



Directorio

PRESIDENCIA

Nashieli Ramírez Hernández

CONSEJO

José Alfonso Bouzas Ortíz

Tania Espinosa Sánchez

Ileana Hidalgo Rioja

Genaro Fausto Lozano Valencia

Genoveva Roldán Dávila

VISITADURÍAS GENERALES

*Primera* Yolanda Ramírez Hernández\*

*Segunda* Iván García Gárate

*Tercera* Christopher Arpaú Pastrana Cortés

*Cuarta* María Luisa del Pilar García Hernández

*Quinta* Nadia Sierra Campos

DIRECCIONES GENERALES

*Quejas y Atención Integral*

Nuriney Mendoza Aguilar

*Jurídica*

Yolanda Ramírez Hernández

*Administración*

Gerardo Sauri Suárez

*Delegaciones y Enlace Legislativo*

Fredy César Arenas Valdez

DIRECCIONES EJECUTIVAS

*Educación en Derechos Humanos*

Laura Montalvo Díaz

*Seguimiento*

Alicia Naranjo Silva

*Investigación e Información en*

*Derechos Humanos*

Domitille Marie Delaplace

*Promoción y Agendas en Derechos Humanos*

Brisa Maya Solís Ventura

\* Persona encargada de despacho.



## AÑO 5, NÚMERO 35, MARZO-ABRIL DE 2025

### COMITÉ EDITORIAL:

Brisa Maya Solís Ventura

Laura Montalvo Díaz

Gerardo Sauri Suárez

Domitille Marie Delaplace

### EDITORA RESPONSABLE

#### Y DIRECCIÓN EDITORIAL:

Domitille Marie Delaplace

### COORDINACIÓN EDITORIAL:

Verónica López Rodríguez

Karen Trejo Flores

### CORRECCIÓN DE ESTILO Y

#### REVISIÓN DE PRUEBAS:

Karina Rosalía Flores Hernández

Haidé Méndez Barbosa

### DISEÑO EDITORIAL, ILUSTRACIONES

#### Y DISEÑO DE PORTADA:

Gladys López Rojas

### CUIDADO DE LA EDICIÓN:

Karina Rosalía Flores Hernández

Ana Lilia González Chávez

### INVESTIGACIÓN Y CONTENIDOS:

Osirís Edith Marín Carrera

David Adrián García Bernal

### DIFUSIÓN:

Osirís Edith Marín Carrera

Yolanda Rosete Estrada

Los contenidos que aparecen en esta edición son responsabilidad de las y los autores que los suscriben; los que no aparecen firmados son de la autoría de la Comisión de Derechos Humanos de la Ciudad de México.

*Ejemplar gratuito, prohibida su venta.*

Se autoriza la reproducción total o parcial de esta publicación siempre y cuando se cite la fuente.

Para consultar esta edición y las anteriores visita <https://piensadh.cdhcm.org.mx/index.php/ciudaddefensora>.

Si deseas suscribirte a la versión electrónica contáctanos en [ciudad.defensora@cdhcm.org.mx](mailto:ciudad.defensora@cdhcm.org.mx).

*Ciudad Defensora*, año 5, número 35, marzo-abril de 2025, es una publicación bimestral editada por la Comisión de Derechos Humanos de la Ciudad de México (CDHCM), Av. Universidad 1449, col. Pueblo Axotla, demarcación territorial Álvaro Obregón, 01030 Ciudad de México. Tel.: 55 5229 5600, <https://cdhcm.org.mx>, <https://piensadh.cdhcm.org.mx/index.php/ciudaddefensora>, [ciudad.defensora@cdhcm.org.mx](mailto:ciudad.defensora@cdhcm.org.mx). Editora responsable: Domitille Marie Delaplace. Reserva de Derechos al Uso Exclusivo: 04-2020-022711213000-102 (vigente al 27 de febrero de 2025), ISSN: 2992-796X, ambos otorgados por el Instituto Nacional del Derecho de Autor. Responsable de la última actualización de este número: Dirección Ejecutiva de Investigación e Información en Derechos Humanos de la CDHCM, Av. Universidad 1449, col. Pueblo Axotla, demarcación territorial Álvaro Obregón, 01030 Ciudad de México. Fecha de última modificación: 21 de marzo de 2024.

# En interiores

## Editorial

Por una ciudad con salud mental

3

## Compartiendo luchas

Diana María Rea Ramírez

4

## Lo que debes saber sobre...

Salud mental y prevención del suicidio:  
definiciones y estándares internacionales

8

## Clávate en el tema

La salud mental y la prevención  
del suicidio en la Ciudad de México

Luciano Concheiro Bórquez

14

## Para que tomes en cuenta

Salud mental y prevención del suicidio  
en la Ciudad de México: normas y acciones

18

## Entrevista con...

Amaya Ordorika Imaz

22

## En números

Estadísticas sobre salud mental y suicidio

26

## Desde la Comisión

Salud mental y suicidio: retos y reflexiones  
desde la CDHCM

Dirección de Atención Psicosocial

28

## Escucha las voces

32

## Échale un vistazo

34

## Acércate a...

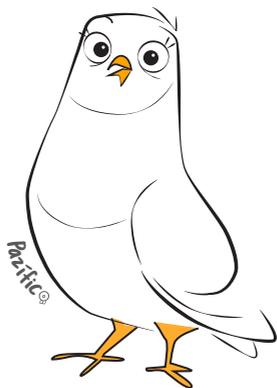
35

## La historieta

36

## ¡A ponerte las pilas!

38





## Por una ciudad con salud mental

La salud mental y el suicidio son problemas de salud pública que afectan a las personas y comunidades. Desde el enfoque de los derechos humanos, su prevención y atención deben ser una prioridad para asegurar entornos saludables y libres de violencias.

El número 35 de *Ciudad Defensora* aborda la temática de la salud mental a través del testimonio de la directora de una escuela primaria donde la Comisión de Derechos Humanos de la Ciudad de México implementó la Estrategia de prevención y atención del suicidio en las infancias; de un artículo del titular de la Autoridad Educativa Federal en la Ciudad de México, quien refiere algunos de los aspectos de la intervención gubernamental en escuelas; y de una entrevista con la titular del Instituto para la Atención y Prevención de las Adicciones en la Ciudad de México, quien comparte la nueva estrategia en materia de salud mental, prevención del suicidio y atención al uso de sustancias psicoactivas.

Además de las reflexiones anteriores, este número incluye fichas informativas, actividades lúdicas y otros recursos con el fin de profundizar en el conocimiento del tema, identificar afectaciones y situaciones de riesgo, y sugerir pautas para promover y proteger la salud mental. 

# Compartiendo luchas



Fotografía: Diana María Rea Ramírez.

## **Diana María Rea Ramírez\***

*Trabajar con las infancias es una motivación; son el motor de la sociedad, de la vida. En ellas está la esperanza, el futuro.*

Tengo 17 años de servicio en el magisterio y para mí estar cerca de las niñas y los niños hace que todo tenga sentido. Llevo tres años trabajando en la Escuela Primaria General Antonio Rosales y en este testimonio quiero compartir la experiencia que vivimos en esta comunidad escolar a partir de un suceso muy triste: la pérdida de una alumna de sexto grado.

Ello me desbalanceó completamente, porque no tenía claro cómo se pudo haber prevenido ni cómo se podían haber detectado las conductas que estaban poniendo en riesgo la vida de nuestra alumna. Fue muy triste reconocer que como directora y comunidad escolar carecíamos de las herramientas necesarias para brindar apoyo y contención frente a esta trágica situación.

En ese entonces yo tenía un año trabajando en dicha escuela y fue cuando me acerqué a la Comisión de Derechos Humanos de la

\* Directora de la Escuela Primaria General Antonio Rosales.



Fotografía: CDHCM-DEPADH.

Ciudad de México (CDHCM) para comentar la situación y solicitar una intervención. Allí surgió la propuesta de implementar la Estrategia de prevención y atención del suicidio en las infancias.

A partir de entonces empezamos a reconocer los factores de riesgo que enfrentaba la comunidad escolar y la problemática de las familias y de la población en general que están inmersas en un entorno altamente delictivo.

Si bien sabemos que lo anterior condiciona la calidad de vida de las niñas y los niños, también nos da la oportunidad para que perciban la escuela como un lugar seguro, donde se sientan felices y encuentren a quienes los escuchen y ayuden cuando lo necesiten.

Por ello considero que trabajar con las infancias es una motivación, pues son el motor de la sociedad, de la vida. Es un honor y un privilegio trabajar con y para ellas, en quienes está la esperanza y el futuro.

### **Estrategia de prevención y atención del suicidio en las infancias**

A las y los docentes nos preparan para encarar diversas situaciones en las escuelas con las infancias, por ejemplo, con aquellas que tienen condiciones de autismo y trastornos de déficit de atención, pero no en la prevención del suicidio. No obstante, en la actualidad los índices de ideación suicida en edad temprana han aumentado y ahora se presentan en niños cada vez más pequeños.

Para enfrentar la pérdida que habíamos sufrido busqué ayuda en varias instituciones, pero sólo nos ofrecían el servicio de una plática con personal de tanatología. Al considerar que no iba a ser suficiente, me acerqué a la delegación de la CDHCM en la alcaldía. Con mucha sensibilidad escucharon la situación y dieron seguimiento al caso. En un primer momento tomaron en cuenta las peticiones de la comunidad escolar y propusieron que un equipo con enfoque en psicopedagogía visitara el plantel para recabar información y analizarla con el fin de generar una estra-

tegia de intervención. Confiamos en esa idea y aceptamos de inmediato.

El equipo regresó a la escuela con una estrategia muy completa y diseñada para trabajar en la prevención del suicidio. Ésta se implementó durante un año, a través de dinámicas de identificación y manejo de las emociones, con las niñas y los niños, las personas responsables del cuidado y crianza, y el personal docente.

En el caso de las personas responsables del cuidado y crianza la estrategia se enfocó en quienes tienen estudiantes de quinto

Fotografía: CDHCM-DEPADH.



y sexto grado, debido a los factores de riesgo en un contexto de cambios emocionales y biológicos que ocurren en esa etapa de la vida, la necesidad de generar entornos con una comunicación adecuada, la prevención de la violencia en el entorno digital, entre otros.

A las y los profesores se nos impartió un curso de primeros auxilios psicológicos para aprender a cuidarnos a nosotros mismos y a las infancias, así como para asesorar de mejor manera a las madres y los padres de familia.

### Hallazgos y seguimiento de la estrategia

El trabajo realizado durante la implementación de la estrategia fue complejo. Entre los hallazgos se hizo referencia a la falta del reconocimiento de las emociones y de los signos de depresión y ansiedad entre las niñas y los niños.

Afortunadamente, las dinámicas en las que participaron pusieron énfasis en diversos temas, entre ellos la necesidad de denunciar cuando algo o alguien les provoca malestar o incomodidad; identificar los lugares y las personas que les brindan seguridad; buscar ayuda frente a situaciones que consideren difíciles de resolver y aprender a tomar sana distancia de los problemas de las personas adultas. El objetivo fue que las niñas y los niños se reconocieran como personas valiosas que merecen ser respetadas y amadas.

Hoy seguimos trabajando en la escuela mediante diversas acciones, como la colocación de filtros en la entrada del plantel y

*Es necesario generar una comunicación adecuada con las niñas y los niños para que reconozcan a la escuela como un lugar seguro donde se les escucha y se les puede ayudar a resolver sus problemas.*



del salón de clases, espacios donde las y los alumnos nos comparten cómo se sienten y les dejamos saber que la escuela es un lugar seguro. Tenemos un buzón donde ellas y ellos escriben lo que les pasa y cuando identificamos alguna situación preocupante actuamos de inmediato, platicamos con las madres y los padres de familia, quienes con una actitud más positiva participan en la solución. Además, estamos trabajando en un programa de convivencia escolar mediante clases de educación socioemocional para el reconocimiento de las emociones.

Frente a los cambios beneficiosos que vivimos en la comunidad escolar, considero que aplicar la Estrategia de prevención y atención del suicidio en las infancias fue un éxito y seguirá rindiendo frutos. **CD**

# Lo que debes saber sobre...

## Salud mental y prevención del suicidio: definiciones y estándares internacionales

### ¿Qué es la salud mental?

La **salud mental** es un estado de bienestar que permite a las personas hacer frente a los momentos de estrés de la vida, desarrollar todas sus habilidades, aprender y trabajar adecuadamente, y contribuir a la mejora de su comunidad.

Una buena salud mental ayuda a:

- 🌀 **Relacionarse.** Tener relaciones positivas, desarrollar sentido de pertenencia y sentir empatía.
- 🌀 **Desenvolverse.** Tomar decisiones saludables y aprender nuevas habilidades.
- 🌀 **Afrontar dificultades.** Adaptarse a los cambios, adoptar ideas nuevas, tomar decisiones complejas, y entender y manejar las emociones.
- 🌀 **Prosperar.** Encontrar un propósito en la vida, pensar en el bienestar propio y en el de las demás personas.



La salud mental es un derecho de las personas tan importante como su salud física y es esencial para el desarrollo personal, comunitario y socioeconómico.

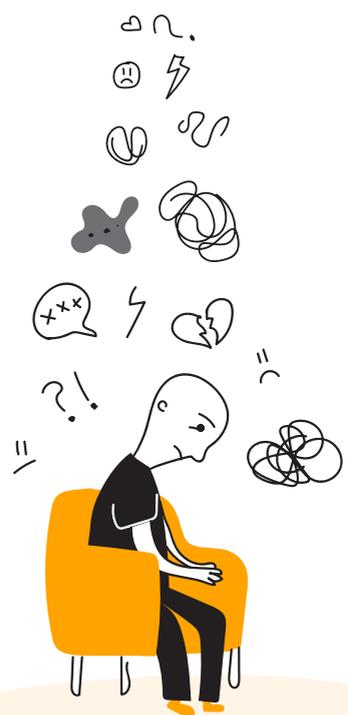
### ¿Qué es el suicidio?

El **suicidio** es el acto deliberado de poner fin a la propia vida y suele ser consecuencia de la interacción de múltiples factores biológicos, genéticos, psicológicos, sociológicos y ambientales.

El suicidio tiene profundas **repercusiones**, tanto en familiares y amistades como en la comunidad; por lo que se debe abordar desde un enfoque de **salud mental** que tome en cuenta los factores individuales y sociales, los valores culturales y las experiencias de la vida cotidiana.



Para promover la salud mental y los entornos saludables y seguros que contribuyan a la prevención del suicidio se requieren esfuerzos integrales y el compromiso de múltiples sectores de la sociedad, entre los que destacan los siguientes:



Es necesario que la salud mental sea valorada, promovida y protegida para que las personas con afectaciones puedan participar plenamente en una sociedad libre de estigmatización, discriminación y abuso.

## ¿Dónde se reconoce el derecho a la salud mental y la prevención del suicidio?

La Organización de las Naciones Unidas (ONU) y la Organización de los Estados Americanos (OEA) han reconocido el derecho a la salud mental en diversos instrumentos. Algunos de éstos son los siguientes:

Toda persona tiene **derecho al disfrute del más alto nivel posible de salud física y mental.**

Pacto Internacional de Derechos Económicos, Sociales y Culturales (ONU, 1966) y Protocolo de San Salvador (OEA, 1988).

Toda persona tiene **derecho a acceder a servicios de salud básicos preventivos, curativos y de rehabilitación**, así como a la educación en la materia, y el tratamiento y atención apropiados de la salud mental.

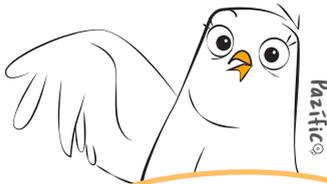
Observación General núm. 14 del Comité de Derechos Económicos, Sociales y Culturales (Comité DESC) (ONU, 2000).

Toda persona tiene **derecho a la no discriminación** en el acceso a los servicios de atención de la salud mental y la prestación de éstos. Dichos servicios deben ser disponibles, accesibles, aceptables y de buena calidad.

Informe del Relator Especial sobre el derecho a la salud (ONU, 2017).



Asimismo, algunas de las obligaciones y compromisos internacionales de los Estados en materia de prevención del suicidio y atención a la salud mental son:



**Promover** la creación de instituciones que prestan asesoría y servicios de salud mental.

Observación General núm. 14 del Comité DESC (ONU, 2000).



**Elaborar** programas para informar al personal docente, estudiantes, padres y madres sobre el ciberacoso y sus posibles consecuencias en las víctimas, como son pensamientos suicidas e incluso consumación de suicidios. Además, se debe ofrecer orientación y apoyo a estudiantes víctimas de ciberacoso.

Recomendación General núm. 36 del Comité para la Eliminación de la Discriminación contra la Mujer (ONU, 2017).

**Adoptar** estrategias de prevención para hacer frente a la depresión y al suicidio mediante un enfoque de salud pública centrado en la promoción de la conectividad social, las relaciones sanas y la prevención de la medicalización excesiva.

Informe del Relator Especial sobre el derecho a la salud (ONU, 2019).

También existen obligaciones con un enfoque diferencial que atienden contextos específicos de determinados grupos de la población. Entre tales obligaciones destacan las siguientes:

Invertir en la atención primaria que facilite la detección y el tratamiento tempranos de problemas psicosociales, emocionales y mentales de **niñas y niños**.

Observación General núm. 15 del Comité de los Derechos del Niño (ONU, 2013).

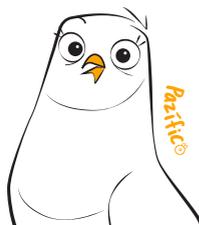


Crear programas de intervención que aborden los comportamientos suicidas y que fortalezcan los factores de protección entre las **personas adolescentes**, sus familias y comunidades.

Informe del Relator Especial sobre el derecho a la salud (ONU, 2017).

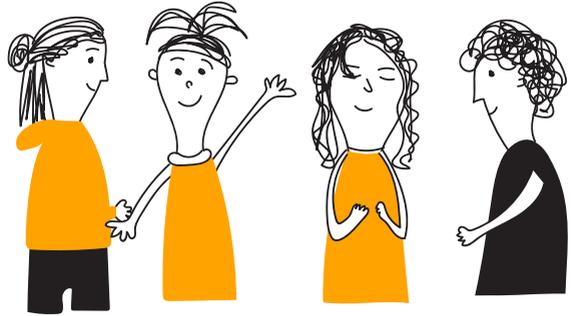
Establecer medidas adecuadas para evitar el suicidio de **personas privadas de la libertad** en cumplimiento del deber de proteger la vida.

Observación General núm. 36 del Comité de Derechos Humanos (ONU, 2019).



Adoptar acciones para proteger la vida de **mujeres y niñas** víctimas de violencia sexual ante el riesgo de que el grave sufrimiento generado las lleve a cometer actos de suicidio.

Caso Guzmán Albarracín y otras vs. Ecuador de la Corte Interamericana de Derechos Humanos (OEA, 2020).



Prohibir las llamadas *terapias de conversión* que afectan a personas lesbianas, gays, bisexuales, transexuales, transgénero, travestis, intersexuales, *queer*, asexuales y demás identidades (**LGBTITIOA+**) debido a que el dolor y sufrimiento psicológicos que les provocan a menudo incrementan el riesgo de suicidio.

Experto independiente sobre la protección contra la violencia y la discriminación por motivos de orientación sexual o identidad de género (ONU, 2020).

### ¿Sabías que...?

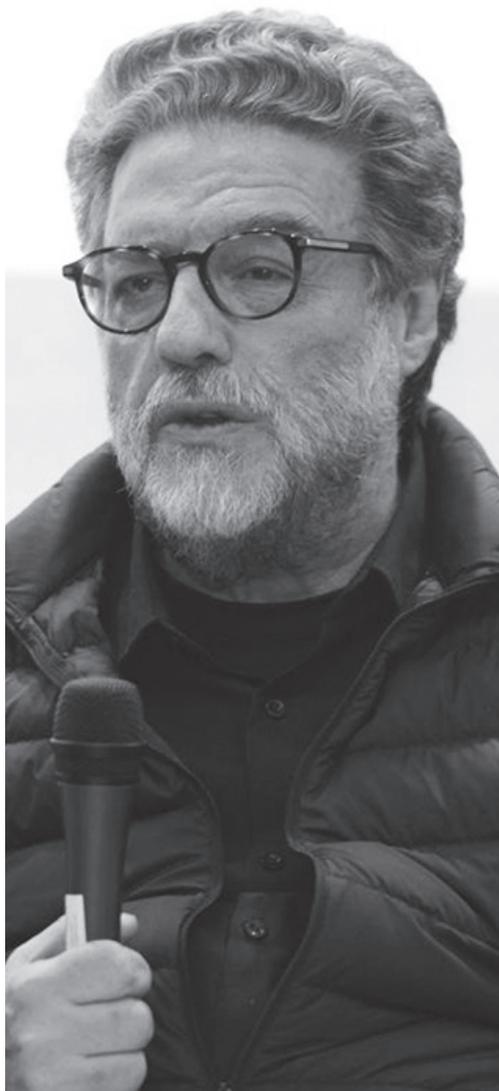


El Día mundial para la prevención del suicidio se celebra el 10 de septiembre. Fue establecido en 2003 por la Asociación Internacional para la Prevención del Suicidio junto con la Organización Mundial de la Salud, y tiene el objetivo de generar conciencia sobre la importancia de prevenir el suicidio y favorecer un debate abierto acerca de la salud mental en el hogar, la escuela y el lugar de trabajo.

#### Para más información consulta:

- Organización Panamericana de la Salud y Organización Mundial de la Salud, *Prevención del suicidio: un imperativo global*, <<https://acortar.link/XOgGdJ>>.
- Organización Panamericana de la Salud y Organización Mundial de la Salud, *Informe mundial sobre salud mental: Transformar la salud mental para todos*, <<https://acortar.link/8ZPztK>>.

# Clávate en el tema



Fotografía: CDHCM-DEPADH.

## La salud mental y la prevención del suicidio en la Ciudad de México

Luciano Concheiro Bórquez\*

La salud mental es un componente fundamental para el bienestar integral de las personas, les permite desarrollar todo su potencial humano, por lo que su importancia se reconoce cada vez más en la sociedad actual. Particularmente, la salud mental de niñas, niños y adolescentes es un tema crucial que requiere atención especial, ya que la infancia y la adolescencia son decisivas para el desarrollo emocional, social y cognitivo que sentará las bases para el futuro de los individuos y de la sociedad, por lo que la prevención de las enfermedades de salud mental, y en especial el suicidio, se han convertido en una prioridad urgente.

En México, al reformar el artículo 3º de nuestra Constitución en 2019, el planteamiento central fue establecer la educación como un derecho humano que nos abre la posibilidad de tener acceso al conjunto de todos los derechos fundamentales por

\* Titular de la Autoridad Educativa Federal en la Ciudad de México (AEFCM).

medio de ésta en un sentido transformador hacia una cultura de paz y de bienestar para las mexicanas y los mexicanos.

En ese sentido, la Nueva Escuela Mexicana nos plantea una educación contextualizada, que por medio de la participación directa de las personas pueda construir un renovado sentido de humanidad: el humanismo mexicano, como la posibilidad para que las niñas y los niños puedan crecer sanos, felices y seguros.

La infancia y la adolescencia son etapas de cambios muy significativos en las que nuestras niñas, niños y jóvenes son particu-

larmente vulnerables a una amplia variedad de problemas de salud mental. Factores sociales como la pobreza, la violencia, la discriminación, el acoso escolar entre pares o *bullying* y la falta de acceso a servicios de salud mental adecuados representan los desafíos en estas etapas de la vida.

Contextualizando la situación en México con cifras preliminares para 2023, el Instituto Nacional de Estadística y Geografía (INEGI) reportó que los suicidios representaron 1.1% de todas las muertes a nivel nacional, con 8 837 casos; con un aumento de la tasa que pasó de 4.9 suicidios por cada 100 000 habitantes en 2013 a 6.8 en 2023.

Por otro lado, de acuerdo con la doctora Gabriela Cortés Meda, del Hospital Psiquiátrico Fray Bernardino Álvarez, uno de cada cinco niñas y niños en México tiene alguna condición de salud mental, siendo la depresión, la ansiedad y el trastorno de déficit de atención las que aumentaron su prevalencia entre las infancias y adolescencias del país.

Según los resultados de la Encuesta Nacional de Salud y Nutrición Continua 2023, realizada por el Instituto Nacional de Salud Pública, el número de niñas, niños y adolescentes de 14 a 19 años que presentaron algún síntoma depresivo aumentó considerablemente, siendo más frecuentes el insomnio y la desregulación del ciclo sueño-vigilia. Además, señaló que 7.6% de la población infantil y adolescente alguna vez pensó en suicidarse.

Según lo anterior, el suicidio es una de las consecuencias más graves de los problemas de salud mental no tratados en niñas, niños y adolescentes. Es fundamental comprender que no es un acto impulsivo ni un hecho ais-

La salud mental de niñas, niños y adolescentes requiere atención especial, ya que es trascendental para el desarrollo de habilidades emocionales, sociales y cognitivas.





Fotografía: AEFM/Facebook.

lado; las dificultades familiares y académicas, los cambios sociales y las experiencias traumáticas dejan una profunda huella en la salud mental de las infancias, un dolor intenso ante el cual las niñas y los niños sienten que no hay otra salida, la manifestación más extrema de un sufrimiento que puede ser una tragedia evitable.

La detección temprana de los problemas de salud mental, el acceso a tratamientos adecuados y la promoción de habilidades para enfrentar esas situaciones son elementos clave en la prevención del suicidio. También es fundamental sensibilizar a la sociedad sobre la importancia de la salud física y mental en niñas, niños y adolescentes, además de reducir el estigma asociado a los problemas de salud mental y la búsqueda de apoyo psi-

cológico. Se deben realizar campañas de información y educación en escuelas, comunidades y medios de comunicación para promover la comprensión y el apoyo a quienes enfrentan este tipo de desafíos.

Es esencial que el Estado y sus instituciones puedan garantizar el más alto nivel posible de salud, incluida la salud mental, intrínsecamente vinculada a otros derechos como a la educación, la inclusión y el acceso a las condiciones de vida más adecuadas. Es urgente adoptar medidas de protección en los entornos, incluido el de la familia, el escolar y el comunitario.

El papel de las instituciones educativas y de las personas en comunidad es crear entornos seguros y de apoyo, donde las niñas y los niños puedan hablar sobre sus

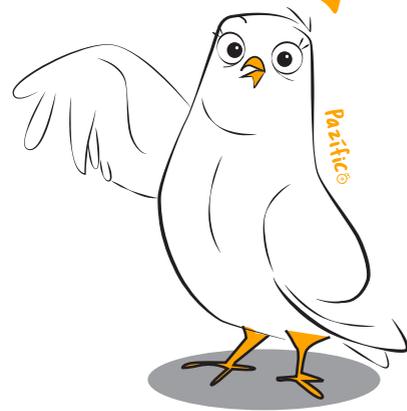
problemas y tengan la confianza para buscar ayuda. Por ello desde la Nueva Escuela Mexicana, en relación directa con las familias, se considera el papel fundamental y la gran responsabilidad de la educación en la promoción de la salud y la prevención del suicidio.

Muchas veces las maestras y los maestros son los primeros en detectar un cambio de comportamiento en las niñas y los niños, un bajo rendimiento académico o un aislamiento social, que son indicios, señales de alerta de que algo no anda bien. Las y los maestros tienen la responsabilidad de crear un ambiente escolar seguro y acogedor donde las infancias se sientan valoradas y apoyadas. Pero es necesario restablecer la relación entre la escuela y las familias por medio de la Nueva Escuela Mexicana, que tiene como uno de sus ejes principales la vida saludable.

La propuesta no solamente es modificar aspectos superficiales o de conducta, sino también tener un compromiso real con la transformación de la sociedad en su conjunto para la promoción de la salud y la prevención del suicidio infantil, lo cual exige reevaluar la agenda pública en relación con el cuidado infantil, así como el desarrollo de políticas públicas especializadas y programas de prevención que reconozcan el papel fundamental del cuidado en el desarrollo físico, emocional, social y cognitivo.

Como política de Estado, en este segundo gobierno de la Cuarta Transformación las instituciones involucradas ponen especial atención en consolidar entornos escolares seguros y óptimos para el desarrollo de las

*La detección temprana de los problemas de salud mental, el acceso a tratamientos adecuados y la promoción de habilidades para enfrentar esas situaciones son elementos clave en la prevención del suicidio.*



infancias y adolescencias; fomentar la formación del personal docente, directivo y de las autoridades escolares en la prevención del suicidio y temas de salud mental; y generar campañas de sensibilización sobre la salud mental y el suicidio en las escuelas con un enfoque comunitario desde la Nueva Escuela Mexicana.

La prevención del suicidio infantil es un acto de amor colectivo. 

# Para que tomes en cuenta

## Salud mental y prevención del suicidio en la Ciudad de México: normas y acciones

### ¿Cómo se regula el derecho a la salud mental en la Ciudad de México?

La **Constitución Política de la Ciudad de México**, en su artículo 9º, apartado D, reconoce el derecho a la salud física y mental de la siguiente manera:

“1. Toda persona tiene derecho al más alto nivel posible de salud física y mental, con las mejores prácticas médicas, lo más avanzado del conocimiento científico y políticas activas de prevención, así como al acceso a servicios de salud de calidad [...]”

2. Las personas que residen en la Ciudad tienen derecho al acceso a un sistema de salud público local que tenga por objeto mejorar la calidad de la vida humana y su duración, la reducción de los riesgos a la salud [...]. Asimismo, deberá incluir medidas de promoción de la salud, prevención, atención y rehabilitación”.



La **Ley de Salud de la Ciudad de México** reconoce de manera específica que las personas usuarias de los servicios de salud mental tienen derecho a:

**Ser informadas** sobre las campañas, planes, programas y servicios que se proporcionen en materia de salud mental.

**Acceder** a exámenes de valoración confiables y actualizados que consideren su entorno social.

**No ser excluidas** del sistema educativo y el empleo por causa de algún trastorno o condición de salud mental.



También señala que la promoción de la salud física y mental demanda responsabilidad social. Para ello se debe empoderar a las personas y grupos, impulsar su participación y construir una cultura de la salud.

La promoción de la salud mental es clave en la prevención del suicidio, ya que fomenta un entorno de apoyo y autocuidado.



En tanto, la **Ley de Salud Mental del Distrito Federal** señala que, en materia de promoción de la salud mental, las autoridades deberán implementar, entre otras estrategias, acciones de participación en redes sociales y en medios de comunicación con la finalidad de proporcionar información precisa y objetiva, basada en criterios científicos, y enfocada a la detección, atención y prevención de cualquier tipo de afectación mental que induzca al suicidio.

## ¿Qué estrategias se implementan para la atención de la salud mental y la prevención del suicidio?

Para el Gobierno de la Ciudad de México la atención de la salud mental y la prevención del suicidio son temas prioritarios. Hace algunos meses se presentó el programa rector en la materia que se llama *Ciudad con salud emocional: vida plena, corazón contento*, el cual tiene como objetivo que en la ciudad se garantice el derecho a la salud mental y emocional a través de las siguientes acciones y estrategias:



*Instituto para la Atención y Prevención de las Adicciones en la Ciudad de México (IAPA), próximamente Instituto de Atención a la Salud Mental y las Adicciones de la Ciudad de México.* Se consolidará dicha instancia del Gobierno de la Ciudad de México que es responsable de la estrategia de atención a la salud mental.



### *Estrategia de intervención en escuelas.*

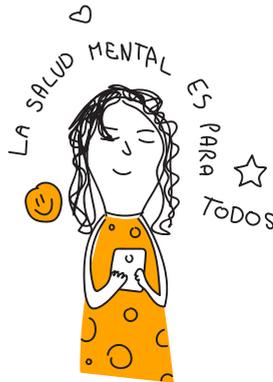
Iniciará con un diagnóstico sobre la salud mental de las comunidades educativas y continuará con actividades dirigidas a las y los alumnos, personal docente y personas cuidadoras para fortalecer el bienestar emocional en los entornos educativos. Se llevará a cabo con apoyo de un equipo certificado de especialistas en salud mental, en coordinación con la Autoridad Educativa Federal en la Ciudad de México y el visto bueno de las madres y los padres de familia y/o personas responsables de crianza.



CUIDAR TU SALUD MENTAL ES TAN IMPORTANTE COMO CUIDAR TU CUERPO



 **Campaña de sensibilización SOS: la ciudad te cuida para salvar tu vida. Detengamos el suicidio.** Difundirá información sobre salud mental a través de redes sociales y en campo para fortalecer los factores de protección comunitaria.



 **Centros de cuidado de las emociones. Vida plena, corazón contento.** Se planea crear un centro en cada una de las Unidades de Transformación y Organización para la Inclusión y la Armonía Social (Utopías) en donde las personas recibirán atención primaria a la salud mental con acompañamiento emocional individual y grupal.

 **Salas de las emociones.** Serán espacios interactivos y educativos ubicados en las Utopías, centrados en adquirir herramientas para la expresión y el manejo de emociones.

 **Cuencos de las emociones (CUENta CONmigo).** Se abrirán módulos en los espacios públicos más concurridos de la ciudad (estaciones de transporte público, mercados y parques) para facilitar acompañamiento psicológico a personas que lo requieran y transiten por estos lugares.



 **Clínica de emergencia para la salud mental.** En cuanto se cree, ofrecerá atención directa e inmediata en situaciones de crisis emocional durante las 24 horas del día.

 **Red de comunicadores por la salud mental.** Fomentará la promoción de información sobre la salud mental para eliminar los prejuicios que impiden que las personas busquen apoyo.



# Entrevista con...



Fotografía: IAPA/Facebook.

## Amaya Ordorika Imaz\*

La titular del Instituto para la Atención y Prevención de las Adicciones en la Ciudad de México (IAPA), Amaya Ordorika Imaz, platica sobre las estrategias en materia de salud mental para la Ciudad de México, con especial énfasis en la prevención del suicidio y el uso de sustancias psicoactivas.

### ¿Qué retos se enfrentan en la Ciudad de México sobre la promoción de la salud mental, la prevención de las adicciones y el suicidio?

Enfrentamos varios retos. Uno de los más grandes es que la población que requiere servicios de salud mental y la usuaria de sustancias psicoactivas afrontan distintos estigmas que históricamente se han traducido en formas de discriminación y, por ello, no se acercan a servicios de atención. Esto ocurre de manera diferenciada entre hombres y mujeres: los primeros acuden menos a servicios de salud mental, mientras que en la atención de las adicciones existe menor oferta para las mujeres.

\* Titular del Instituto para la Atención y Prevención de las Adicciones en la Ciudad de México.



Otro reto es la concentración de la oferta de atención de la salud mental, en particular en relación con las sustancias psicoactivas, que se ubica en manos de instituciones privadas. Si bien desde el sector público seguimos fortaleciendo nuestra capacidad para brindar opciones de atención rápida y efectiva a las personas, todavía estamos lejos de atender a toda la población que lo requiere.

En cuanto al suicidio, el reto es la falta de acceso a servicios de salud mental adecuados y la identificación de las tendencias y los factores que detonan ideaciones suicidas en una persona. Debemos lograr que la propia persona sea quien note cuando algo se está saliendo de sus manos, en una etapa en que esté en condiciones de tomar decisiones de manera activa y preventiva. En el caso de las personas que le rodean, por ejemplo, es fundamental que entiendan que la depresión se expresa de muchas maneras y no necesariamente es algo evidente.

En particular, nos preocupa el tema del cuidado y la atención a la salud mental de las y los adolescentes de nivel secundaria, en quienes hay que poner más atención, y señalar que la ansiedad, la tristeza y el enojo son emociones que al acumularse con el tiempo pueden afectar su salud mental y, en casos extremos, generar ideaciones suicidas que pongan en riesgo su vida.

También tenemos el reto para transitar del modelo de salud basado en la enfermedad hacia otro en el que se promueva la salud mental de forma activa, con el fin de que se generen mayores herramientas para el gozo de la vida y el manejo de las emociones. Es decir, que todas las personas poda-

**Es fundamental contrarrestar los estigmas y la discriminación que enfrentan quienes requieren servicios de salud mental para así poderles brindar atención rápida y efectiva.**

mos fortalecer nuestra salud mental sin que necesariamente exista un diagnóstico de alguna enfermedad.

### **¿Qué acciones se implementan para generar entornos más seguros y saludables?**

Actualmente el IAPA está en un proceso de transformación. Va a convertirse en el Instituto de Atención a la Salud Mental y las Adicciones de la Ciudad de México. En ese contexto, se está preparando una reforma legislativa integral que garantice derechos a las personas usuarias de los servicios de ese instituto, como el consentimiento informado, la confidencialidad, el acceso a la información de su expediente, la voluntad anticipada en servicios de salud mental, entre otros. Además, quedará prohibido el tra-



Fotografía: IAPA/Facebook.

tamiento e internamiento involuntario, sin excepción, ya que esta práctica provoca una forma de detención arbitraria que ha sido señalada por las Naciones Unidas.

La reforma también establece que este instituto se encargará de regular y supervisar los centros privados de tratamiento de adicciones para garantizar que brinden una atención apegada al respeto a los derechos humanos de las personas usuarias.

Asimismo, se presentó la estrategia de atención a la salud mental que se pondrá en marcha en la capital del país, llamada Ciudad con salud emocional. Vida plena, corazón contento, la cual tiene tres ejes de acción: la prevención comunitaria, la escucha y el cuidado, y los servicios de atención primaria.

Dicha estrategia se compone de varios proyectos; en algunos se trabaja de forma coordinada con el Instituto Mexicano del Seguro Social para el Bienestar (IMSS-Bienestar) y con la Comisión Nacional de Salud Mental y Adicciones:

- *Centros de cuidado de las emociones. Vida plena, corazón contento:* son espacios que brindan servicios de atención primaria de la salud mental y también de los efectos del consumo de sustancias psicoactivas; atienden casos de ansiedad, estrés y depresión. Cuando se requiere atención de segundo o tercer nivel apoyan en la canalización y el seguimiento. Se pretende instalar un centro en cada una de las nuevas Unidades de Transfor-

mación y Organización para la Inclusión y la Armonía Social (Utopías). En la actualidad ya operan centros de cuidado de las emociones en la ciudad.

- *Estrategia de intervención en escuelas:* busca mantener la presencia constante, cada 15 días, de un equipo de personas psicólogas para fortalecer el tratamiento de la salud mental, además de prevenir y atender los efectos del consumo de sustancias psicoactivas entre las y los alumnos de las secundarias y preparatorias públicas de la Ciudad de México. Se realiza un trabajo conjunto con el personal docente y las personas responsables del cuidado y crianza, y se pone en el centro el bienestar emocional de las infancias y juventudes capitalinas.
- *Salas de las emociones:* son espacios que se ubicarán en cada una de las Utopías y ahí se brindarán actividades basadas en la psicoeducación con una lógica cultural y lúdica para explorar las emociones
- *Cuencos de las emociones (CUENta CONmigo):* sitios donde personal capacitado brindará contención, acompañamiento psicológico, canalización y seguimiento. Se ubicarán en espacios estratégicos como estaciones del Metro o mercados y parques muy concurridos, que son óptimos para quienes tienen poca disponibilidad de tiempo y/o desean iniciar un proceso para atender su salud mental.

Sobre la estrategia para atender los efectos del uso de sustancias psicoactivas, se trabaja en nuevas propuestas y además se dará continuidad a programas como:

- *Centros Colibri:* son lugares que ofrecen atención a personas usuarias de sustancias psicoactivas, como el tabaco, el alcohol y las metanfetaminas. Se pretende robustecer los servicios de atención pública y garantizar la verificación de los centros privados que brindan servicios.

### **¿Cuáles son los avances y logros en materia de atención de la salud mental y prevención del suicidio en la ciudad?**

El mayor avance ha sido el cambio de visión en el tratamiento de la salud mental. Pasamos de la concepción de que era un tema de personas *enfermas* que debían estar encerradas a otra en la que la salud mental es un derecho humano que se puede gozar en positivo.

Respecto de la atención al suicidio, se ha abierto la conversación y capacidad de poder hablarlo, incluso cuando sucede, lo que a su vez reduce el estigma.

En el caso del consumo de sustancias psicoactivas, se ha fortalecido la prevención y la atención desde un enfoque de derechos, priorizando el acceso a la salud y la reducción de daños. Esto ha permitido alejarse de la criminalización y ofrecer modelos de atención más efectivos e inclusivos, garantizando información, servicios y herramientas de cuidado para quienes las necesiten.

Éstos son logros importantes y las principales beneficiadas son las generaciones más jóvenes, quienes pueden crecer con una noción positiva de la salud mental y vivir su vida sin aquello que las generaciones adultas han cargado a escondidas y en soledad. 

# En números

## Estadísticas sobre salud mental y suicidio



Conoce algunas cifras sobre la salud mental y el suicidio en el mundo, en México y en la Ciudad de México.

### En el mundo



#### Salud mental

- 1 de cada 8 personas sufría alguna condición de salud mental en 2019.
- Hay 60 personas profesionales de la salud mental por cada 100 000 habitantes en los países de ingresos altos, y sólo una persona en los países de ingresos bajos.



#### Suicidio

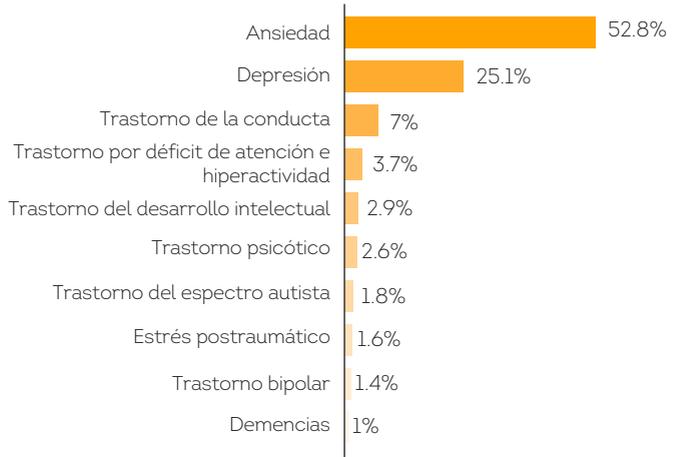
- 726 000 personas fallecen por suicidio cada año.
- 3ª causa de defunción entre las personas de 15 a 29 años de edad.
- 73% de los suicidios ocurrió en países de bajos y medianos ingresos.

### En México



#### Salud mental

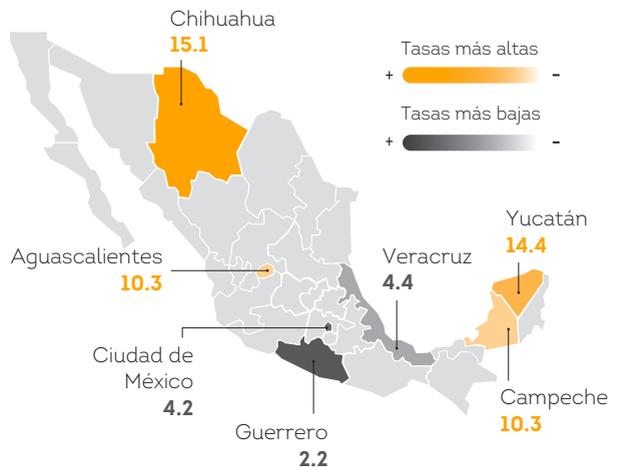
Las 303 356 personas atendidas en los servicios de salud federal entre enero y septiembre de 2024 presentaban las siguientes condiciones de salud mental:



#### Suicidio

7 suicidios por cada 100 000 habitantes se registraron en 2023.

Tasas de suicidio por cada 100 000 habitantes, por entidad





## En la Ciudad de México



### Salud mental

771 personas con crisis emocionales o ideas suicidas fueron atendidas de 2016 a 2024 mediante el programa Salvemos Vidas del Sistema de Transporte Colectivo Metro.



#### Estas cifras fueron consultadas en:

- OMS, *Trastornos mentales*, <<https://acortar.link/VAAyJX>>.
- OMS, "Suicidio" <<https://acortar.link/Yl0kg>>.
- INEGI, "Defunciones registradas por suicidio por entidad federativa y grupos de edad según sexo, serie anual de 2010 a 2023", <<https://acortar.link/oI7Mqq>>.
- Conasama, "Día mundial de la salud mental, 10 de octubre 2024", <<https://acortar.link/hR63xH>>.
- STC Metro, "Apoya Programa 'Salvemos Vidas' del STC Metro a 69 personas con crisis emocional gracias a la capacitación continua de efectivos de seguridad", <<https://acortar.link/4Llzas>>.



### Suicidio

400 suicidios se registraron en 2023:



76.3%

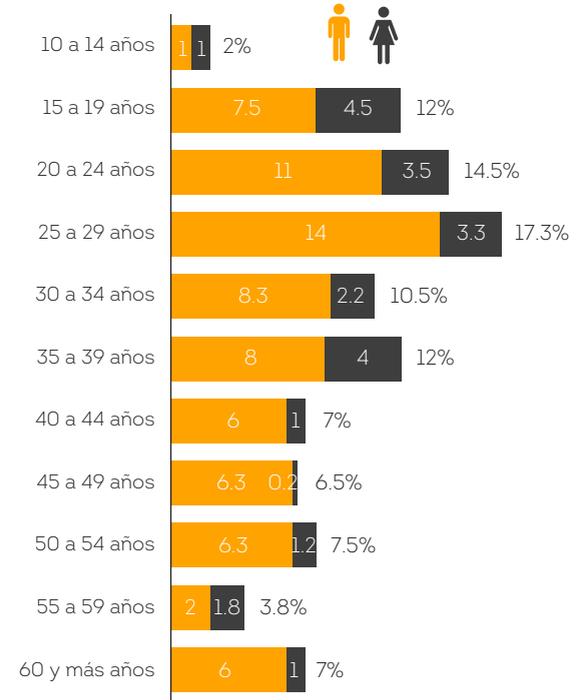


23.7%



### Grupos de edad

17.3% de los suicidios se concentra en el grupo de 25 a 29 años de edad, seguido del de 20 a 24 años, con 14.5%.



# Desde la Comisión

## Salud mental y suicidio: retos y reflexiones desde la CDHCM

Dirección de Atención Psicosocial\*

**E**n la actualidad, por sus implicaciones, el suicidio es un problema de salud pública. Según la Organización Panamericana de la Salud (OPS) más de 703 000 personas se quitan la vida por año en el mundo; esta cifra sugiere que cada 40 segundos una persona fallece por suicidio.

En México, el Instituto Nacional de Estadística y Geografía (INEGI) señaló que la tasa de suicidios aumentó entre 2017 y 2022, quedando en 6.3 por cada 100 000 habitantes; es decir, se registraron 1 629 suicidios más en 2022. Para 2023, confirmó que ocurrieron 9 072 suicidios, es decir, una tasa de siete por cada 100 000 habitantes.

En reconocimiento de lo anterior y de los resultados obtenidos en la consulta partici-

pativa Violencia entre pares, realizada en 2023 por la Comisión de Derechos Humanos de la Ciudad de México (CDHCM) –en la que niñas, niños y adolescentes de la capital subrayaron que una de las consecuencias agravadas de la violencia cuando no es atendida adecuadamente es el suicidio–, la Dirección General de Quejas y Atención Integral, a través de la Dirección de Atención Psicosocial (DAP), y la Dirección Ejecutiva de Educación en Derechos Humanos de este organismo, en colaboración con la Universidad Iberoamericana Ciudad de México impulsaron el diseño e implementación de la *Estrategia de atención y prevención del suicidio en las infancias*.

La estrategia fue aplicada en la Escuela Primaria General Antonio Rosales, en Santa Fe, Ciudad de México; constó de cinco fases: 1) diagnóstico participativo; 2) capacitación del personal que colaboró en la estrategia; 3) diseño y desarrollo del plan de trabajo; 4) implementación, y 5) supervisión y evaluación.

El trabajo en dicha comunidad escolar se efectuó de noviembre de 2023 a julio de 2024; y al finalizar este proceso, la DAP realizó la sistematización y análisis de los datos obtenidos durante la implementación de la estrategia, lo que derivó en la elaboración y presentación del informe temático que lleva el mismo nombre.

A partir de la experiencia obtenida por la CDHCM, se considera fundamental que cualquier intervención, programa, acción o estrategia dirigida a la prevención del suicidio integre como marco de referencia y actuación los siguientes enfoques: en derechos humanos, comunitario, en infancias, de género, especial y diferenciado, así como psicoso-

---

\* Área adscrita a la Dirección General de Quejas y Atención Integral de la Comisión de Derechos Humanos de la Ciudad de México.



Fotografía: CDHCM-DEPADH.

cial. Transversalizar estos enfoques posibilita una comprensión sistémica y multicausal sobre el suicidio y, a su vez, asegura que el trabajo de quienes se involucran en acciones vinculadas con su prevención se oriente con principios éticos básicos, coloque en el centro la dignidad y autonomía de las personas y garantice un acercamiento respetuoso y protector de los derechos humanos.

### **Sobre los hallazgos y aprendizajes más relevantes de la estrategia**

La incorporación del enfoque comunitario para abordar la prevención del suicidio, en el caso particular de lo implementado por este organismo en una escuela primaria, implicó la participación de personal docente y directivo; personas responsables del cuidado, y niñas, niños y adolescentes de dicho centro educativo, con quienes, a través de intervenciones psicosociales en la modalidad de taller, se trabajaron temas

como salud mental, prevención del suicidio, cuidado, crianza con enfoque en derechos humanos, entre otros.

El enfoque comunitario se articula de forma directa con el psicosocial, al reconocer ambos que el suicidio no es un fenómeno exclusivamente individual o familiar; por el contrario, es una experiencia relacional que cuando sucede genera impactos colectivos y está más explicado por la interacción de diversos factores: individuales, sociales, familiares, culturales, políticos, históricos, entre otros. Es decir, el suicidio de una persona encuentra sus causas en fallas que suceden en múltiples niveles y sectores que no logran asegurar la sostenibilidad de la vida.

Concebir el suicidio de forma comunitaria y relacional también habilita otro principio clave que es el de *corresponsabilidad*; éste se refiere a asumir que todas y todos podemos hacer algo para apoyar a una persona que está pasando por una situación que le genera dolor y sufrimiento.

Brindar a la comunidad escolar (o a cualquier otra) un papel protagónico en la prevención del suicidio es clave por diversas razones: la primera, porque el sensibilizarla respecto del tema ayuda a combatir la cultura de estigmatización, tabú y silenciamiento en torno al suicidio para transitar hacia una de apertura, apoyo y comprensión, lo que es un paso primordial en el abordaje de esta problemática; la segunda, porque así la comunidad se posiciona como una red de apoyo y un factor de protección fundamental frente a problemáticas de este tipo.

El mayor protagonismo de la comunidad también redundará en un fortalecido sentido de pertenencia, cohesión comunitaria y apoyo social; todos estos son factores protectores que atenúan los riesgos asociados al comportamiento suicida. Finalmente, el que la comunidad esté involucrada y cuente con herramientas básicas para hacer frente a dichos temas sin duda mejora su capacidad de respuesta y eso es primordial en términos de prevención.

Además de que las personas puedan contar con información fiable, habrá que facilitar los recursos para que, si detectan algún riesgo en sí mismas o en un tercero, tengan certeza acerca de cuáles son las instancias a las que puede recurrir.

Otro de los hallazgos más relevantes de la estrategia se relaciona con impartir una serie de cursos, talleres y capacitaciones en materia de salud mental que sean dirigidos a profesionales que no son especialistas en este campo, pero que están en contacto, principalmente, con grupos de atención prioritaria, como el de niñas, niños

y adolescentes. Una de las acciones que fue considerada más adecuada y eficaz fue la implementación de un curso de primeros auxilios psicológicos para el personal docente y directivo de la escuela primaria con la que se colaboró.

Asimismo, la vinculación interinstitucional que se logró en el marco de la multicitada estrategia facilitó que sus alcances se ampliaran y, en particular, que se lograra la detección de casos de infancias en situación de riesgo, los cuales fueron debidamente canalizados a servicios de salud mental especializados. Lo anterior pudo suceder gracias al trabajo coordinado que se estableció con la Comisión Nacional de Salud Mental y Adicciones a través de la Unidad de Especialidades Médicas-Centro Comunitario de Salud Mental y Adicciones de San Mateo, instancia que, además de aplicar un tamizaje para detectar situaciones de riesgo relacionadas con la salud mental de las infancias, propuso su vinculación directa con la comunidad escolar.

En la medida en la que se logre vincular a las personas y comunidades para que atiendan las distintas necesidades que manifiestan, las acciones se configuran como un facilitador y no como un obstáculo más en su camino para acceder y ejercer sus derechos, como en este caso lo fue primordialmente el de la salud.

### **Desafíos por abordar en materia de salud mental y prevención del suicidio**

Uno de los mensajes que de manera indispensable tienen que reiterarse y trabajarse



como el punto de partida y llegada cuando se abordan temas de salud mental y prevención del suicidio es hacer frente a la cultura de la estigmatización, tabú y silenciamiento que aún persiste en la sociedad mexicana y que, desafortunadamente, constituye una de las principales barreras para que las personas cuenten con apoyo cuando lo necesitan.

Por lo tanto, los esfuerzos deben dirigirse hacia una transformación social y cultural que envíe el mensaje adecuado para las personas que viven con alguna situación de esta naturaleza: del estigma a la comprensión y validación, del aislamiento al apoyo y el cuidado mutuo, y del silenciamiento a la apertura y el diálogo.

De igual manera, debe desmitificarse que los temas de salud mental sólo les corresponden a personas especialistas, y apuntar hacia fortalecer la capacidad de respuesta de personas que se dedican a la atención primaria de la salud (como personal de enfermería y trabajo social) y otras que están en contacto con grupos de atención prioritaria: docentes, personas en instituciones religiosas, entre otras.

Por otra parte, debe fortalecerse la vigilancia epidemiológica respecto de las condiciones de salud mental en el país y en la Ciudad de México; además de que el establecimiento de políticas públicas en salud, así como cualquier acción en esta materia, tiene que partir de evidencia científica que muestre un panorama real respecto del estado de salud mental de la población mexicana, haciendo énfasis en los grupos de atención prioritaria como lo son las infancias y adolescencias.

A su vez, debe impulsarse la aplicación de tamizajes o cualquier instrumento que permita la detección temprana de casos de riesgo y su adecuada canalización. El hecho de que las personas cuenten con información a tiempo favorece la prevención del suicidio y otras condiciones de salud mental, fortalece la toma de decisiones, y en el caso de las infancias y juventudes garantiza beneficios en lo inmediato y a futuro.

Finalmente, se insiste en reforzar el enfoque intersectorial para la atención de la salud mental; ésta es un derecho llave que, al ser garantizado, abre la puerta para que otros derechos lo sean. En este sentido, los espacios escolares deben asumir con urgencia la contribución activa (e idealmente positiva) que tienen en la salud mental de las niñas, los niños y las y los adolescentes. Ésta es una agenda de derechos que corre en paralelo con otras, como el derecho a la educación y a una vida libre de violencia, por mencionar algunos. La coordinación estrecha y permanente de diversos sectores para garantizar el bienestar de las infancias y adolescencias resulta esencial. **CD**

---

#### Fuentes e información adicional para consulta:

- CDHCM, *Violencia entre pares. Opiniones de infancias y adolescencias de primarias y secundarias de la Ciudad de México*. <[https://piensadh.cdHCM.org.mx/images/2023\\_reporte\\_violenciapares.pdf](https://piensadh.cdHCM.org.mx/images/2023_reporte_violenciapares.pdf)>.
- CDHCM, *Estrategia de prevención y atención del suicidio en las infancias*. <[https://piensadh.cdHCM.org.mx/images/2024\\_tematico\\_suicidioeninfancias.pdf](https://piensadh.cdHCM.org.mx/images/2024_tematico_suicidioeninfancias.pdf)>.
- INEGI, "Estadísticas de Defunciones Registradas (EDR) 2023", <<https://acortar.link/whI7iI>>.
- OPS, "Prevención del suicidio", <<https://acortar.link/5URGZ>>.

# Escucha las voces



Fotografía: ONU.

*La estigmatización tiene muchas caras [...] el sufrimiento psicológico que viven en silencio las personas estigmatizadas pasa muchas veces inadvertido. Debemos habituarnos a hablar de los problemas de salud mental y de sus numerosas formas como algo normal, porque la estigmatización es un obstáculo que impide hacer frente a estos trastornos.*

Dévora Kestel, directora del Departamento de Salud Mental y Abuso de Sustancias de la Organización Mundial de la Salud.

*La transformación de la prestación de servicios de salud mental debe ir acompañada de cambios significativos en el sector social; hasta que eso ocurra, continuará la discriminación que impide a las personas con trastornos de salud mental llevar una vida plena y productiva.*

Gerard Quinn, ex relator especial de la Organización de las Naciones Unidas sobre los derechos de las personas con discapacidad.



Fotografía: Wallenberg Institute.



Fotografía: OPS-ONU.

*Uno de los mayores obstáculos para la prevención del suicidio es el estigma asociado que puede disuadir a las personas de buscar la atención necesaria. El suicidio a menudo se malinterpreta como un acto de debilidad, egoísmo o incluso como un delito [...] Es urgente replazar esta narrativa dañina por una que promueva la comprensión, la sanación y la recuperación para todas aquellas personas que en su momento han sido afectadas y aquellas que han perdido a seres queridos.*

Jarbas Barbosa, director de la Organización Panamericana de la Salud.

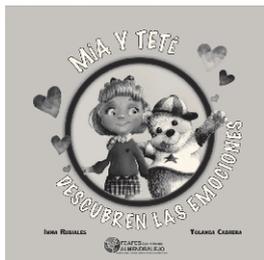


Fotografía: CDHCM.

*El fenómeno del suicidio en niñas, niños y adolescentes no es un hecho aislado ni una experiencia individual. Confluyen diversos factores de riesgo: escolares, familiares y sociales. Por este motivo, es fundamental garantizar su derecho a la salud física y mental, toda vez que está vinculado con el respeto y la garantía de otros derechos.*

Nashieli Ramírez Hernández, presidenta de la Comisión de Derechos Humanos de la Ciudad de México.

# Échale un vistazo



## Mía y Teté descubren las emociones

La Asociación de Ayuda a Familiares y Personas con Problemas de Salud Mental de Almendralejo y Comarca, España, publicó esta obra, cuyo objetivo es promover la salud mental en las infancias, ayudándoles a establecer relaciones positivas tanto con las demás personas como con ellas mismas. Sus protagonistas, Mía y Teté, aprenden a identificar y gestionar emociones como el miedo, la ira, la vergüenza, la tristeza, la alegría, el orgullo, la envidia y la culpa. Descárgalo en [🌐 <https://psiconecta.org/wp-content/uploads/2024/06/Mia-y-Tete.pdf>](https://psiconecta.org/wp-content/uploads/2024/06/Mia-y-Tete.pdf).



## La salud mental en los jóvenes



Este documental aborda la salud mental en la juventud, una etapa crucial en la vida para desarrollar la inteligencia social y emocional, donde por primera vez las y los jóvenes experimentarán obstáculos que deben aprender a superar y cambios a los que tienen que adaptarse. Se muestran los principales problemas a los que ellas y ellos se enfrentan, como la ansiedad, la depresión, el rechazo, entre otros; así como diversas opciones para atenderlos. Puedes mirarlo en [🌐 <https://www.youtube.com/watch?v=RgYEPZ4qdGM>](https://www.youtube.com/watch?v=RgYEPZ4qdGM).

# Acércate a...

Conoce y acércate a las instituciones que brindan atención, orientación y asesoría sobre salud mental y prevención del suicidio en la Ciudad de México. ¡Contáctalas!



**Instituto para la Atención y Prevención de las Adicciones en la Ciudad de México (IAPA), próximamente Instituto de Atención a la Salud Mental y las Adicciones de la Ciudad de México**

🌐 <https://www.iapa.cdmx.gob.mx>  
☎ 55 4631 3035, exts. 2006, 2014 y 2015.  
📞 55 7809 5579.

Para atención por videollamada en la aplicación Google Meet:

📄 [meet.google.com/tja-jmin-ohw](https://meet.google.com/tja-jmin-ohw)

## Locatel

Para conocer más autoridades de la Ciudad de México que realizan actividades de prevención y atención sobre salud mental llama a:

☎ 55 5658 1111 y \*0311.

En la sección "Para que tomes en cuenta" puedes conocer más sobre los programas y acciones que se impulsan en la Ciudad de México.



Si quieres conocer más sobre tus derechos humanos o si las autoridades no los respetan, puedes acercarte a:

**Comisión de Derechos Humanos de la Ciudad de México (CDHCM)**

Av. Universidad 1449, col. Pueblo Axotla, demarcación territorial Álvaro Obregón, 01030 Ciudad de México.

☎ 55 5229 5600.

🌐 <https://cdhcm.org.mx>

✉ [cdhcm@cdhcm.org.mx](mailto:cdhcm@cdhcm.org.mx)

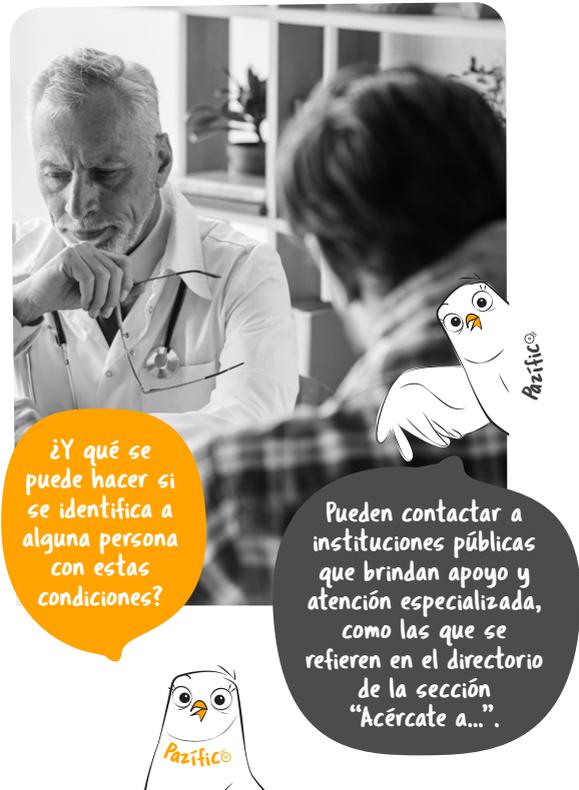
f /CDHCMX

✂ @CDHCMX

▶ @CDHCMX

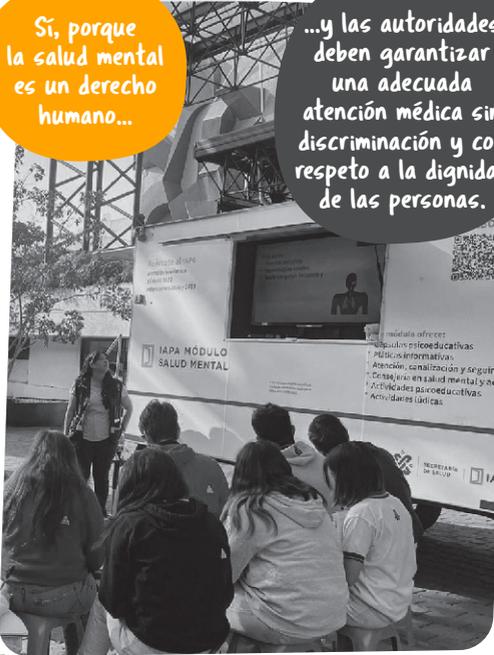
Consulta el directorio de las delegaciones de la CDHCM al final de la revista.

# La historieta



Si, porque la salud mental es un derecho humano...

...y las autoridades deben garantizar una adecuada atención médica sin discriminación y con respeto a la dignidad de las personas.



¿Y qué más se puede hacer para procurar la salud mental?

Por ejemplo: hacer deporte con regularidad, dormir adecuadamente y organizar mejor el tiempo para liberar el estrés.



¿Y cómo se debe actuar ante quienes ven afectada su salud mental?

La sugerencia que hacen las personas especialistas es no juzgar ni aconsejar diciéndoles "échale ganas" o "sé positivo"; tampoco estigmatizar, ni tomar decisiones sin su consentimiento.

En estos casos se debe buscar asesoría e informarse sobre temas de salud mental.

No se aíslen, acérquense a personas de su confianza para obtener el apoyo y la comprensión que necesitan. ¡Por una comunidad con salud mental y una vida plena!



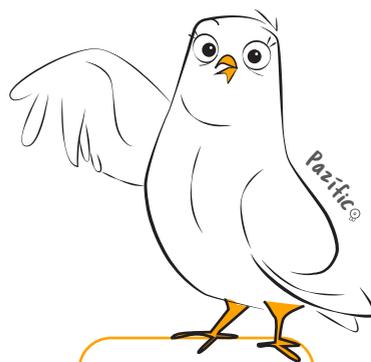
# ¡A ponerte las pilas!

## Actividad

Completa las siguientes oraciones relacionadas con la salud mental y la prevención del suicidio. Si tienes dudas revisa las secciones "Lo que debes saber sobre..." y "Para que tomes en cuenta", en las páginas 8-13 y 18-21, respectivamente.

1. La \_\_\_\_\_ es un estado de bienestar que permite a las personas hacer frente a los momentos de estrés de la vida, desarrollar todas sus habilidades, aprender y trabajar adecuadamente, y contribuir a la mejora de su comunidad.
2. El \_\_\_\_\_ es el acto deliberado de quitarse la vida y suele ser consecuencia de la interacción de factores biológicos, genéticos, psicológicos, sociológicos y ambientales.
3. El suicidio requiere abordarse desde un enfoque de salud mental que tome en cuenta \_\_\_\_\_, los valores culturales y las experiencias de la vida cotidiana.
4. El suicidio tiene profundas \_\_\_\_\_ en familiares, amistades y en la comunidad, lo que puede generar sentimientos de culpa y complicar la adaptación a una nueva situación tras la pérdida.
5. La Ley de Salud de la Ciudad de México reconoce de manera específica que las personas usuarias de los \_\_\_\_\_ tienen derecho a ser informadas sobre las campañas, planes, programas y servicios que se proporcionen en dicha materia.

Te invito a reflexionar sobre la salud mental y la prevención del suicidio y su relación con los derechos humanos.



Servicios de salud mental  
Factores individuales y sociales  
Suicidio  
Salud mental  
Repercusiones emocionales

## Sopa de letras

M D A T E N C I O N P W V U  
Z I X S A D R O E M B R E T  
P S P U F C N A A E I L F E  
R C R I E S G O J N E L A R  
E R S C J O I V E T N I M A  
J I Q I T W M I N A E X T P  
U M U D D W T D T L S R E I  
I I L I N O Y A M L T F R A  
C N F O Q W B H E S A L U D  
I A L E S T R E S T R O X X  
O C R N J R A P U X A O J L  
S I D E R E C H O S D X C B  
X O P S I C O L O G I C A O  
Y N P R E V E N C I O N S R

Encuentra  
las palabras  
relacionadas con  
la salud mental  
y la prevención  
del suicidio.



ATENCIÓN

BIENESTAR

DERECHOS

DISCRIMINACIÓN

PREJUICIOS

ESTRÉS

MENTAL

PREVENCIÓN

PSICOLÓGICA

RIESGO

SALUD

SUICIDIO

TERAPIA

VIDA

**Consulta** los números anteriores de la revista en:

<https://piensadh.cdHCM.org.mx/index.php/ciudaddefensora>

Ciudad  
**Defensora**

**Suscríbete** en [ciudad.defensora@cdhcm.org.mx](mailto:ciudad.defensora@cdhcm.org.mx)

para recibir la revista en tu correo electrónico.

Masculinidades para la igualdad entre mujeres y hombres

Violencia contra las mujeres

Ciudad  
**Defensora**

Turismo en la Ciudad de México: valoración del patrimonio y respeto a los derechos humanos

Personas afrodescendientes y afroamericanas: reconocimiento y derechos humanos

Violencia económica: afectaciones a los derechos de las mujeres

Personas migrantes: el camino hacia una vida digna

Cambio climático y derechos humanos en la Ciudad de México

Violencia en el entorno digital

Derecho a la Igualdad y no discriminación

Derechos de las personas LGTBTTTQA+

Tus derechos culturales en la Ciudad de México

Derechos de las mujeres jóvenes en la Ciudad de México

Personas privadas de la libertad: derechos humanos y reinserción social

Por Una Vejez Digna

DERECHOS HUMANOS

Participar y exigir derechos humanos en la Ciudad de México

El cine

CIUDAD DE DERECHOS HUMANOS DE LA CIUDAD DE MÉXICO

Defensora

Defendiendo tus derechos

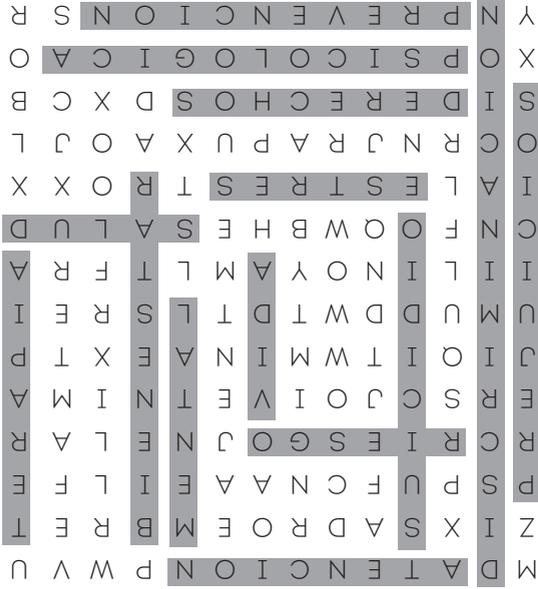
Defensora

## Solución ¡A ponerte las pilas!

### Actividad

1. La salud mental es un estado de bienestar que permite a las personas hacer frente a los momentos de estrés de la vida, desarrollar todas sus habilidades, aprender y trabajar adecuadamente, y contribuir a la mejora de su comunidad.
2. El suicidio es el acto deliberado de quitarse la vida y suele ser consecuencia de la interacción de factores biológicos, genéticos, psicológicos, sociológicos y ambientales.
3. El suicidio requiere abordarse desde un enfoque de salud mental que tome en cuenta los factores individuales y sociales, los valores culturales y las experiencias de la vida cotidiana.
4. El suicidio tiene profundas repercusiones emocionales en familiares, amistades y en la comunidad, lo que puede generar sentimientos de culpa y complicar la adaptación a una nueva situación tras la pérdida.
5. La Ley de Salud de la Ciudad de México reconoce de manera específica que las personas usuarias de los servicios de salud mental tienen derecho a ser informadas sobre las campañas, planes, programas y servicios que se proporcionen en dicha materia.

### Sopa de letras





## Comisión de Derechos Humanos de la Ciudad de México

### Sede

Av. Universidad 1449, col. Pueblo Axotla,  
demarcación territorial Álvaro Obregón,  
01030 Ciudad de México. **Teléfono:** 55 5229 5600.

### Página web

<https://cdhcm.org.mx>

### Correo electrónico

[cdhcm@cdhcm.org.mx](mailto:cdhcm@cdhcm.org.mx)

### Consulta las publicaciones de la CDHCM

<https://piensadh.cdhcm.org.mx>

 /CDHCMX  @CDHCMX  @CDHCMX

### Delegaciones de la CDHCM en alcaldías

#### ÁLVARO OBREGÓN

Canario s/n,  
col. Toltteca,  
01150 Ciudad de México.  
Tels.: 55 5515 9451 y 55 5276 6880.

#### AZCAPOTZALCO

Av. Camarones 494,  
col. Del Recreo,  
02070 Ciudad de México.  
Tels.: 55 7155 5771, 55 7095 2143 y 55 4883 0875.

#### BENITO JUÁREZ

Av. Cuauhtémoc 1240, planta baja,  
col. Santa Cruz Atoyac,  
03310 Ciudad de México.  
Tel.: 55 5604 5201.

#### COYOACÁN

Av. Río Churubusco s/n, esq. ProL. Xicoténcatl,  
primer piso, col. San Diego Churubusco,  
04120 Ciudad de México.  
Tels.: 55 7163 9332 y 55 7163 9533.

#### CUAJIMALPA DE MORELOS

Av. Juárez s/n, esq. av. México,  
edificio Benito Juárez, planta baja,  
col. Cuajimalpa,  
05000 Ciudad de México.  
Tels.: 55 9155 7883 y 55 8917 7235.

#### CUAUHTÉMOC

Río Danubio 126, esq. Río Lerma,  
primer piso, col. Cuauhtémoc,  
06500 Ciudad de México.  
Tels.: 55 8848 0688 y 55 7095 3965.

#### GUSTAVO A. MADERO

Calzada de Guadalupe s/n, esq. La Fortuna,  
planta baja, col. Tepeyac Insurgentes,  
07020 Ciudad de México.  
Tels.: 56 1152 4454 y 55 9130 5213.

#### IZTACALCO

Av. Río Churubusco, esq. av. Té s/n,  
edificio B, primer piso,  
col. Gabriel Ramos Millán,  
08000 Ciudad de México.  
Tels.: 55 5925 3232 y 55 6140 7711.

#### IZTAPALAPA

Aldama 63,  
col. Barrio San Lucas,  
09000 Ciudad de México.  
Tels.: 55 5910 4101 y 55 9002 7696.

#### LA MAGDALENA CONTRERAS

José Moreno Salido s/n,  
col. Barranca Seca,  
10580 Ciudad de México.  
Tel.: 55 5449 6188.

#### MIGUEL HIDALGO

Parque Lira 94, planta baja,  
col. Observatorio,  
11860 Ciudad de México.  
Tel.: 55 5276 7700, ext. 4001.

#### MILPA ALTA

Av. México s/n, esq. Guanajuato Poniente,  
col. Villa Milpa Alta,  
barrio Los Ángeles,  
12000 Ciudad de México.  
Tel.: 55 2580 7819.

#### TLAHUAC

José Ignacio Cuéllar 22,  
col. El Triángulo,  
13460 Ciudad de México.  
Tels.: 55 7689 1954, 55 8939 1320 y 55 8939 1315.

#### TLALPAN

Moneda 64, Deportivo Vivanco,  
col. Tlalpan Centro I,  
14000 Ciudad de México.  
Tel.: 55 5087 8428.

#### VENUSTIANO CARRANZA

ProL. Lucas Alamán 11, esq. Sur 89,  
planta baja, col. El Parque,  
15960 Ciudad de México.  
Tels.: 55 9216 2271 y 55 9216 1477.

#### XOCHIMILCO

Francisco I. Madero 11,  
col. Barrio El Rosario,  
16070 Ciudad de México.  
Tels.: 55 7155 1002 y 55 7155 8233.