



# Manifiesto

## Día Mundial para la Prevención del Suicidio 2026

Desde el Comité Pro Salud Mental En Primera Persona y la Red Estatal de Mujeres, de la Confederación SALUD MENTAL ESPAÑA, en este Día Mundial de la Prevención del Suicidio, queremos iluminar una zona de la conciencia que nunca debería quedar en el olvido: la vida.

La cifra de **3.808 pérdidas humanas por suicidio en España, en el año 2025** (según datos provisionales del INE), nos pone ante una realidad que no nos puede dejar indiferentes, y que exige una reacción; no solo individual, sino colectiva, como partícipes de ese proyecto común que es la sociedad.

No es casualidad que **las muertes por suicidio superen a las víctimas en accidentes de tráfico**, y habrá que buscar sus causas en los desajustes sociales, cuando no en el abandono.

Todos y todas somos protagonistas a la hora de darle un sentido a esa experiencia irrenunciable que es la vida, pero muchas veces, el sufrimiento aparece, y con él la ideación.

Ante esta circunstancia, **es el entorno más cercano quien, quizá, puede transformar las expectativas y aportar luz**, practicando la escucha activa y la experiencia compartida.

Por ello, **no estás solo, ni sola**. Da igual hombre o mujer, o la identidad sexual, no te cortes; no hay porqué sufrir en soledad. No eres una persona más débil por compartir tus sentimientos y emociones con la gente que te rodea. **Hablar de lo que te angustia o atormenta, sin duda, te hará sentir mejor.**

Desde nuestro colectivo manifestamos nuestra voluntad de **fortalecer la red de apoyos** para ese círculo afectivo que busca una solución, un poco de atención. Cuando hay comprensión, la esperanza es más fuerte que el sufrimiento.



Cada ausencia inesperada es un golpe difícil de traducir en palabras, un vacío que permanece, una herida abierta en el alma, una fractura en el corazón de quienes amaban a esa persona. Y, sin embargo, aparece el sentimiento de culpa.

En ese momento, **tenemos la responsabilidad de no dejar espacio al silencio. Hablar salva vidas; escuchar con el corazón también.** Qué bueno sería ser escuchados sin el miedo a ser juzgados. Entender es cuidar; hay que preguntar sin temor, aunque respetando los tiempos.

El sufrimiento emocional no es una elección, es una realidad que requiere paciencia y afecto, y también conocimiento.

Hay que acompañar, guiar, y educar a las familias en las herramientas de prevención y apoyo. Hay que enseñar a reconocer una señal de alarma. Cuando aparece una ideación, **una mano tendida es el fundamento más cercano y tangible.**

Por ello, hemos de estudiar la manera de prevenir el suicidio, pero también de ofrecer un **espacio amable de sentida comprensión y consuelo**, para aquellas personas que han de aprender a vivir sin la luz de un ser querido.

Una llamada al teléfono de asistencia, **024**, disponer de una información veraz, o una visita a las asociaciones de nuestra red de salud mental, puede ser el inicio de un camino de recuperación. Soñamos con recuperar esa ilusión que un día tuvimos, pero que se fue sin avisar.

Sabemos que las Administraciones públicas están reaccionando con normativas y protocolos, pero estos han de dotarse de medios, favoreciendo la formación especializada y la evaluación de resultados.

Ante una sociedad adormecida, una voz sobresale sobre las demás: **¡No es “locura”, es puro sufrimiento!** Hagamos una red, construyamos una conciencia, para que nadie caiga en el olvido.

Gracias por pararte a escuchar nuestro mensaje.

**Comité Pro Salud Mental En Primera Persona  
Red Estatal de Mujeres**