

El lenguaje es importante: Cómo hablar del suicidio

Cuando se habla del suicidio, es importante usar palabras neutras, objetivas y libres de estigma (que no juzguen ni avergüencen) sobre buscar atención médica o ser diferente debido a estados de la salud mental. Hacer esto ayuda a otras personas a hablar del suicidio de forma más abierta y segura, y las conduce a buscar ayuda.



Cómo hablar de

La muerte por suicidio

El suicidio es el resultado de factores complejos y no se debe hablar de él como un acontecimiento “exitoso” ni como algo se ha “logrado”. Usar un lenguaje objetivo y neutral puede minimizar el estigma asociado con el suicidio. Por ejemplo, la palabra “cometer” implica que el suicidio es un acto criminal o inmoral.

Lenguaje apropiado: Murió por suicidio.

Lenguaje que se debe evitar: Suicidio exitoso, suicidio consumado, cometió suicidio.

Cómo hablar de

Los intentos de suicidio

Es importante no hablar del suicidio como algo positivo o negativo. El lenguaje neutral y objetivo ayuda a reducir el estigma. Referirse a un intento de suicidio como “fallido” o “incompleto” implica que la muerte es el resultado deseado.

Lenguaje apropiado: Intentó suicidarse.

Lenguaje que se debe evitar: Suicidio incompleto, acto suicida, suicidio fallido, intento fallido, suicidio no mortal.

Cómo hablar de

Poblaciones específicas

Cuando se habla de grupos de la población que pueden estar en riesgo de suicidio es importante utilizar un lenguaje objetivo y neutral.

Lenguaje apropiado: Poblaciones con altas tasas de suicidio, factores que podrían aumentar el riesgo de suicidio, los riesgos sociales y económicos del suicidio.

Lenguaje que se debe evitar: Poblaciones de alto riesgo, personas vulnerables o susceptibles, el peso del suicidio.

Cómo hablar de

Personas afectadas por un suicidio

Tanto las personas en duelo por un suicidio como las que han sobrevivido a un intento de suicidio se ven muy afectadas. Se debe usar un lenguaje que destaque a la persona y que evite etiquetarla.

Lenguaje apropiado: Persona en duelo por un suicidio, sobreviviente de una pérdida por suicidio, sobreviviente de un intento de suicidio, personas con experiencia vivida.

Cómo transmitir mensajes eficaces

Cuando hable del suicidio:

- Proporcione el número de teléfono de una línea de ayuda para la prevención del suicidio para que las personas sepan dónde obtener ayuda.
- Nunca incluya detalles sobre un suicidio, como el método o los medios usados, ni datos sobre el lugar donde sucedió o nombre de la persona que murió.
- Explique que el suicidio se debe a problemas complejos que pueden afectar a cualquiera, y oriente a las personas hacia los recursos disponibles.

