

**10 de septiembre: Día
Internacional de la
Prevención del Suicidio**



La salud mental también es un derecho: acompañar, escuchar y actuar puede salvar vidas

Cada 10 de septiembre se conmemora el **Día Internacional de la Prevención del Suicidio**, una fecha que nos invita a hablar de salud mental con responsabilidad, empatía y sin estigmas.

La prevención del suicidio no depende únicamente de los servicios de salud. También requiere comunidades capaces de escuchar, acompañar, reconocer señales de alerta y construir espacios donde todas las personas puedan vivir con dignidad, seguridad y esperanza.

Para las personas LGBTI+, y especialmente para las personas trans, este compromiso adquiere una importancia particular. La discriminación, la violencia, el rechazo familiar, el acoso, los discursos de odio, la exclusión social y las barreras para

acceder a servicios de salud mental dignos y afirmativos pueden generar situaciones de profundo sufrimiento emocional.

Estas realidades no deben normalizarse. **Ninguna persona debería sentir que tiene que enfrentar sola una crisis emocional por ser quien es.**

La discriminación también afecta la salud mental

Cuando una persona es constantemente invalidada, rechazada, violentada o excluida, su bienestar emocional puede verse seriamente afectado.

En el caso de las personas trans, situaciones como el irrespeto al nombre y los pronombres, la falta de reconocimiento de la identidad de género, la discriminación laboral, el rechazo familiar y las dificultades para acceder a servicios de salud pueden aumentar el aislamiento, la desesperanza y la sensación de no pertenecer.

Por eso, prevenir el suicidio también implica combatir las causas sociales que afectan la salud mental.

Una sociedad libre de discriminación, con acceso a derechos y servicios, también es una sociedad que protege vidas.

Reconocer las señales de alerta puede marcar la diferencia

Existen señales que deben tomarse con seriedad, entre ellas:

- Expresiones de desesperanza o de no querer seguir viviendo.
- Aislamiento de familiares, amistades o espacios comunitarios.
- Cambios bruscos en el estado de ánimo.
- Pérdida de interés en actividades que antes generaban bienestar.
- Aumento del consumo problemático de alcohol u otras

sustancias.

- Despedidas inusuales o comentarios relacionados con la muerte.
- Autolesiones o descuido severo del bienestar personal.

Una señal de alerta no debe ser ignorada ni minimizada.

Escuchar a una persona sin juzgar puede ser el primer paso para que se sienta acompañada y pueda acceder a ayuda.

¿Cómo podemos apoyar?

Acompañar no significa tener todas las respuestas. Muchas veces significa estar presente.

Podemos apoyar escuchando con calma, validando los sentimientos de la persona, evitando comentarios que minimicen su dolor y ayudándola a identificar personas o servicios de confianza.

También es importante respetar su identidad, su nombre, sus pronombres y su historia.

Cuando existe un riesgo inmediato, la persona no debe quedarse sola. Es necesario buscar apoyo profesional, acudir a un centro de salud o contactar los servicios de emergencia correspondientes.

Las redes de apoyo también previenen

Las familias, amistades, organizaciones comunitarias, instituciones públicas y profesionales de la salud tienen un papel fundamental.

Crear espacios donde las personas LGBTI+ puedan hablar sin miedo, recibir acompañamiento psicológico, acceder a servicios de salud dignos, encontrar oportunidades educativas y laborales y sentirse reconocidas fortalece los factores que protegen la vida.

Para muchas personas trans, encontrar una comunidad que respeta su identidad puede significar recuperar la esperanza y construir nuevos proyectos de vida.

Desde TRANSSA reafirmamos nuestro compromiso

En **TRANSSA – Trans Siempre Amigas** trabajamos para contribuir a que las personas trans y LGBTI+ puedan acceder a sus derechos, recibir orientación y encontrar espacios comunitarios seguros.

Creemos firmemente que:

Tu vida importa. □ Tu identidad importa. □ Tu historia importa. □ Tu bienestar también importa.

Hablar de salud mental no debe generar vergüenza. Pedir ayuda no representa debilidad.

Buscar acompañamiento puede ser una decisión que transforme una vida.

Llamado a la acción: prevenir también es responsabilidad colectiva

Hoy invitamos a las familias, organizaciones, instituciones públicas, centros educativos, servicios de salud, medios de comunicación y a toda la sociedad dominicana a convertirse en parte activa de la prevención.

Escucha sin juzgar. Respeta las identidades. Detén la discriminación. Acompaña a quien lo necesite. Promueve espacios seguros. Comparte información responsable sobre salud mental.

Y, sobre todo, si conoces a una persona que está atravesando un momento difícil, no esperes a que enfrente sola esa situación.

Acércate. Pregunta cómo se siente. Escucha. Acompaña. Ayúdala a buscar apoyo.

Si eres tú quien necesita hablar con alguien, recuerda que **no tienes que atravesarlo en soledad.**

Contacta a TRANSSA

Puedes comunicarte con nosotros para recibir orientación y acompañamiento:

WhatsApp: 809-686-1949

Correo: transsadominicana@gmail.com

Web: www.transsa.org

Instagram: @TRANSSA_Trans_RD

Este 10 de septiembre y todos los días, sigamos construyendo comunidades donde cada persona pueda existir, ser respetada, recibir apoyo y visualizar un futuro posible.

La prevención del suicidio también comienza con una comunidad que escucha, acompaña y cuida.