



10 de septiembre

# Día mundial de la prevención del suicidio

## Objetivo:

Sensibilizar sobre la prevención del suicidio y promover la salud mental.

## Iniciativa:

Coordinada por la Asociación Internacional para la Prevención del Suicidio (IASP) y la Organización Mundial de la Salud (OMS).

## Factores de riesgo comunes en México



**Salud mental:**  
Trastornos como depresión y ansiedad.



**Violencia y abuso:**  
Impacto de violencia familiar y emocional.



**Problemas socioeconómicos:**  
Estrés por inseguridad económica y desempleo.

**Bullying:**  
Efectos negativos del acoso escolar y digital en la salud mental.

La UNAM proporciona recursos para el bienestar emocional de su comunidad, tales como materiales educativos, talleres y consultas profesionales. Entre estos, ESPORA Psicológica se destaca por ofrecer apoyo psicológico y herramientas especializadas.

## Recursos en línea:

La plataforma ofrece acceso a materiales educativos, talleres y recursos para ayudar a manejar el estrés, la ansiedad y otros desafíos emocionales.

## Consultas y asesoramiento:

A través de su sitio web, se puede acceder a información sobre cómo programar consultas y obtener apoyo profesional.

Para más información visita:  
[www.espora.unam.mx](http://www.espora.unam.mx)

## Estadísticas en México:



**Tasa nacional:**  
En México, el suicidio es la tercera causa de muerte en jóvenes de 15 a 29 años.



**Número anual:**  
En 2021, se registraron aproximadamente 8,000 suicidios en México.



**Distribución por género:**  
Los hombres representan alrededor del 80% de los casos de suicidio en México.

