



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

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.

