, donde te escucharemos sin juzgar.

Es gratuito, confidencial y seguro. Disponible 24/7, todos los días del año.

Escribenos por WhatsApp al: 55 9225 3337 o entra a: thetrevorproject.mx/ayuda.

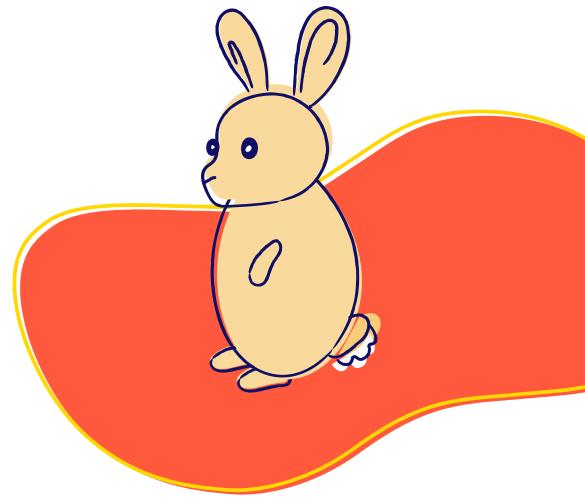
Tus sentimientos son válidos y mereces estar bien.

Ejercicio: Observando señales de alerta en otrxs

Cada persona podría experimentar diversas emociones y conductas al lidiar con situaciones estresantes o al estar en crisis, aunque algunas de estas señales podrían alertarnos sobre que una persona podría requerir apoyo.

Piensa en la persona LGBTQ+ a quien le brindas compañía, con esto en mente, marca en la siguiente lista aquellas emociones, comportamientos o discursos que ha expresado esa persona.

- Tristeza profunda, con o sin explicación
- Irritabilidad o enojo, inusual o frecuente
- Desesperanza hacia el futuro
- Ansiedad o estrés
- Aislamiento de amistades o familia
- Apatía a actividades que antes se disfrutaban
- Cambios abruptos en hábitos de sueño o alimentación
- Falta de interés en los estudios o trabajo
- Descuido de su apariencia e higiene personal
- Frases sobre ya no querer estar o existir
- Bromas o comentarios sobre morir
- Regalar pertenencias significativas
- Despedirse de personas cercanas
- Mostrar conocimiento sobre formas de morir
- Exponerse a situaciones o lugares de peligro
- Causarse daño físico, como cortes, golpes o quemaduras
- Aumentar consumo de alcohol, drogas u otras sustancias



Si has marcado al menos una casilla, es una oportunidad para brindarle compañía y escucha a esa persona. En la siguiente sección, hablaremos sobre cómo acompañar a las juventudes LGBTQ+ así como aquello que puede servir de protección ante los pensamientos de suicidio.



Recuerda que puedes compartirle a esa persona que acompañas la información sobre The Trevor Project y que nos puede contactar por WhatsApp al: 55 9225 3337 o por web en: thetrevorproject.mx/ayuda.



Preguntas para reflexionar:

¿Cuándo fue la última vez que me detuve a observar con calma cómo se siente la persona LGBTQ+ que acompaña?

¿He buscado información o herramientas para acompañarle mejor? ¿Qué me ayudaría a sentirme más preparadx?

¿Le he recordado que no está solx, que puede contar conmigo, incluso si no tiene todas las palabras para explicar lo que siente?

¿Qué quiero intentar hacer diferente esta semana para fortalecer nuestra conexión?

¿Qué cosas me hacen sentir segurx, queridx o con esperanza?: Factores de protección

Existen medidas que podemos tomar para evitar que las juventudes LGBTQ+ desarrollen pensamientos suicidas. Estas medidas son preventivas, y se implementan antes de que aparezcan las señales de alerta. Brindarán a las juventudes LGBTQ+ no solo protección contra el suicidio, sino también contra situaciones como depresión, les harán sentir apoyo y acompañamiento.

Validación y apoyo familiar

Así como la falta de apoyo familiar es un factor de riesgo, el contar con él es un factor de protección. Crecer en una familia donde se alienta a hablar de nuestras emociones, se validan todas las formas de expresar el género, se permite jugar a las infancias a lo que quieran, y vestirse como se sientan más a gusto, pero además se hable de diversidad abiertamente, de consentimiento y se responda con honestidad y empatía a las preguntas de las infancias, adolescencias y juventudes, puede hacer la diferencia. Apoyar a las personas LGBTQ+ de la familia o que están entre nuestras amistades, evitar comentarios sexistas o LGBTfóbicos, el mostrar un apoyo honesto y activo, también son esenciales.


Validación: Reconocimiento de que lo que otra persona siente, piensa o vive es real.

Libertad de expresarse como son

Que una juventud LGBTQ+ pueda mostrarse tal como es en casa, espacios públicos, la escuela, el trabajo y en cualquier lugar que visita, es un factor de protección enorme. Brindarles la libertad de amar, de ser y de expresarse, mejorará su autoestima, su autocuidado y la manera en que se relaciona con lxs demás.

Comunicación y escucha activa

La comunicación abierta y la escucha activa son vitales, sin importar si eres madre, padre, xadre, cuidadorx, consejerx, profesorx, familiar o amigx. Que las juventudes LGBTQ+ sepan que pueden hablar contigo y que recibirán una escucha atenta y comprensiva puede marcar la diferencia en sus vidas. Ser un espacio seguro donde puedan hablar sobre sus sentimientos, desafíos, relaciones y amistades, así como expresar sus dudas y compartir momentos de alegría, puede ser un salvavidas.

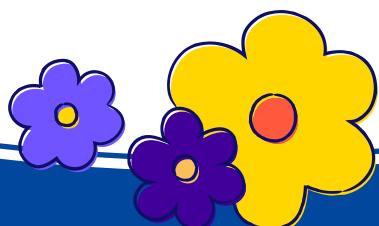
Programas

Existen programas de apoyo para las juventudes LGBTQ+ tanto virtuales como presenciales. Estos programas incluyen reuniones de grupos de apoyo, reuniones sociales, actividades artísticas, clubes deportivos LGBTQ+, una infinidad de actividades en las que las juventudes pueden convivir con sus pares. Participar en estas actividades les brinda la oportunidad de relacionarse con personas que enfrentan situaciones similares, quienes comprenden sus experiencias y pueden ofrecer consejos basados en su propia vivencia. Les ayuda a saber que existen más personas como ellxs, que no son las únicas personas LGBTQ+ y que, así como otrxs pudieron, ellxs también pueden.

Los programas que promueven un mayor acceso a servicios de atención a la salud mental y las campañas de concientización, desempeñan un papel fundamental en el fortalecimiento de la autoestima y la resiliencia de las juventudes LGBTQ+. Estas iniciativas les proporcionan herramientas que pueden aplicar por sí mismas en situaciones adversas.

Factores que te protegen cuando estás pasando por momentos difíciles

A veces la vida se pone muy pesada, y es normal sentirse abrumadx. Pero también existen cosas dentro de ti y a tu alrededor que pueden ayudarte a seguir adelante. Estos son algunos factores protectores que te cuidan y te dan fuerza:



Tener gente cerca con quien contar

Saber cómo lidiar con lo que sientes

- Aprender a manejar el estrés o la tristeza de formas sanas (como hacer ejercicio, escribir, hablar, crear, respirar profundo) ayuda muchísimo.

Creer que las cosas pueden mejorar

- Aunque ahora te cueste verlo, muchas situaciones cambian. Tener un poco de esperanza puede darte luz en los momentos oscuros.

Conectarse con tu espiritualidad (si esto resuena contigo)

- A algunas personas les ayuda mucho la fe, la meditación o sentirse parte de alqomás grande.

Seguir tus tratamientos si tienes algún diagnóstico

- Si estás en tratamiento por ansiedad, depresión u otra condición, seguir las indicaciones médicas también es una forma de cuidarte.

Tener un propósito o algo que te importe

Conocer tus emociones

- Identificar lo que sientes (enojo, tristeza, miedo, ansiedad...) y no tragártelo. Hablar de lo que te pasa puede aliviar más de lo que crees.

Quererte y cuidarte

- Sentirte valiosx por quien eres, no por lo que logras o aparentas. Tu vida importa, y tú importas.

Saber que tu existencia importa para alguien

- Tal vez no lo notes, pero hay personas para quienes tú eres muy importante. A veces eso basta para seguir.

Buscar ayuda cuando la necesitas

- Ir con unx psicólogx, terapeuta, o alguien que te escuche sin juzgarte puede ser clave. Pedir ayuda no es señal de debilidad, es un acto de valentía.

*Recuerda: pedir ayuda no te hace débil,
te hace humanx. Y aunque no lo parezca ahora:
no estás solx.*

Creación de entornos afirmativos

Las juventudes LGBTQ+ enfrentan múltiples formas de exclusión en los espacios que deberían ser más seguros: sus casas, escuelas y lugares de trabajo. La creación de entornos afirmativos no es opcional: es una herramienta concreta de prevención del suicidio.

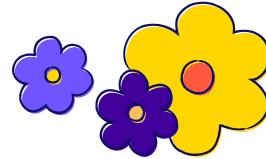
En el trabajo: dignidad y respeto

Un entorno laboral afirmativo comienza cuestionando nuestros propios sesgos. Asumir que hay trabajos “parahombres” o “paramujeres”, considerar que el lenguaje incluyente es poco profesional o pensar que la expresión de género debe ajustarse a ciertas normas de presentación son ideas que excluyen y violentan. Crear políticas claras de inclusión, revisar criterios de contratación, respetar los pronombres y promover campañas de sensibilización hacen una diferencia tangible. Las personas LGBTQ+ no deben ser invisibles en los equipos ni sobrevivir en silencio: merecen espacios donde puedan desarrollarse plenamente sin miedo a la discriminación.

Ejemplos que puedes aplicar en el día a día:

- ★ Incluye los pronombres en gafetes, firmas de correo o presentaciones: “María – ella”, “Alex – elle”.
- ★ Evita preguntar en entrevistas sobre vida personal, pareja o cirugías. No es relevante ni apropiado.
- ★ Asegúrate de que los baños no estén segregados de forma binaria o que haya opción neutra.

- ★ Ofrece talleres o campañas internas sobre diversidad sexual y de género.
- ★ Si alguien hace un comentario ofensivo, actúa: explícales por qué no es adecuado y que eso va contra los valores del lugar.
- ★ Revisa si los códigos de vestimenta o presentación excluyen expresiones de género no binarias.



“El primer día mi jefe me preguntó qué pronombre usaba. Nunca había pasado eso en otro trabajo. Me sentí respetadx.”

En la escuela: la diferencia salva vidas

Para muchas juventudes LGBTQ+, la escuela es el único espacio fuera de casa donde pueden sentirse medianamente seguras. Acompañar esta seguridad implica acciones como permitir el uso de baños según la identidad de género, hablar abiertamente sobre la diversidad en clases, ampliar la idea de familia en los materiales educativos y fomentar clubes estudiantiles que conecten a juventudes LGBTQ+ entre sí. El profesorado también debe comprometerse: corregir cuando se usan mal los pronombres, identificar señales de riesgo y ofrecer escucha activa. No se trata de ideología: se trata de cuidar vidas.

Ejemplos que puedes aplicar en el día a día:

- ★ Permite que estudiantes trans o no binaries usen el baño que corresponda a su identidad o habilita un baño sin género.
- ★ Agrega personas LGBTQ+ a la bibliografía o clases de historia, arte o literatura.
- ★ Usa lenguaje incluyente en tus clases: “todas, todos y todes”, “alumnxs”, “personas” en lugar de solo “niños y niñas”.
- ★ Crea clubes estudiantiles o grupos de apoyo donde juventudes LGBTQ+ puedan reunirse.
- ★ Corrige con respeto cuando alguien use mal un pronombre o haga un comentario discriminatorio.
- ★ Observa señales como aislamiento, autolesiones o bromas frecuentes sobre suicidio.
Canaliza con una persona profesional.

“Mi escuela cambió el uniforme obligatorio por uno neutro. Nunca había querido ir a la escuela hasta ese día.”



En la familia: aceptación que protege

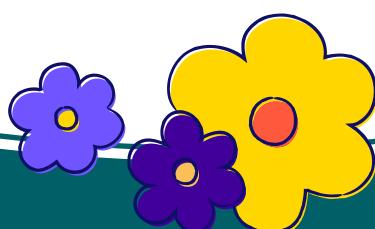
Una sola persona adulta que acepta a una persona joven LGBTQ+ puede reducir en gran medida la probabilidad de un intento de suicidio. La aceptación se comunica con palabras “te amo, te valoro, te creo”, pero también con acciones: incluir a sus amistades o parejas en la vida familiar, respetar su expresión de género, educarse sin esperar que sean ellos quienes enseñen. Una familia que escucha sin juzgar, que se rodea de referentes positivos y que rechaza el odio incluso dentro de su propio círculo es una familia que salva vidas.

Ejemplos que puedes aplicar en el día a día:

- ★ En vez de evitar el tema, di: “Te amo y te acepto como eres. Estoy orgullosx de ti.”
- ★ Integra a sus parejas o amistades LGBTQ+ en comidas familiares, celebraciones o planes.
- ★ Si no sabes algo, di: “No tengo todas las respuestas, pero quiero entender y acompañarte.”
- ★ Compra ese juguete, corte de cabello o prenda que refleja su identidad, aunque no encaje en los estereotipos.
- ★ Habla con otras personas de la familia para que también respeten su nombre, sus pronombres y su forma de ser.
- ★ Evita espacios o reuniones donde se burlen o agredan a personas LGBTQ+. Proteger también es poner límites.



“Mi tía me acompañó a elegir mi primer binder. Ese día sentí que podía seguir viviendo.”



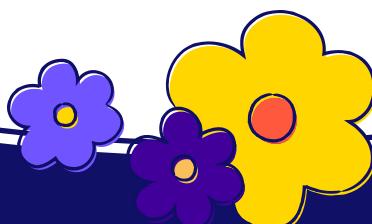
En los espacios públicos: el cuidado mutuo fortalece

Caminar de la mano, vestirse con libertad o simplemente hablar con naturalidad no debería implicar el sentir miedo, sin embargo, para muchas personas LGBTQ+, los espacios públicos siguen siendo inseguros. Por ello, practicar el cuidado mutuo entre amigxs, aliadxs y personas desconocidas se vuelve un acto de resistencia en lo cotidiano. Estar atentxs, acompañarnos y reaccionar con empatía puede marcar la diferencia en las experiencias de las personas.

Ejemplos que puedes aplicar en el dia a dia:

- ★ Celebra a las personas que expresan su identidad o afecto en público, una sonrisa empática también afirma los espacios.
- ★ Si vas a salir, puedes acordar maneras de avisar tu ubicación o confirmar que tú y tus acompañantes llegaron bien a casa.
- ★ Si tu o una amistad quieren expresar su identidad con ropa o accesorios, ofrecerse compañía mutua puede brindarles seguridad.
- ★ Recuerda que puedes pedir ayuda a alguien de tu confianza para salir de alguna situación incómoda, tensa o peligrosa, y que también tú puedes ayudar a quien te lo solicite.
- ★ Si tú o alguien en el grupo nota algún riesgo, validar la decisión de cambiar de plan, ruta o actividad puede ser de ayuda.
- ★ Comparte recursos de apoyo si notas que alguien podría necesitarlo, en este documento podrás explorar algunos.

*“Sentía que todo mundo me miraba al pasar por la calle,
pero la compañía de mis amigxs me brindó confianza.”*



Identificando mi red de apoyo segura

Te invitamos a responder a las siguientes preguntas para identificar espacios, personas y actividades que te ayuden a fortalecer tu red de apoyo. Si no tienes respuesta en este momento para alguna, puedes seguir y regresar a contestar más adelante.

- ★ ¿Qué personas me ayudan a distraerme?
- ★ ¿Qué personas son un espacio seguro para poder ser YO?
- ★ ¿Con qué personas puedo hablar mis emociones?
- ★ ¿Qué grupos me ayudan a expresarme?



Ejercicio: Construyendo redes de apoyo efectivas

Acompañar a otras personas no tiene que ser un camino solitario o sin rumbo. Con el siguiente mapa, podrás identificar algunas herramientas que te permitan crear una red de apoyo efectiva para las juventudes LGBTQ+.

01. Mis habilidades personales.

- Marca las casillas de aquello que consideras hacer bien al acompañar a alguien:
- Me atrevo a hablar de temas difíciles con calma
- Sé escuchar sin interrumpir ni juzgar
- Puedo estar presente sin apresurarme a dar soluciones
- Doy espacio a las emociones de otras personas, pero reconozco las mías
- Sé pedir apoyo cuando lo necesito

No es necesario tener todas estas habilidades, aunque, al identificar con cuáles cuentas, ¿qué habilidades te gustaría desarrollar?

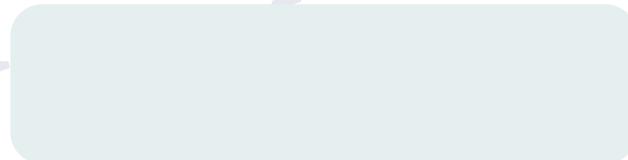
03. Espacios para fortalecer el acompañamiento.

Contar con espacios seguros es de ayuda para promover el bienestar. En el siguiente espacio, enlista aquellos lugares donde piensas podrías fortalecer tu presencia y la de otras personas acompañantes, para apoyar a una juventud LGBTQ+: (Por ejemplo, en casa, escuela, trabajo, lugares de deporte o ejercicio, espacios públicos.)



02. Personas con quienes podemos contar.

Piensa en tu entorno cercano y el de la persona que acompañas, en el siguiente espacio, enlista a aquellas personas que también pueden apoyar: (por ejemplo, un familiar de confianza, una amistad que sepa escuchar, alguien en el entorno escolar o laboral, una persona profesional de la salud mental).

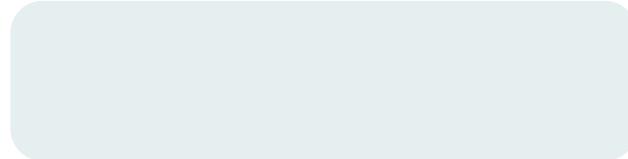


04. Acciones de apoyo efectivo.

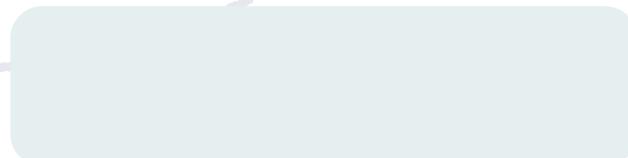


Ahora que tienes identificadas las habilidades con las que cuentas, las personas que pueden apoyarles y los sitios para fortalecer, enlista las acciones que puedes realizar para brindar un apoyo efectivo, y cómo piensas que puedes lograrlo. (Por ejemplo: ¿Qué puedo hacer? Validar su identidad ¿Cómo puedo lograrlo? Respetando sus pronombres y nombre elegidos.

¿Qué puedo hacer?



¿Cómo puedo lograrlo?



Primeros pasos para intervenir en crisis y construir redes de apoyo

Esta sección reúne herramientas clave para intervenir cuando una juventud LGBTQ+ atraviesa una crisis emocional o tiene pensamientos suicidas. Aquí encontrarás frases útiles, ejercicios, simulaciones y guías que pueden ayudarte a brindar acompañamiento empático, sin necesidad de ser expertx.

Acompañar en momentos críticos no significa tener todas las respuestas, sino estar presente con escucha, cuidado y disposición para actuar con responsabilidad.

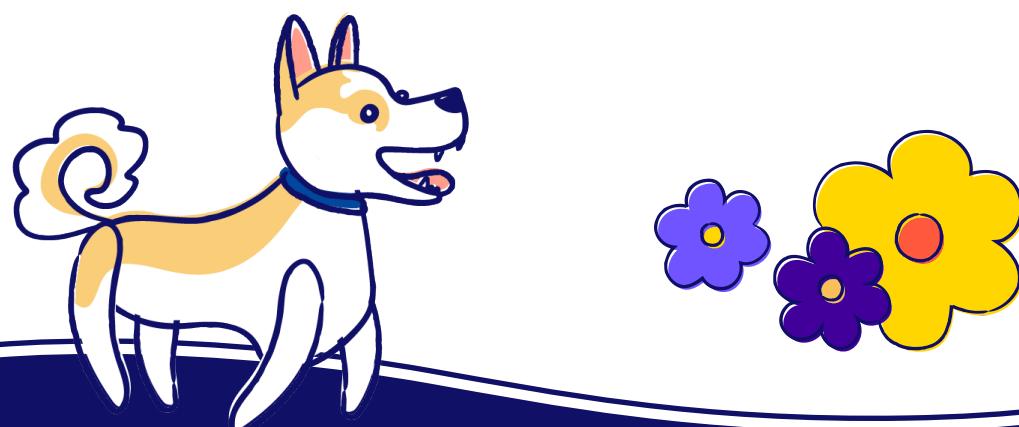
Desde frases para ofrecer apoyo emocional inmediato, hasta un plan de seguridad personalizado o un simulador para practicar cómo responder ante señales de alerta, esta sección es una caja de herramientas para quienes desean acompañar a quien atraviesa una crisis emocional.

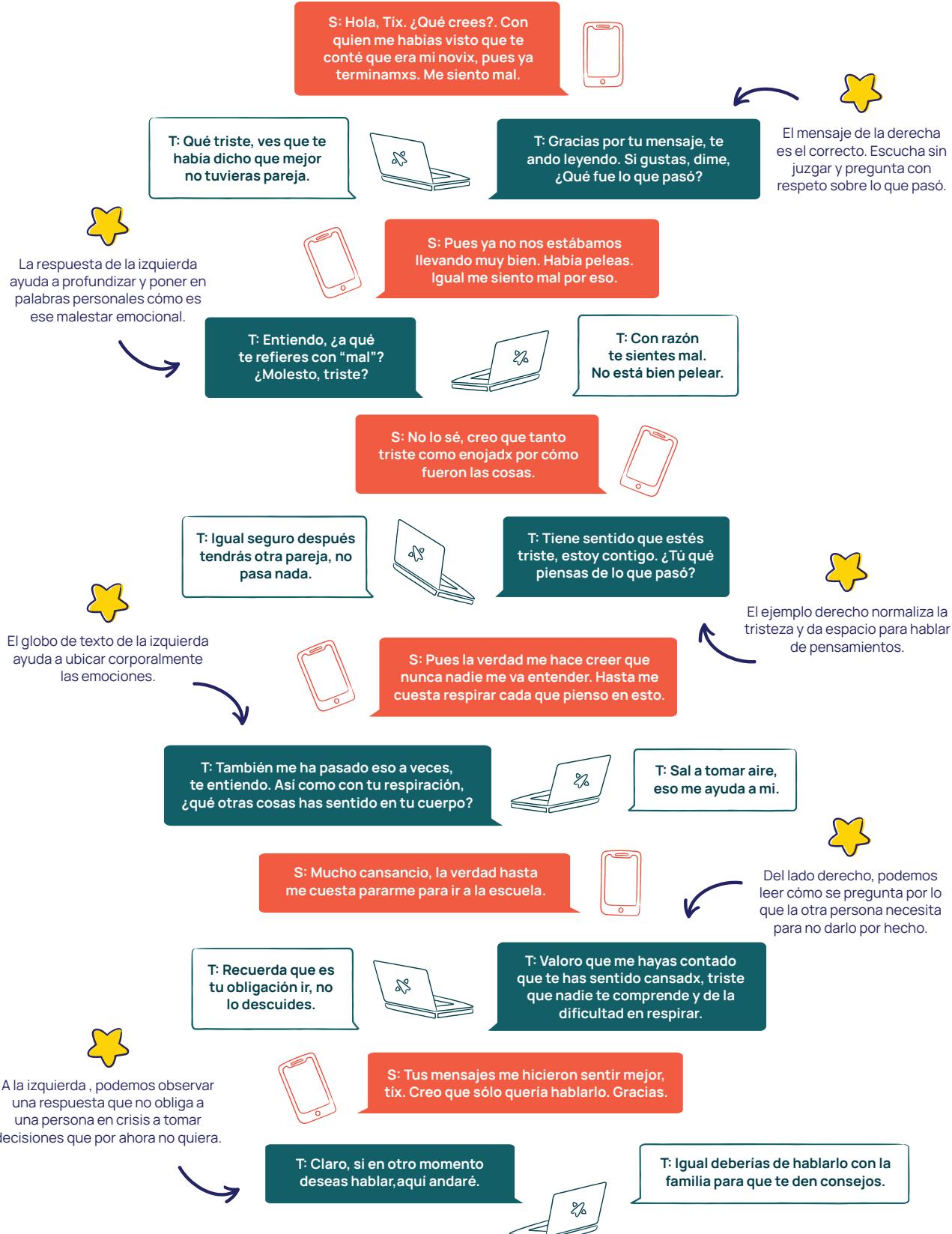
No necesitas saberlo todo, solo estar dispuestx a escuchar con atención y actuar con empatía. Aquí te damos algunos caminos para lograrlo.

Simulador: Practicando respuestas empáticas para ayudar a la regulación emocional

Imagina la siguiente situación: siendo cercanx a ti, tu sobrinx te comparte que acaba de terminar su relación de pareja, que le gustaría charlar contigo.

Escoge los globos de texto que brinden un acompañamiento empático que promueva la regulación emocional.





¡Felicitaciones! Finalizaste el ejercicio sobre cómo tener conversaciones empáticas y ayudar a otrxs en su regulación emocional.

Recuerda, es valioso también tu autocuidado y reconocer hasta qué punto te gustaría (y te sientes con las habilidades) para acompañar a alguien en momentos de crisis.

¿Cómo ayudo a alguien que está en crisis sin ser expertx?: Primeros auxilios emocionales

Los primeros auxilios emocionales son una técnica de acompañamiento que puede ser proporcionada por cualquier persona, no necesariamente unx especialista en salud mental. Estos primeros auxilios brindan una ayuda inmediata, sencilla y práctica durante una crisis. Su objetivo es proporcionar un alivio momentáneo a emociones desagradables y ayudar a restablecer el equilibrio emocional para permitirle a la persona acercarse a un servicio de salud mental. Los primeros auxilios emocionales pueden evitar que las juventudes LGBTQ+ presenten conductas que pongan en riesgo su vida.

Antes de ofrecer ayuda

Acompañar a alguien en crisis puede remover experiencias propias o generar emociones difíciles. Antes de brindar primeros auxilios emocionales, **asegúrate de que tú te encuentres segurx física y emocionalmente para acompañar**, y de contar con el consentimiento explícito de la persona para hacerlo.

Pregunta: “¿Te gustaría que me quede contigo un momento?”, “¿Quieres hablar de lo que estás sintiendo?”

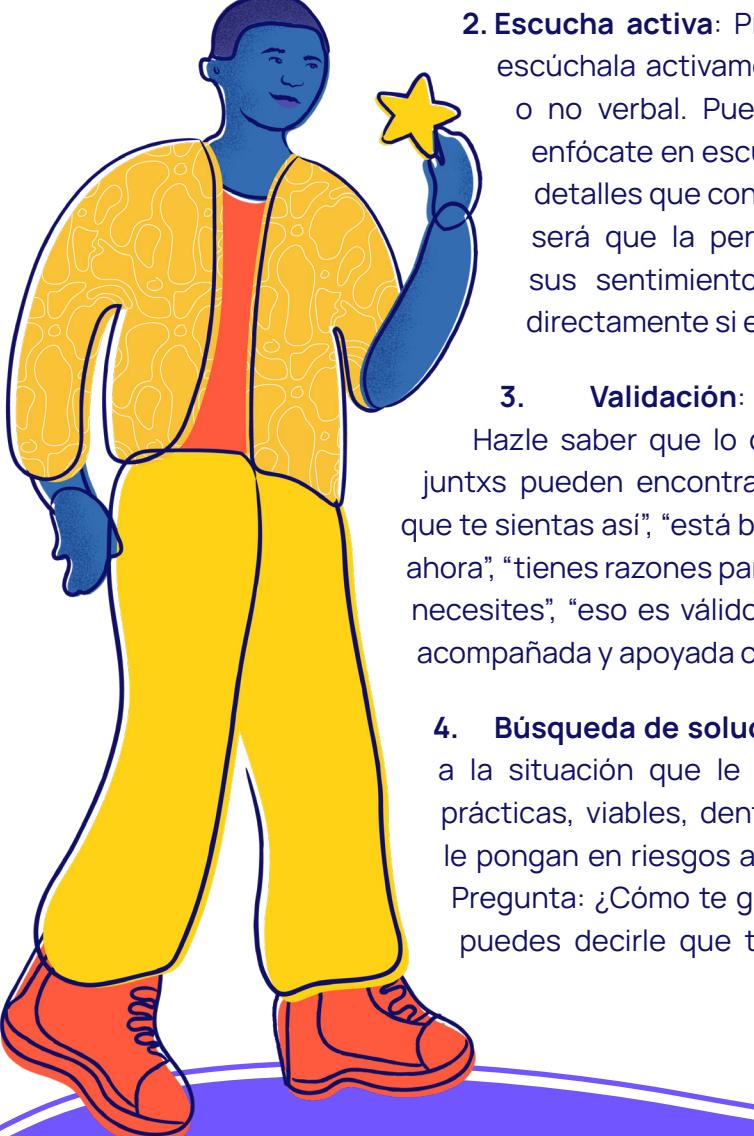


Si quieres aprender más sobre cómo brindar primeros auxilios psicológicos te recomendamos [este curso gratuito](#) desarrollado por la Universidad Autónoma de Barcelona. Ofrece herramientas prácticas para acompañar emocionalmente a personas en crisis, desde una perspectiva ética y cuidadosa.

Para brindar una intervención de primeros auxilios emocionales hay que seguir estos pasos:

1. Relajación y calma: Invita a la persona a respirar pausadamente para ayudarle a encontrar algo de calma. Puedes pedirle que siga el ritmo de tu respiración. Una vez que su respiración se ha regularizado, dirige su atención a algo más, ya sea a algún estímulo visual, como identificar objetos que le rodeen, o algo cognitivo como realizar algunas sumas o relatarnos un recuerdo.

Esto puede ayudar a que la persona recupere la calma.



2. Escucha activa: Pide a la persona que te cuente lo que pasó y escúchala activamente. Demuestra tu atención de manera verbal o no verbal. Puedes hacer algunos comentarios breves, pero enfócate en escuchar a la persona. Haz preguntas para obtener detalles que consideres necesarios, sin emitir juicios. El objetivo será que la persona se sienta escuchada y pueda expresar sus sentimientos con libertad. Si es necesario, pregúntale directamente si está pensando en el suicidio.

3. Validación: Despues de escuchar, valida sus emociones. Hazle saber que lo que siente es normal, que no está sola y que juntxs pueden encontrar una solución. Utiliza frases como “entiendo que te sientas así”, “está bien sentirse triste”, “estás en un espacio seguro ahora”, “tienes razones para sentir molestia”, “puedes expresar todo lo que necesites”, “eso es válido”. Es muy importante que la persona se sienta acompañada y apoyada con tus palabras.

4. Búsqueda de soluciones: Ayuda a la persona a buscar soluciones a la situación que le llevó a la crisis. Estas soluciones deben ser prácticas, viables, dentro de las posibilidades de la persona, que no le pongan en riesgos adicionales y que puedan brindarle tranquilidad. Pregunta: ¿Cómo te gustaría que te apoye? Si la persona no lo sabe, puedes decirle que tú tampoco, pero estás dispuestx a escuchar

y acompañar. Es recomendable que parte de esas soluciones incluyan acudir con unx especialista en salud mental.

Escuchar a alguien en crisis puede ser muy valioso, pero también agotador, especialmente si no tienes formación profesional. Si te sientes sobrecargadx, es válido poner límites amorosos y ayudar a cerrar la conversación con cuidado.

Puedes decir: **“Me importa lo que sientes y quiero que recibas el apoyo que mereces. ¿Te parece si buscamos juntxs una linea de ayuda o alguien que pueda seguir acompañándote?”**

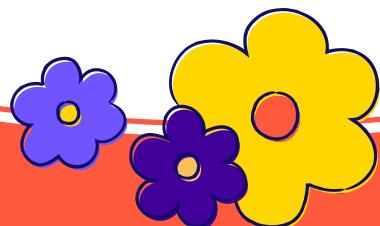
Finaliza ofreciendo un recurso confiable y recordando que buscar apoyo profesional es un acto de cuidado, no de abandono.

Si necesitas un momento para pausar, consulta la sección: **“¿Qué puedo intentar cuando todo me abruma” e intenta la técnica “Respiración estrella”.**

Importante: Los primeros auxilios emocionales son una herramienta de contención inicial, pero no sustituyen la atención clínica o psicológica especializada. Si tú o la persona a la que acompañas lo necesita, buscar ayuda profesional es un paso necesario y valiente.

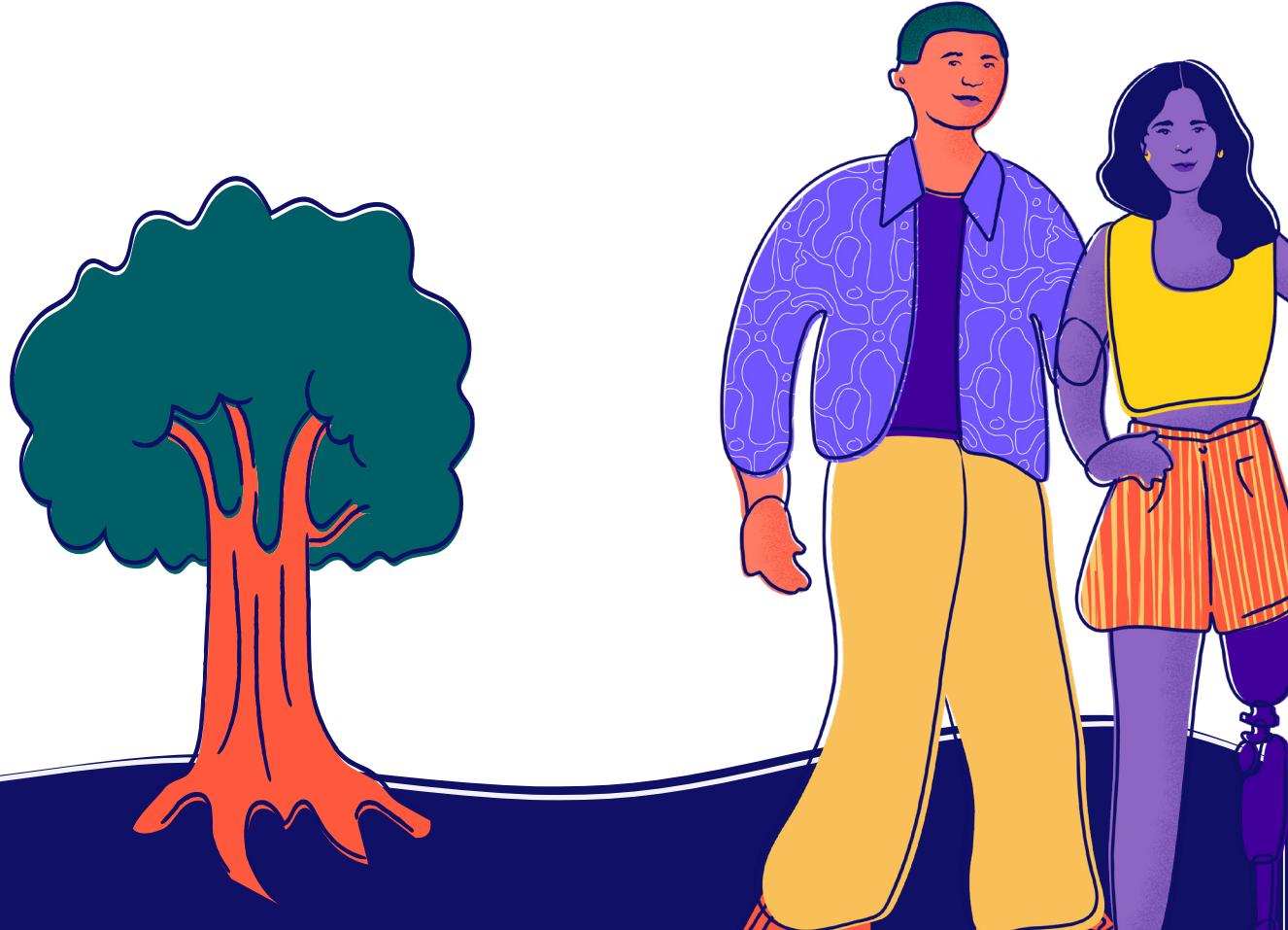
¿Cómo saber si un grupo me puede ayudar de verdad?: Acompañamiento de Pares

Conectar con otras personas LGBTQ+ que han vivido experiencias similares puede ser una herramienta poderosa para sentirte más comprendidx, menos solx y más libre de expresarte tal como eres. Este tipo de conexión se conoce como acompañamiento entre pares, y aunque no reemplaza la ayuda profesional, sí puede ofrecer contención emocional, orientación basada en la experiencia y comunidad.



Pero no todos los grupos que se presentan como “seguros” lo son. Aquí te compartimos algunas claves para identificar si un grupo de acompañamiento de pares es un espacio útil y seguro para ti:

- ★ **Confianza y confidencialidad.** Lo que se comparte en el grupo no debe salir de ahí. Pregunta si tienen acuerdos sobre el respeto a la privacidad.
- ★ **Afinidad real.** El grupo debe estar formado por personas que comparten una experiencia similar a la tuya (por ejemplo: juventudes trans, personas bisexuales, adolescentes LGBTQ+, etc.). Es válido buscar un grupo donde sientas que encajas sin tener que explicarte todo el tiempo.
- ★ **Moderación responsable.** Aunque no se trata de una terapia, es importante que haya alguien del grupo que ayude a mantener el respeto y dé estructura a las sesiones.
- ★ Escucha, no presión. Nadie debería obligarte a compartir más de lo que quieras ni decirte cómo vivir tu identidad.
- ★ **Lenguaje inclusivo y trato digno.** Que respeten tus pronombres, tu nombre, tu identidad y tus límites emocionales.



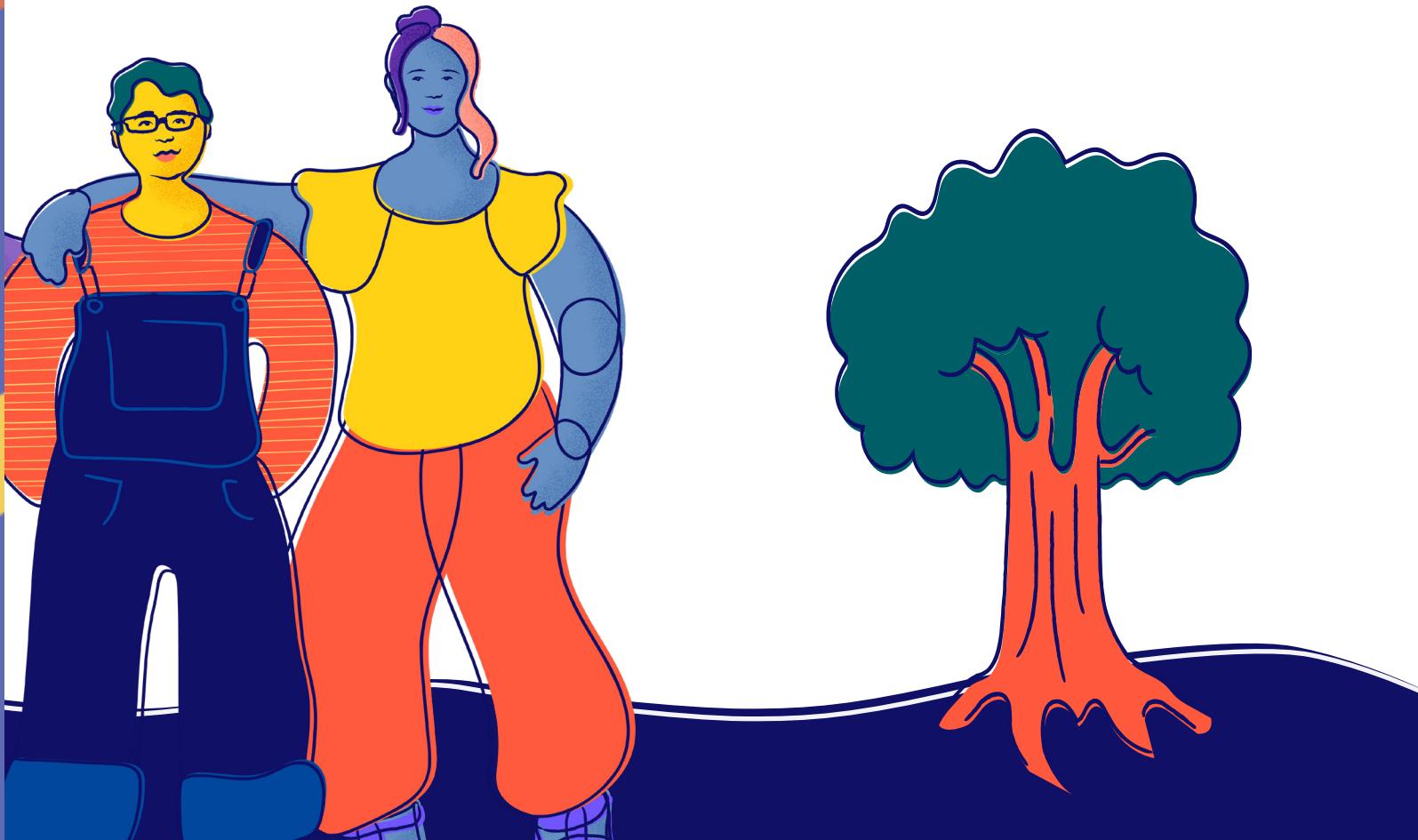
Un grupo de pares no es un espacio mágico ni perfecto, y está bien si no te sientes cómodx desde el inicio. No todas las personas LGBTQ+ se entienden entre sí de inmediato. Si un grupo no te funciona, puedes buscar otro.

El objetivo no es que te adaptes al grupo, sino que encuentres un espacio donde puedas ser tú, sin miedo ni juicio.

Puedes encontrar grupos de pares en:

- ★ Organizaciones LGBTQ+ de tu ciudad o estado.
- ★ En centros culturales, bibliotecas, universidades.
- ★ En espacios moderados por profesionales de salud mental o facilitadorxs capacitadxs.
- ★ En redes sociales (grupos cerrados de FB, Discord, etc.) con moderación activa.

Consulta la sección de recursos al final de esta guía donde encontrarás algunas recomendaciones de grupos de pares.



¿Qué puedo hacer si empiezo a sentirme muy mal?: Plan de seguridad

Cuando aparecen pensamientos suicidas, es importante tener un plan de seguridad. Básicamente, es una lista con ideas, actividades y herramientas que te pueden ayudar si te sientes mal, solo y esos pensamientos se hacen presentes.

Puede estar escrito en primera persona y te dejamos un ejemplo que puedes usar para llenarlo.

Paso 1. ¿Qué he notado en mí?

Primero voy a identificar las emociones, conductas e ideas que están presentes. Los pensamientos de suicidio pueden presentarse en mi mente cuando siento _____. Estos pensamientos me suelen decir que _____. En mi cuerpo se siente _____. Así como he hecho cosas que me ponen en riesgo como _____.

Paso 2. ¿Qué acciones me funcionan para distraer mi mente?

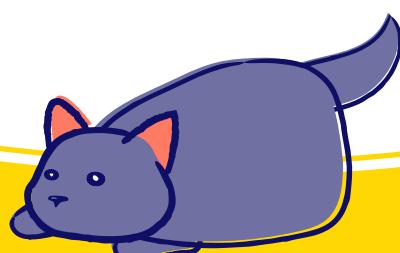
Algunas actividades que me ayudan a despejar mi mente en momentos así son _____, _____, y _____.

Paso 3. ¿A qué personas, grupos o espacios puedo acudir para distraerme?

También he pensado que podría funcionar hablar o salir con _____. E incluso puedo acudir a este lugar _____ donde siento seguridad.

Paso 4. ¿Con quién podría contar si me encuentro en una crisis y necesito hablar?

Si he sentido que con lo anterior algunas ideas suicidas siguen presentes, también puedo recurrir a buscar apoyo, puedo llamar a _____ al número _____, o a _____ a su número _____. Que es o son mi(s) contacto(s) de emergencia, quien considero que me puede acompañar a encontrar alternativas.



Paso 5. ¿A qué instituciones, servicios de asistencia o profesionales puedo recurrir si me siento en crisis?

También me puede funcionar reconocer apoyos de instituciones cercanas, en mi localidad puedo ir a _____, o si ya lo tengo, puedo marcar a mi apoyo profesional que es _____. Así como a los servicios de emergencia cercanos que son _____.

Además de poder contar con un espacio de prevención de suicidio y atención de crisis, como _____ o enviar un mensaje por TrevorChat: <https://www.thetrevorproject.mx/ayuda/> o TrevorText al: 55 9225 3337.

Paso 6. ¿Cómo puedo hacer mi entorno más seguro?

Si tengo medios o lugares planeados, lo que me puede ayudar puede ser restringir el acceso a _____, _____, y a _____.

Por último, es importante que este plan de seguridad lo puedas escribir en un lugar donde te sea fácil encontrarlo, pero también donde lo sientas segurx, sin preocuparte de que alguien que no entienda lo que estás viviendo lo vea. Puede ser en tu celular, en una nota escondida, en tu billetera, en una libreta o donde tú lo elijas.

Cabe resaltar que este plan debe ser hecho a tu medida, con cosas que tú mismx elijas y que realmente puedas hacer. Incluso, puedes crearlo con alguien de confianza o con unx profesional, siempre respetando tus tiempos y decisiones.



¿Qué puedo hacer para sentirme mejor sin lastimarme?: Recuperación de autolesiones

Existen muchas maneras de ayudar a ayudarte a ti mismx o a otra persona a sentirse mejor sin que se pongan en riesgo:

- ★ Para liberar la ira, puedes golpear una almohada, pisotear el suelo, rasgar papel, aplastar latas.
- ★ Para reducir la tensión, puedes correr, hacer yoga, meditar, estirar una goma elástica.
- ★ Para aliviar la tristeza, puedes hablar con unx amigx, escuchar tu canción favorita, comer algo de comida reconfortante, escribir tus sentimientos, hacer algo que te haga sentir apoyadx.
- ★ Para sentirte menos ausente, puedes crear una sensación física aguda, como poner la mano en agua helada o aplaudir con fuerza.
- ★ Para sentirte en control, puedes jugar un juego en el que puedas controlar las experiencias de unx personaje, escribir historias o establecer metas de actividad física para ti mismx y batir tu récord.
- ★ Acciones que cognitivamente distraen, emocionalmente nos conectan con el presente y conductualmente nos ocupan: Ordena, limpia o arregla algo.
- ★ Acércate a unx profesional de la salud mental o platica con unx expertx.

Muchas personas descubren que tener un espacio seguro para hablar sobre sus sentimientos puede ayudarles a resolver algunas de las razones por las que eligen autolesionarse.

¿Qué te parece intentar otra manera segura de liberar la tensión o la ira? **Consulta la sección ¿Qué puedo intentar cuando siento que todo me abruma?** Y realiza el ejercicio de “Relajación muscular progresiva.”



¿Qué puedo intentar cuando siento que todo me abruma?

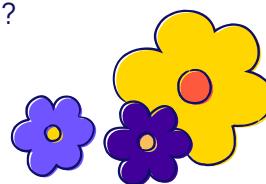
Técnicas y ejercicios para momentos de crisis, pensamientos suicidas y para promover un autocuidado

A lo largo de esta guía hemos conversado sobre el suicidio, de lo relevante que es hablar de ello en el contexto de población LGBTQ+ en México, sobre diversos factores de riesgo como lo pueden ser el rechazo familiar, la LGBTfobia, el bullying escolar, la falta de espacios afirmativos, etc. Así como de factores protectores como lo que pueden ser las redes de apoyo y los hogares afirmativos.

Sin embargo, reconocemos que hablar del suicidio puede despertar diversas emociones o pensamientos. Este apartado abordará estrategias que pueden ser de ayuda en momentos de crisis y al experimentar pensamientos sobre el suicidio. La cuales, si bien no sustituyen el estar dentro de un proceso de psicoterapia o a un acompañamiento de un profesional de la salud mental, buscan ser un salvavidas en el camino hacia obtener apoyo.

Por ejemplo, tras venir hablando sobre el suicidio, cuando notas que tienes pensamientos suicidas, o durante de momentos de crisis:

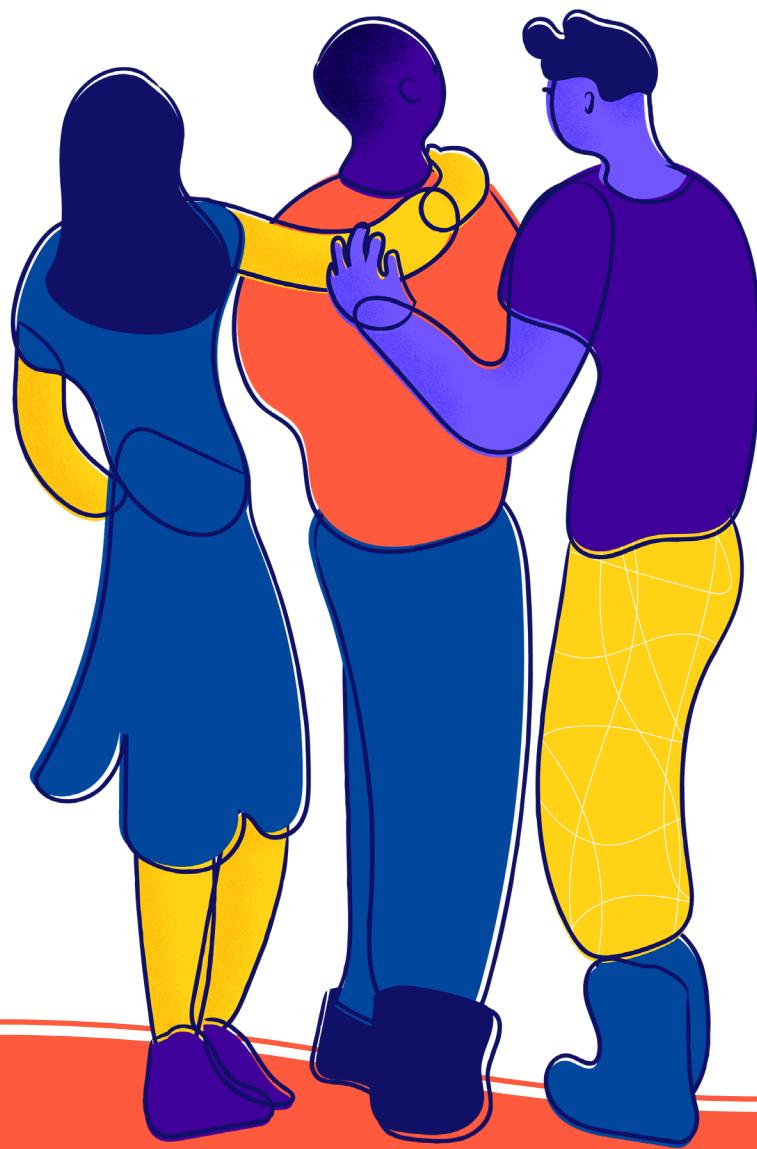
- ★ ¿Qué sensaciones notas en las diversas partes de tu cuerpo?
- ★ ¿Qué pensamientos pasan por tu mente?
- ★ ¿Qué emociones logras reconocer en ti?



Puede haber diversas maneras de atravesar y lidiar con los momentos de crisis o de ideación suicida. Ahora que has identificado qué pensamientos, sensaciones o emociones sueles notar en ti en momentos como esos, intentemos algunos ejercicios.

Atención plena y arraigo (grounding)

El arraigo, enraizamiento o grounding puede ser una manera más de aterrizar, sentirnos segurxs y conscientes de nosotrxs mismxs y el entorno, ayudando a disminuir pensamientos abrumadores o emociones intensas. Puedes intentar las estrategias a continuación, tomando tu tiempo para realizarlas y notando cuál te es más útil para ti.



Río de pensamientos

Si lo prefieres, puedes escuchar el audio de este ejercicio guiado [aqui](#).

Imagina un hermoso río que fluye lentamente. El agua se desliza sobre rocas, entre árboles, va descendiendo y corre a lo largo de un camino.

De vez en cuando, una hoja cae en el río y va yendo cuesta abajo. Imagina que tú estás sentadx junto a la corriente.

Sentadx, observa cómo va flotando cada hoja que cae en la corriente del río.

Ahora, nota los pensamientos que vienen a tu mente mientras imaginas este río. Tal vez algunos que has venido sintiendo días atrás. “¿Por qué me está pasando esto?” “Siempre me voy a sentir mal”. “Mi vida no tiene

Cada vez que surja un pensamiento en tu mente, imagina que lo depositas en una de las hojas. Si piensas en palabras, coloca esas palabras sobre la hoja. Si piensas en imágenes, coloca las imágenes

No intentes hacer que la corriente vaya más rápido o más despacio, que caigan más o menos hojas. Sólo observa cada pensamiento que va dentro de las mismas. Así como cae en el río, se lo lleva la corriente.

Practica este ejercicio durante el tiempo que necesites. ¿Cómo te sientes dejando que los pensamientos sólo pasen, como si fueran hojas flotando el río?

Sin analizarlos a fondo, sólo dejando que lleguen, pasen y se vayan. Tal vez algunos se marchen más rápido que otros, es normal.



Técnica D.R.O.P



Detente

Haz una pausa en lo que estás haciendo o pensando. Esto se hace para darte cuenta si estás o no actuando en automático.



Respira

De una manera profunda y con pausas. Es decir, que sientas como el aire llega hasta el diafragma.



Observa

Observa tu cuerpo y lo que te rodea: Nota como se siente cada parte de tu cuerpo. Puedes hacer un escáner, de abajo a arriba. Tus pies, piernas, torso, brazos, cuello, cabeza. Además, ¿qué hay cerca de ti?



Procede

Continuando con la actividad que estabas haciendo previo a este ejercicio, incorporando los pasos anteriores.

5, 4, 3, 2, 1. Utiliza tus sentidos

Nombra 5 cosas que puedes ver en estos momentos. ¿Una computadora, una persona?"



Ahora, ¿cuáles son 4 objetos que puedes tocar?



Por otro lado, ¿3 sonidos que escuchas mientras lees este texto?



¿1 cosa que puedes saborear?
Puede ser algo que hayas comido, el sabor a pasta dental.
¿Cuál es tu sabor preferido?



Qué hueles?
Encuentra 2 aromas.
Aire puro, comida, el olor de tu ropa.



Respiración y relajación

En momentos de crisis con ideas sobre el suicidio, suele ser común que vengan de por medio reacciones fisiológicas (que produce tu propio cuerpo). Aquí están dos técnicas que ayudan a generar cambios en tu estado físico para enfrentar las crisis.

Respiración estrella (Respiración con atención plena)

Empieza por la parte superior de la estrella, con el dedo traza el lado de "exhalar" mientras exhalas. Ahora inhala mientras recorres con el dedo el lado de "inhalación". Una vez que llegues a una punta de la estrella, mantén la respiración durante 3 segundos. Haz esto hasta que termines donde comenzaste.



Relajación muscular progresiva

Busca una posición cómoda, si lo deseas, cierra los ojos.



Aprieta el puño derecho... ahora relájalo rápidamente.



Concéntrate en la sensación que notaste: ¿cómo se siente tu puño antes y después de relajarse?



Iremos apretando y relajando partes diferentes de tu cuerpo, recorriendo de tus pies a tu cabeza.



Ahora hagámoslo con ambos puños. Apriétalos... y relájalon rápidamente.



Vuelve a apretarlo... siente lo que cambia ahora en todo tu brazo... relájalo.



Recorre mentalmente todos los músculos que apretamos, notando las sensaciones en cada uno.



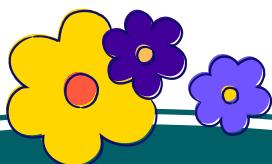
Recomendaciones:

La tensión muscular **debe ser breve**: 4-8 segundos aproximadamente.

Evitar tensar excesivamente, hasta donde estés cómodx.

El **cambio** de tensión-relajación debe ser **rápido**.

Si lo prefieres, puedes escuchar el audio de este ejercicio guiado [aqui](#).



Estrategias de distracción y autocuidado

Además de las técnicas o estrategias mencionadas en las páginas anteriores, que pueden ser de ayuda en momentos o episodios de crisis, pensemos en otras maneras para construir un bienestar físico y emocional a corto, mediano y largo plazo:

Elaboración de una rutina

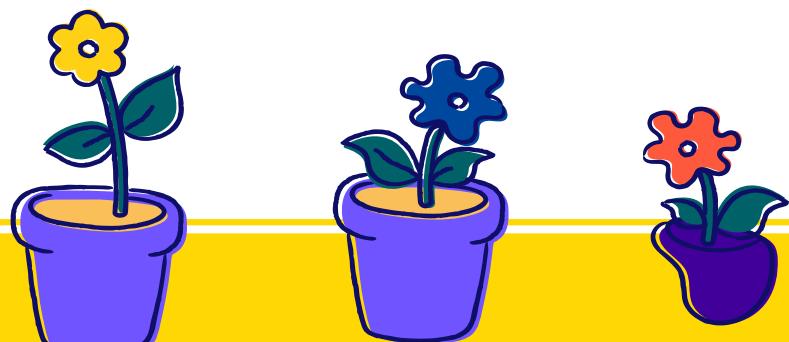
Trata de seguir horarios para tus comidas, tu descanso y lo que haces en el día. Esto ayuda a tener una rutina más definida y estable.

Construcción de pasatiempos y aficiones

Organiza lo que vas a hacer en el día. Anota tus actividades y colócalas donde puedas verlas fácilmente:

*Asegúrate de incluir tus hobbies y dedica un buen rato a disfrutarlos. Si vuelven los pensamientos de suicidio, tus pasatiempos pueden ser un buen apoyo para sentirte más tranquilo.

*No esperes a sentirte con ganas o motivación para volver a hacer lo que te gusta. Esa energía irá regresando poco a poco con el tiempo y la práctica.



Desconexión digital

La hiperconexión puede estar relacionada con: estrés, insomnio, fatiga emocional, problemas de autoestima, etc.

Reflexionemos:

¿Cuánto tiempo pasas frente a una pantalla?

¿Qué cosas importantes has dejado de hacer o postergado debido a esto?

Tomar respiros para desconectarse favorece la disminución del estrés, construir relaciones sociales significativas y reducir síntomas depresivos o de ansiedad.

Regulación emocional

La regulación emocional son todas las medidas y acciones para moldear y manejar nuestras emociones.

Fortalecerla, nos brinda la capacidad de influir en lo que sentimos antes, durante y después.

Por ejemplo:

¿Qué emociones sueles notar cuando vienen las ideas de suicidio?

Respecto a las emociones que anotaste antes: ¿de qué maneras seguras has podido expresarlas en otros momentos? Por ejemplo, llorando, bailando, hablando con amigxs.



**Hiperconexión: Uso excesivo de la tecnología
que puede afectar la salud emocional.**

Reconociendo emociones y pidiendo ayuda

Consideramos importante dedicar un momento para profundizar sobre, ¿cómo puedo saber que necesito apoyo? ¿de qué manera buscarlo?

¿De qué manera puedo saber que necesito apoyo?

¿Qué pensamientos, emociones, sensaciones has experimentado recientemente?

Ejemplo: Me siento muy triste todo el tiempo.

Previo a sentirte así, ¿qué fue lo que ocurrió qué te hace notarte de esta manera?

Ejemplo: Reprobé una materia y bajó mi promedio.

Por otro lado, cuando te vives así, ¿qué sucede contigo después?

Ejemplo: Pienso que se decepcionarán de mí y creo que es mejor que esté muertx.

En este ejemplo, podemos ver que en situaciones académicas complejas puede ser útil buscar apoyo. Para esta juventud ahí es que aparecen los pensamientos sobre morir.

¿Tú qué escribirías en cada apartado de esta tabla?

¿Cómo puedo pedir ayuda?

¿Cómo?

.....
¿De qué manera te gustaría pedir apoyo?
¿Qué acciones te harían sentir apoyadx?

Con una carta, por mensajes de texto, llamando a teléfono, etc. Recibir un abrazo, un consejo.

¿Cuándo?

.....
¿En qué momentos te sientes más segurx de hacerlo?

Por la noche con alguien en casa, por las mañanas en la escuela, un fin de semana.

¿Dónde?

.....
¿En cuáles sitios/lugares te llegas a notar con mayor calma y tranquilx?

Un lugar público, un plaza, un parque.

¿Con quién?

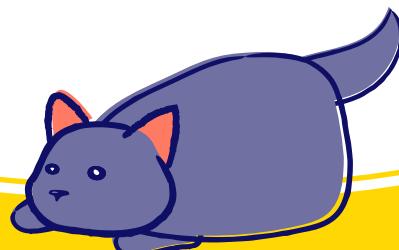
.....
¿Qué personas en específico te hacen sentir comprendidx y apoyadx en momentos de crisis?

Unx amigx, primx, profesorx.

Puede ocurrir que no se haya dado el contexto específico en el que imaginaste que pedirías ayuda.

En estas situaciones, puede ser de ayuda recordar que mereces ser escuchadx, comprendidx y respetadx. Independientemente del lugar, persona o momento en el busques ayuda.

Ten en mente, si estás sufriendo una emergencia médica o te encuentras en peligro: ¿en qué sitios/instituciones en tu localidad te sientes segurx de buscar apoyo inmediato?



Autocuidado

Acompañar a juventudes LGBTQ+ implica un trabajo emocional importante, por lo que en primer lugar, no hay que perder de vista el autocuidado, sobre todo si también formamos parte de la comunidad LGBTQ+. El escuchar experiencias de discriminación, violencia, o rechazo, puede detonarnos emociones o despertar recuerdos. Por eso, es importante contar con un sistema de apoyo sólido y un especialista en salud mental en caso de resultar necesario.

Si tienes una alianza o vínculo con la persona que tiene ideación suicida y te sientes capaz de hacerlo, adelante. Lo mínimo y más grande que podemos hacer por la persona es escucharla y lo hacemos dando lo más valioso que tenemos: **el tiempo**.

Enseñando técnicas de regulación, nombrando y ubicando lo que siento.

Dentro de esta guía hemos mostrado diversas herramientas para sobrellevar momentos de crisis y pensamientos sobre el suicidio, ya sea poniendo en práctica la atención plena, la respiración y la construcción de un autocuidado, fortaleciendo diversos ámbitos como la desconexión, el establecer rutinas y la importancia de la regulación emocional.

- ★ El siguiente ejercicio es una guía para personas que acompañan a juventudes LGBTQ+ para ayudar a quienes se encuentran en crisis a identificar y nombrar lo que están viviendo.
- ★ Escucha sin interrumpir, sin juzgar o dar consejos que por ahora no hayan sido solicitados.
- ★ Pídele que intente darle un nombre a lo que está sintiendo. Tristeza, enojo, desesperación (por dar ejemplos). Tal vez incluso pueda ser una descripción y no sólo una palabra. **“Me siento como en una tormenta” “Atrapadx dentro de una caja” “Con un vacío.”**
- ★ Si no logra describir o encontrar un nombre en específico para lo que está pasando, es normal y válido también. Puedes acompañarle en que dibuje, imagine o represente lo que siente. Ya sea con garabatos, dibujos, con plastilina, canciones, etc. Indaga, **¿Cómo te sientes mientras haces/me compartes esto?**



★ Hagamos preguntas abiertas para poder ayudarles a ubicar en dónde sienten corporalmente lo que han mencionado. Esto, con el fin de que en posteriores ocasiones se pueda tener una idea de “si siento tal sensación en tal parte de mi cuerpo puede entonces que sea tristeza, enojo, ansiedad, etc”. Ejemplo: **Veo que te sientes triste, ¿cómo sientes tu pecho, tus manos, tus hombros, tu cabeza?**

★ De igual manera, pueden explorar juntxs sobre darle un sentido a lo que percibe. Preguntas como las que aparecen a continuación pueden ser útiles: **¿Este enojo, qué imaginas que te intenta decir? ¿Cuando te notas con culpa, qué pensamientos aparecen? ¿Si la tristeza tuviera un mensaje para ti, qué crees que te intenta comunicar?**

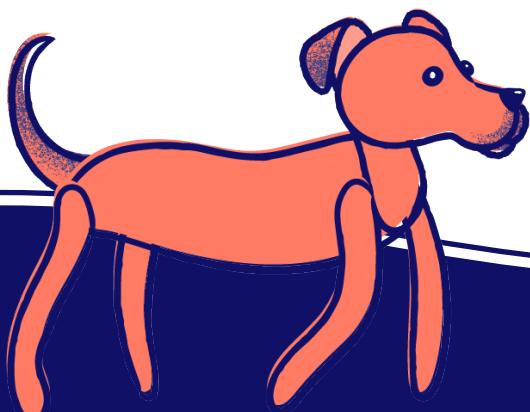
★ Indaga sobre ¿cómo le gustaría que le apoyaran? Algunas personas pueden querer sólo escucha, un abrazo, tal vez tu punto de vista de la situación o una recomendación de algunx especialista de salud mental como puede ser unx psicólogo.

★ Con la libertad de modificar los espacios en blanco acorde a lo que platican, puedes probar:

★ Aprecio que me hayas dicho que te sientes **(emoción)**_____ tras venir pasando por **(situación)**_____ que también te ha hecho pasar por pensamientos de _____ y **(sensaciones corporales)**_____. ¿Cómo te gustaría que te apoye ahora que me platicas de esto? Estoy contigo.

★ Agradece que te hayan permitido acompañarles y escucharles en tal momento de crisis. Para algunas personas, incluso el buscar ayuda puede ser retador y el establecer una comunicación con otrx puede ser complicado.

★ Así como has logrado cuidar y acompañar a una juventud en crisis, toma un momento para notar cómo te sientes tú tras hacerlo. Como persona que ha cuidado a otra, mereces también ser cuidadx y escuchadx.



¿Qué pasa si busco ayuda pero encuentro más violencia y rechazo?

A lo largo de esta guía hablamos de lo importante que es pedir apoyo emocional o profesional cuando las cosas se sienten demasiado difíciles. Pero no siempre es fácil, y no siempre el trato es justo. Muchas juventudes LGBTQ+ enfrentan discriminación incluso dentro de los espacios que deberían cuidarles. Por eso, es importante conocer nuestros derechos en la atención psicológica.

En el sitio web de [Trevor](#) contamos con recursos más extensos sobre este tema pero esta sección está pensada para que tú, como persona LGBTQ+ o como persona acompañante, tengas la información mínima de lo que puedes exigir, lo que nadie puede obligarte a hacer, y cómo reconocer una atención respetuosa y afirmativa.

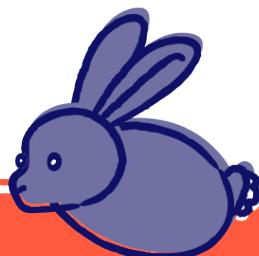
Derechos en la atención psicológica

El marco legal en México brinda protección a las personas LGBTQ+ frente a la discriminación en distintos espacios, incluyendo el acceso a servicios de salud física y mental. Esta discriminación puede presentarse de múltiples formas, como negar el acceso adecuado a atención médica o mental o proporcionar un acompañamiento carente de sensibilidad en temas relacionados con el sexo, el género y los derechos humanos, guiado por prejuicios y sin fundamentos científicos.

Infórmate sobre los derechos que te respaldan para cuidar tu identidad, tu salud emocional y física, así como para apoyar a juventudes LGBTQ+ en su camino.

Igualdad de género ante la ley:

 Derecho a ser tratadx de manera igualitaria en todos los aspectos de la vida, sin discriminación por orientación sexual o identidad de género. (Artículos 1, 3, 4, 9, 15 bis, 17, 20, 24, 30, 34, 43, 44, sección tercera y cuarta).



Protección contra la discriminación:

- 💡 Ley Federal para Prevenir y Eliminar la Discriminación. Misma, que sienta los fundamentos para evitar, erradicar y castigar cualquier tipo de discriminación, asegurando que todas las personas puedan acceder de manera justa a sus derechos y a las mismas oportunidades. (Artículo 5-fracción 3 XXXI).

Recuerda que puedes conocer más sobre cómo proteger tus derechos como el formar una familia, el matrimonio, el reconocimiento de tu identidad en nuestro Manual para Salir del Clóset.

Dentro de la Ley General de Salud en sus artículos 2o y 72, así como la NOM-025-SSA2-2014, se ha retomado que las personas (adultas, niñeces, adolescencias) tienen derecho a la salud y a la salud mental sin discriminación independientemente de su orientación sexual o identidad de género, siempre buscando su bienestar.

Cuando busques un acompañamiento psicoterapéutico verifica siempre estos aspectos:

- 💡 La terapia, consejería o acompañamiento no se busca por ser parte de la comunidad LGBTQ+ (no se busca por ser gay, trans, no binarie, etc.) sino para manejar experiencias como la discriminación o violencia.
- 💡 Verifica que lx terapeuta cuente con credenciales, cédulas y certificaciones necesarias en psicología, psicoterapia y enfoques afirmativos.
- 💡 Se respete tu nombre, pronombres, tu proceso y que lx terapeuta no imponga sus decisiones sobre las tuyas.



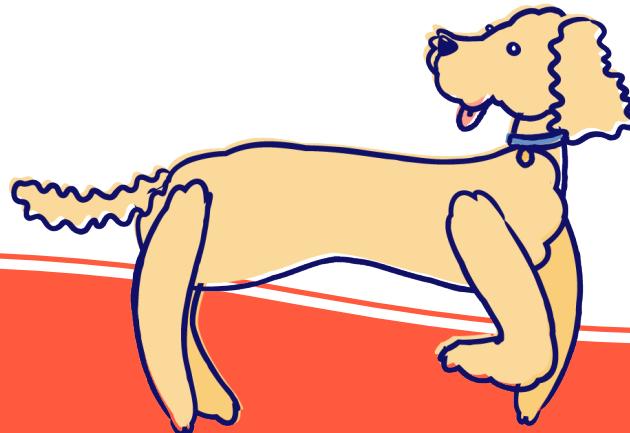
- ★ Te notas en comodidad para hablar de ti, tus emociones y experiencias.
- ★ Notas un trato con empatía, respeto y claridad.
- ★ Lx terapeuta se mantiene actualizadx en temas sobre sexualidad, género y otros tópicos emergentes.

Recuerda que puedes leer más sugerencias para la búsqueda de un espacio seguro para cuidar de tu salud mental en nuestra Guía para conocer más sobre las Juventudes Trans y No Binarias.

¿Cómo te acompañamos desde The Trevor Project México?

A lo largo de este manual revisamos algunas herramientas para procurar tu seguridad y bienestar. Recuerda que si necesitas ayuda, en The Trevor Project también estamos para ti.

En Trevor brindamos acompañamiento en crisis reconociendo que las personas son expertas en sus propias vivencias y sentires asegurándonos que nuestro servicio de consejería esté basado en el consentimiento.



Es decir, creemos necesaria y saludable la participación de las personas en las decisiones que afectan sus propias vidas. Trabajamos desde un enfoque que proporciona herramientas y estrategias, así como ayuda para reconocer aquellas que han venido utilizando en otros momentos de crisis, para que ellxs puedan alejarse de considerar el suicidio como una opción en sus vidas.

Nuestro objetivo es crear un entorno seguro, donde puedan descubrir su propio valor como personas y recuerden que sus derechos deben ser respetados.

Además, como lo habrás podido notar en esta guía y en otros recursos hechos por The Trevor Project México, nuestro modelo de acompañamiento apunta a propiciar la reflexión mediante preguntas. Indagando sobre tu seguridad actual, presencia de ideas sobre suicidio o intentos pero también explorando sobre sueños, motivaciones, personas y aspectos valiosos para quien nos contacta. También ofrecemos la opción de buscar otros recursos (de atención psicológica, médica, jurídica) que puedan dar seguimiento a la problemática que esté sucediendo.

Si en algún momento te encuentras en una situación incontrolable o tienes ideas relacionadas al suicidio, recuerda que no estás solx. Estamos aquí para escucharte cuando nos necesites. Envíanos un WhatsApp al 55 9225 3337 o a través de TrevorChat en www.thetrevorproject.mx/ayuda.



Recursos, organizaciones y grupos

- Guía para el manejo de la atención en salud mental a población LGBTQ+ en la red de establecimientos de salud
- Encuesta sobre la Salud Mental de las Juventudes LGBTQ+ en México
- Manual para salir del Clóset
- Guia para conocer más sobre las juventudes trans y no binarias
- Guía de uso del lenguaje igualitario e incluyente
- Protocolo de actuación para escuelas con casos de infancias y adolescencias trans
- Guia para docentes, alumnado, familias y comunidad escolar contra el bullying
- Guía de autoayuda para conducta suicida - IMSS
- PRONAPS - Cuadernillo básico para la prevención del suicidio
- Talleres virtuales para familias de personas LGBTQ+ de Musas del Metal
- Curso Primeros Auxilios Psicológicos (PAP)
- Curso de Primeros auxilios psicológicos para público no especializado
- Curso Primera ayuda psicológica (PAP) en el manejo de emergencias
- Plan de Seguridad de Stanley-Brown
- Asociación por las Infancias Transgénero
- Red de Familias Trans
- Red de Juventudes Trans
- USIPT
- Yaaj México
- FEMMES
- PARESS
- Conexión Viva
- Centro Comunitario ASSI Vivo
- FLUX México
- La Moira

Cuentas de TikTok

- trevorprojectmx
- sexologodebolsillo
- Maxpumpkin_
- Psicologiarcoiris
- Emmal Brunel
- Oye.sexpero
- Ruben.avilesx
- Lavandapsicoeducacion

Videos y Podcasts

- Serie +Cerca Temporada 1 y 2
- Buzón Diversx Talkshow
- Serie Airx, Agux, Tierrx, Fuegx

Referencias

- Barbara Stanley, PhD & Gregory K. Brown, PhD (2008, 2021). *Stanley-Brown Safety Plan, Spanish Version*. <https://suicidesafetyplan.com/wp-content/uploads/2025/02/Spanish-Safety-Plan-Template-Six-Steps-Revised-FINAL.pdf>
- Bernal, G. G. (2022). 14. Descanso digital: Influencers en pausa. *Visibilización de las líneas de comunicación más actuales*.
- Hayes, S. C. (2013). *Sal de tu mente, entra en tu vida*. Desclée de Brouwer. (p.115)
- Instituto Mexicano del Seguro Social: IMSS. (s. f.). *Guía de autoayuda para conducta suicida*. [Guía en PDF]. https://www.imss.gob.mx/sites/all/statics/salud/salud_mental/GuiaAutoayuda.pdf
- Instituto Nacional de Ciencias Médicas y Nutrición Salvador Zubirán. Brigada de Salud Mental. (2020, marzo). *Ejercicios de atención plena*.
- Jimeno, A. P., & López, S. C. (2019). *Regulación emocional y afrontamiento: Aproximación conceptual y estrategias*. *Revista Mexicana de psicología*, 36(1), 74-83.
- Li, X., Wu, Y., & Wong, C. (2025, 16 de junio). *Digital Detox and Mental Well-being: A Phenomenological Analysis*. *Studies in Media and Communication*, 13(4). <https://doi.org/10.11114/smc.v13i4.7770>
- Meyer, I. H., PhD (2003). *Prejudice, social stress, and mental health in lesbian, gay, and bisexual populations: Conceptual issues and research evidence*. *Psychological Bulletin*, 129(5), 674-697
- Oficina de las Naciones Unidas Contra la Drogas y el Delito. (2019). *Nada que curar: Guía de referencia para profesionales de la salud mental en el combate a los ECOSIG (Esfuerzos para Corregir la Orientación Sexual e Identidad de Género)*. Oficina de enlace y partenariado en México; Consejo para Prevenir y Eliminar la Discriminación de la Ciudad de México; Universidad Nacional Autónoma de México; Colectivo de Estudios de Género, UAM Iztacala; Yaaj México, A.C. Recuperado de: https://www.unodc.org/Ipomex/uploads/documents/Campanas/JusticiaSinDiscriminacion/1._UNODC_-_Nada_que_curar_-_Guia_de_referencia_en_el_combate_a_los_Esfuerzos_para_Corregir_la_Orientacion_Sexual_e_Identidad_de_Genero_terapias_de_conversion.pdf
- Reyes Ortega, Michel André y Strosahl Kirk D. editores, 2020. *Guía clínica de evaluación y tratamiento del comportamiento suicida. El Manual Moderno*. biblioteca.corteidh.org.cr+4codajic.org+4youtube.com+14unodc.org+14unodc.org+14
- Servicios de Asesoramiento de la Universidad Politécnica Estatal de California. (s.f.). *Cuaderno de trabajo de la caja de herramientas para la ansiedad del estudiante*. San Luis Obispo, CA: Universidad Politécnica Estatal de California.
- Stanley, B., & Brown, G. K. (2012). *Safety planning intervention: a brief intervention to mitigate suicide risk*. *Cognitive and behavioral practice*, 19(2), 256-264.
- Thomas Joiner, PhD (2005). *Why People Die by Suicide*. Harvard University Press.

Acerca de lxs autores

Basado en la guía original desarrollada para The Trevor Project México por:



Jorge Alberto Nava Texpa (él) y Nadir Campuzano (él)

Esta versión fue actualizada, adaptada y ampliada para The Trevor Project México en 2025, conservando la esencia del material original e incorporando nuevos datos, herramientas y enfoques actualizados para juventudes LGBTQ+ en México por:



Abraham Roldán (elle/él): Licenciado en psicología y especialista en intervención clínica en adultos y grupos por la UNAM. Psicoterapeuta y tallerista en temas de diversidad sexo-genérica. Colaborador de Intervención en Crisis en The Trevor Project México.



Diego Morales (él): Licenciado en psicología por la UNAM con formación en psicotraumatología y terapias sistémicas. Experiencia en intervenciones hacia las juventudes para la reducción de factores de riesgo psicosocial. Colaborador de Intervención en Crisis en The Trevor Project México.



Ignacio Cubillas (elle/él): Licenciado en psicología por la Universidad Veracruzana con formación en salud pública y derechos humanos. Experiencia en acompañamiento psicosocial, procesos comunitarios y docencia. Colaborador de Intervención en Crisis en The Trevor Project México.



Coordinación de proyecto y revisión editorial: Gloria Ruiz (ella)

- Consultora en comunicación estratégica con enfoque en derechos humanos.



Diseño: **Alina Pérez (ella)** y **Dalila Estrella (ella)**.



Acerca de The Trevor Project

The Trevor Project es la organización líder en intervención en crisis y prevención del suicidio para las juventudes LGBTQ+ (lesbianas, gays, bisexuales, transgénero, queer y más). The Trevor Project en México cuenta con personal capacitado que atiende a las juventudes cuando se enfrentan a temas como salir del clóset, identidad de género, la depresión y la ideación suicida.

Los servicios digitales de manejo de crisis en México TrevorText y TrevorChat son gratuitos, seguros y confidenciales, funcionan las 24 horas del día, los 365 días del año a través de mensaje de WhatsApp al 55 9225 3337 enviando la palabra “Comenzar” o a través del chat del sitio de Trevor.

Ayúdanos a seguir creando recursos educativos públicos y gratuitos para deconstruir prejuicios y sumar aliadxs que fomenten espacios seguros para las juventudes LGBTQ+ en México.



Gracias al apoyo de  que nos permite, junto con el apoyo de nuestra red de aliadxs, continuar creando materiales como este.

