

Cuidar la vida también es justicia: salud mental y prevención del suicidio en mujeres

El suicidio es un reto silencioso y urgente en México, especialmente entre mujeres jóvenes y adultas. La ideación y los intentos suicidas son aproximadamente el doble en mujeres que en hombres. Muchas enfrentan este dolor en soledad y, en distintas regiones del país, se han detectado niveles preocupantes de ideación e intentos, en gran parte asociados a la violencia, las presiones sociales y la falta de redes de apoyo.

El panorama se vuelve aún más crítico en niñas, adolescentes y jóvenes. El suicidio es ya la tercera causa de muerte en niñas de 10 a 14 años y la cuarta en mujeres de 15 a 24. En escuelas y universidades se observa cómo estas conductas aparecen desde etapas tempranas, reforzadas por entornos de violencia, por el peso de roles de género que imponen silencio y obediencia, y por la ausencia de espacios seguros para expresarse.

En Movimiento Ciudadano reconocemos que hablar de salud mental es hablar de justicia. La prevención del suicidio no puede esperar ni limitarse a respuestas parciales: requiere un compromiso integral que ponga en el centro a las mujeres y a sus realidades. Por ello impulsamos acciones para visibilizar este problema, derribar estigmas y construir entornos de cuidado y acompañamiento desde la comunidad.

Nuestro trabajo parte de la formación de redes de apoyo que fortalezcan a mujeres en situación de vulnerabilidad, creando espacios seguros donde se pueda hablar sin juicios y encontrar acompañamiento. También apostamos por la capacitación de docentes, familias y liderazgos comunitarios para reconocer señales de alerta y brindar atención temprana. A la par, promovemos protocolos sensibles en escuelas, instituciones y comunidades que consideren el contexto de violencia y desigualdad que viven las mujeres en México.

La escucha activa es otro pilar: acompañar a una mujer en crisis no significa minimizar su dolor, sino reconocerlo y tender la mano. Cuando la sociedad aprende a escuchar y responder con empatía, se construyen barreras contra la desesperanza.

Las mujeres en México enfrentan un riesgo elevado de suicidio, particularmente en contextos de violencia, exclusión y presiones sociales. Movimiento Ciudadano cree que cuidar la vida es también luchar por condiciones dignas, por la igualdad y por comunidades libres de violencia.

Prevenir el suicidio implica garantizar que ninguna mujer se sienta sola en su crisis, que siempre tenga acceso a redes de apoyo y que sepa que su vida tiene sentido, valor y esperanza.

Cuidar la vida también es justicia, y es un compromiso que asumimos para construir un país en el que todas las mujeres puedan vivir con dignidad, libertad y bienestar.