

Las palabras importan.

Aprender a hablar sobre el suicidio de una manera esperanzadora y respetuosa que tiene el poder de salvar vidas.

El tema del suicidio debe abordarse con cuidado y compasión. Ya sea que estemos dialogando, hablando con alguien que lo haya vivido o escribiendo sobre el tema en un ámbito profesional, ser conscientes de nuestro lenguaje no se trata solo de ser políticamente correctos. Se trata de salvar vidas.

A medida que evoluciona nuestro conocimiento y comprensión del suicidio, también debe evolucionar la forma en que hablamos de él. Para ayudarte a ser más consciente de tus propias decisiones lingüísticas, esta guía te mostrará cómo evitar reforzar el estigma que impide que las personas busquen ayuda cuando más la necesitan. Si bien hay términos y frases específicos que se deben evitar cuando se habla sobre el suicidio y las enfermedades mentales, las reglas generales a continuación pueden ayudarlo a elegir sus palabras con más cuidado.

Evita: Cualquier cosa que refuerce los estereotipos, prejuicios o discriminación contra las personas con enfermedades mentales e ideación suicida.

Cualquier cosa que implique enfermedad mental hace a las personas más creativas, frágiles o violentas. Cualquier cosa que se refiera o defina a las personas por su diagnóstico.

Elegir nuestras palabras con cuidado va más allá de evitar términos estigmatizantes. El lenguaje que usamos también puede tener un efecto positivo, por lo que elegir las palabras adecuadas es tan importante como evitar las incorrectas.

Sé directo. Sabemos que hablar con alguien sobre el suicidio no provocará ni aumentará los pensamientos suicidas, ni hará que la persona los lleve a cabo. Puede ayudarlo a sentirse menos aislado/a y asustado/a.

Mantén la esperanza. La gente puede mejorar, y de hecho lo hace.

Anima a las personas a buscar ayuda.

02 / Pautas lingüísticas

EN LUGAR DE ESTO... ✗	...DI ESTO ☑	EXPLICACIÓN
cometer/se suicidó	murió por suicidio / muerte por suicidio / perdió la vida por suicidio	Cometer" implica que el suicidio es un pecado o un delito, lo que refuerza el estigma de que es un acto egoísta y una elección personal. Usar frases neutrales como "murió por suicidio" ayuda a eliminar el elemento de vergüenza/culpa.
suicidio exitoso/ fracaso de suicidio - suicidio consumado/fallido	murió por suicidio / sobrevivió a un intento de suicidio / sobrevivió a un intento de suicidio comportamiento suicida fatal / comportamiento suicida no fatal intento de suicidio fatal / intento de suicidio no fatal	La noción de un "éxito" en términos de suicidio es inapropiado porque enmarca un resultado muy trágico como un logro o algo positivo. Para ser realistas, un intento de suicidio es fatal o no.
El suicidio es una epidemia, o se está disparado	Usa ascendente, creciente	Palabras como «epidemia - disparado» pueden provocar pánico, haciendo que el suicidio parezca inevitable o más común de lo que realmente es.
Nombre> es suicida	<Nombre> se está enfrentando o se enfrentó al suicidio / está pensando en suicidarse / ha sufrido pensamientos suicidas / ha experimentado pensamientos suicidas	Al utilizar términos puramente cuantitativos y menos cargados emocionalmente como "en ascenso", podemos evitar inculcar una sensación de fatalidad o desesperanza. No queremos definir alguien por su experiencia con el suicidio; son más que sus pensamientos suicidas
Él es suicida	Se enfrenta al suicidio / está pensando en suicidarse / está experimentando pensamientos suicidas	Poner la condición antes que la persona reduce la identidad de alguien a su diagnóstico. ¡Las personas no son su enfermedad; tienen una enfermedad.
Son esquizofrénicos Ella es bipolar Los enfermos mentales	tienen esquizofrenia / viven con esquizofrenia enfermedades mentales	El lenguaje que prioriza a las personas muestra respeto por el individuo, reforzando el hecho de que su condición no lo define.
Adictos a <sustancias>	personas que sufren una adicción	personas con adicción

Estas recomendaciones se han basado en las Directrices de los medios de comunicación para informar sobre el suicidio de la Asociación Canadiense de Psiquiatría.

Juntos, podemos cambiar la forma en que el mundo percibe y trata a las personas que enfrentan el suicidio.

La triste realidad es que muchas frases y formas estigmatizantes de hablar sobre el suicidio se han arraigado en nuestro vocabulario. Incluso los defensores más fieles del movimiento de salud mental pueden cometer errores de vez en cuando, y eso está bien. Esto no te convierte en una mala persona, sino en un ser humano.

Si te das cuenta de que usas un lenguaje problemático sobre el suicidio o las enfermedades mentales, corrígete en voz alta. Al explicarles a quienes te rodean por qué tus palabras fueron dañinas, puedes convertir la conversación en una experiencia de aprendizaje positiva para todos los involucrados. Si todos nos esforzamos, veremos un cambio fundamental en la forma en que la sociedad aborda estos problemas.

Las palabras importan.

Aprender a hablar sobre el suicidio de una manera esperanzadora y respetuosa que tiene el poder de salvar vidas.