



Protegiendo a los jóvenes LGBTQ+ del suicidio con arma de fuego

Si tú o alguien que conoces está en crisis, llama o envía un mensaje de texto al 988, o visita 988lifeline.org/chat para chatear con un consejero de 988 Suicide & Crisis Lifeline, que brinda apoyo confidencial y gratuito las 24 horas del día, los 7 días de la semana en cualquier lugar de los EE. UU. Además, The Trevor Line brinda orientación gratuita y confidencial las 24 horas del día, los 7 días de la semana, para jóvenes LGBTQ+ en momentos de crisis. Marca 1-866-488-7386 o envía un mensaje de texto con la palabra "START" al 678-678.

Los jóvenes LGBTQ+ no son inherentemente propensos al riesgo de suicidio debido a su orientación sexual o identidad de género, pero experimentan un mayor riesgo debido a la estigmatización y la marginación.¹ Con las barreras para acceder a la atención de la salud mental y el aumento de la legislación de odio anti-gay y anti-transgénero que se extiende por todo el país, los jóvenes LGBTQ+ se enfrentan a una marcada marginación basada en la identidad.

- El 60 % de los jóvenes LGBTQ experimentan discriminación por orientación sexual o identidad de género.²
- El 67 % de los jóvenes LGBTQ informan que alguien trató de convencerlos de cambiar su orientación sexual o identidad de género.³
- Al 93 % de los jóvenes transgénero y no binarios les preocupa que a las personas transgénero se les niegue atención médica afirmativa de género debido a leyes estatales o locales.⁴
- Al 91 % de los jóvenes transgénero y no binarios les preocupa que a las personas transgénero se les niegue el acceso al baño debido a las leyes estatales o locales.⁵
- Al 83 % de los jóvenes transgénero y no binarios les preocupa que a las personas transgénero se les niegue la posibilidad de practicar deportes debido a las leyes estatales o locales.⁶

Esta marginación está causando un impacto verdaderamente devastador: El 41 % de los adolescentes LGBTQ+ dentro de los Estados Unidos consideraron seriamente intentar suicidarse en el último año, y 14 % (uno de cada siete) lo intentó.⁷

Es fundamental reconocer el papel único que las armas de fuego, un medio particularmente letal, pueden tener en el suicidio. Más del 40 % de los suicidios entre niños y adolescentes involucran armas de fuego,⁸ y más de 8 de cada 10 suicidios de niños con armas involucran un arma que pertenece a un miembro de la familia.⁹ La correlación entre una mayor presencia de armas de fuego no seguras y una mayor tasa de suicidios no es una coincidencia.

El suicidio con arma de fuego entre los jóvenes LGBTQ+ es prevenible.

Aproximadamente 4,6 millones de niños estadounidenses viven en un hogar con al menos un arma guardada, cargada y desbloqueada. Uno de los pasos más cruciales que puedes tomar para prevenir el suicidio juvenil y proteger a los niños LGBTQ+ en riesgo de morir por suicidio es practicar el almacenamiento seguro de armas de fuego.

Las investigaciones muestran que el acceso a las armas de fuego está fuertemente asociado con las tasas de suicidio juvenil: Por cada aumento del 10 % en la posesión de armas en los hogares de un estado, la tasa de suicidios de jóvenes aumentó en más del 25 %.¹⁰ Las armas de fuego son también, por mucho, el medio de suicidio más letal; más del 90 % de los intentos de suicidio con un arma resultan en la muerte.¹¹

Los dueños de armas pueden hacer que sus hogares y comunidades sean más seguros guardando sus armas de manera segura. Esto significa almacenarlas descargadas, bajo llave y, cuando sea posible, separadas de las municiones. Los hogares que guardaron bajo llave tanto las armas de fuego como las municiones se asociaron con un 78 % menos de riesgo de lesiones autoinfligidas por armas de fuego entre niños y adolescentes.¹² Los padres y cuidadores también deben normalizar las conversaciones con otros adultos sobre la presencia de armas de fuego no seguras en los hogares donde sus hijos pasan el tiempo.

¿Qué puedes hacer para ayudar a que los jóvenes LGBTQ+ en tu vida se sientan más amados, protegidos y valorados?

- **Ofrecer apoyo y aceptación**
 - Tener al menos un adulto que lo acepte en la vida de un joven LGBTQ+ puede reducir los intentos de suicidio en un 40 %.¹³
- **Acoger a Amigos y Socios LGBTQ+**
 - Los jóvenes LGBTQ+ que sintieron un alto apoyo social de familiares y amigos reportaron tasas significativamente más bajas de intentos de suicidio.¹⁴
- **Hablar respetuosamente sobre la identidad**
 - Los adultos jóvenes LGBTQ+ que experimentaron el rechazo de sus padres durante la adolescencia tuvieron 8 veces más probabilidades de informar haber intentado suicidarse.¹⁵
- **Respetar y usar correctamente el nombre y los pronombres**
 - Los jóvenes LGBTQ+, en particular los jóvenes transgénero y no binarios, intentan suicidarse menos cuando sus pronombres se respetan constantemente y cuando se les permite cambiar oficialmente el marcador de género en sus documentos legales.¹⁶

- **Apoyar la expresión de género**
 - Los adultos jóvenes LGBTQ+ de familias que los aceptan mucho intentan suicidarse a tasas significativamente menores en comparación con los de familias que los aceptan poco (31 % frente a 57 %).¹⁷
- **Autoeducarse sobre personas y problemas LGBTQ+**
 - Ver y respetar a las personas LGBTQ+ en los medios tiene un impacto positivo e inspirador en la salud mental de los jóvenes LGBTQ+. ¹⁸
- **Ayudar a tus jóvenes a encontrar atención de salud mental**
 - El 81 % de los jóvenes LGBTQ+ querían atención de salud mental, y el 56 % de los que la querían no pudieron obtenerla. Muchos jóvenes LGBTQ+ temen hablar sobre problemas de salud mental con los padres. ¹⁹
- **Encontrar y apoyar espacios y actividades afirmativas**
 - Tener una red y un espacio de apoyo y confianza que afirme la identidad de género se vincula con niveles más altos de autoestima y protege contra la ansiedad y la depresión. ²⁰

Hay ayuda disponible

Es responsabilidad de todos nosotros cuidarnos unos a otros, ya que las personas más cercanas a nosotros son las que tienen más probabilidades de notar cuando alguien está en crisis. Es fundamental que en momentos de crisis, así como antes y después, las personas tengan el apoyo que necesitan. Una persona de confianza puede ayudar a realizar la intervención necesaria y conectar a la persona con los recursos de salud mental u otros sistemas de apoyo. A continuación hay algunos recursos adicionales de crisis o apoyo que pueden ser útiles.

Para apoyo inmediato en una crisis

- **988**: La línea 988 Suicide & Crisis Lifeline, anteriormente conocida como National Suicide Prevention Lifeline, brinda apoyo gratuito y confidencial las 24 horas del día, los 7 días de la semana a personas en crisis suicida o angustia emocional en cualquier lugar de los EE. UU.
 - **Cómo contactar**: Llama o envía un mensaje de texto al 988, o visita 988lifeline.org/chat para chatear con un consejero
 - **Español** : [Recursos Aquí](#)
- **The Trevor Line**: Línea de ayuda operada por The Trevor Project que ofrece asesoría gratuita y confidencial las 24 horas del día, los 7 días de la semana a jóvenes LGBTQ+ en tiempos de crisis.
 - **Cómo contactar**: Marca 1-866-488-7386 , chatea en vivo aquí o envía un mensaje de texto con la palabra "START" al 678-678
- **Línea de texto de crisis** : Apoyo de salud mental gratuito y confidencial las 24 horas del día, los 7 días de la semana en tiempos de crisis a través de mensajes de texto.
 - **Cómo contactar**: Envía HOME al 741741 en cualquier parte de los EE. UU.
 - **Español**: [Recursos Aquí](#)

- **211.org**: Servicio gratuito y confidencial las 24 horas del día, los 7 días de la semana, que conecta a las personas con el apoyo local, incluyendo los recursos de salud mental, ayuda en casos de desastre, alimentos, vivienda y programas de servicios públicos.
 - **Cómo contactar:** Marca 2-1-1
 - **Español:** [Recursos Aquí](#)
- **Línea de ayuda en casos de desastre de SAMHSA**: Línea de ayuda operada por la Administración de Servicios de Salud Mental y Abuso de Sustancias (Substance Abuse and Mental Health Services Administration, SAMHSA) que ofrece asesoría de crisis gratuita y confidencial las 24 horas del día, los 7 días de la semana para personas que experimentan angustia emocional relacionada con cualquier desastre natural o causado por humanos (incluidos tiroteos masivos).
 - **Cómo contactar:** Marca o envía un mensaje de texto al 1-800-985-5990 para conectarte con consejeros en más de 100 idiomas a través de servicios de interpretación de terceros.
 - **Español:** [Recursos Aquí](#)

Apoyo continuo

- **TrevorSpace**: TrevorSpace, operado por The Trevor Project, es una comunidad en línea global y gratuita para jóvenes LGBTQ+ de entre 13 y 24 años. TrevorSpace está diseñado para que los jóvenes LGBTQ+ puedan explorar su identidad, obtener consejos, encontrar apoyo y hacer amigos en una comunidad moderada diseñada intencionalmente para ellos.
 - **Cómo contactar:** [Únete aquí](#)
- **Línea de ayuda de NAMI**: Un servicio gratuito de apoyo entre pares a nivel nacional operado por la Alianza Nacional sobre Enfermedades Mentales (National Alliance on Mental Illness, NAMI) que brinda información, referencias de recursos y apoyo a las personas que viven con una afección de salud mental, sus familiares y cuidadores, proveedores de salud mental y el público. Ten en cuenta: no es una línea directa, una línea de crisis o una línea de prevención del suicidio. Más sobre recursos para jóvenes y adultos jóvenes [aquí](#) .
 - **Cómo contactar:** La línea de ayuda de NAMI está disponible de lunes a viernes de 10 a. m. a 10 p. m., hora del este. Conéctate por teléfono al 800-950-6264 o envía un mensaje de texto con la palabra "Helpline" al 62640, o [chat](#).
- **Red de sobrevivientes de Everytown**: Una comunidad nacional de sobrevivientes de la violencia armada que trabajan juntos para poner fin a la violencia armada. La Red de Sobrevivientes (Survivor Network) conecta a los sobrevivientes entre sí para brindar apoyo continuo entre pares, amplifica el poder de las voces de los sobrevivientes, ofrece programas informados sobre el trauma, brinda información sobre servicios directos y apoya a los sobrevivientes que eligen convertirse en defensores.
 - **Cómo contactar:** Envía un mensaje de texto con la palabra SURVIVOR al 644-33 para unirte.

-
- ¹ The Trevor Project, "Facts About LGBTQ Youth Suicide", 15 de diciembre de 2021, <https://www.thetrevorproject.org/resources/article/facts-about-lgbtq-youth-suicide/>.
- ² The Trevor Project, "2023 US National Survey on Mental Health of LGBTQ Young People," 2023, <https://www.thetrevorproject.org/survey-2023/>. De 13 a 24 años.
- ³ The Trevor Project, "2019 US National Survey on Mental Health of LGBTQ Young People," 2019, <https://www.thetrevorproject.org/survey-2019/>. De 13 a 24 años.
- ⁴ The Trevor Project, "2022 US National Survey on Mental Health of LGBTQ Young People," 2022, <https://www.thetrevorproject.org/survey-2022/>. De 13 a 24 años.
- ⁵ The Trevor Project, "2022 US National Survey on Mental Health of LGBTQ Young People," 2022, <https://www.thetrevorproject.org/survey-2022/>. De 13 a 24 años.
- ⁶ The Trevor Project, "2022 US National Survey on Mental Health of LGBTQ Young People," 2022, <https://www.thetrevorproject.org/survey-2022/>. De 13 a 24 años.
- ⁷ The Trevor Project, "2023 US National Survey on Mental Health of LGBTQ Young People," 2023, <https://www.thetrevorproject.org/survey-2023/>. De 13 a 17 años.
- ⁸ Centers for Disease Control and Prevention, National Center for Health Statistics, WONDER Online Database, Underlying Cause of Death. A yearly average was developed using four years of most recent available data: 2018–2021. El análisis incluye niños de 0 a 17 años
- ⁹ Renee M. Johnson et al., "Who Are the Owners of Firearms Used in Adolescent Suicides?," *Suicide & Life-Threatening Behavior* 40, no. 6 (2010): 609–11.
- ¹⁰ Anita Knopov et al., "Household Gun Ownership and Youth Suicide Rates at the State Level, 2005–2015," *American Journal of Preventive Medicine* 56, no. 3 (March 2019): 335–42, <https://doi.org/10.1016/j.amepre.2018.10.027>. De 10 a 19 años.
- ¹¹ Andrew Conner, Deborah Azrael, and Matthew Miller, "Suicide Case-Fatality Rates in the United States, 2007 to 2014: A Nationwide Population-Based Study," *Annals of Internal Medicine* 171, no. 2 (2019): 885–95, <https://doi.org/10.7326/M19-1324>.
- ¹² David C. Grossman et al., "Gun Storage Practices and Risk of Youth Suicide and Unintentional Firearm Injuries," *JAMA* 293, no. 6 (2005): 707–14, <https://doi.org/10.1001/jama.293.6.707>.
- ¹³ The Trevor Project, "Accepting Adults Reduce Suicide Attempts among LGBTQ Youth," 27 de junio de 2019, <https://www.thetrevorproject.org/research-briefs/accepting-adults-reduce-suicide-attempts-among-lgbtq-youth/>.
- ¹⁴ The Trevor Project, "2022 US National Survey on Mental Health of LGBTQ Young People," 2022, <https://www.thetrevorproject.org/survey-2022/>. De 13 a 24 años.
- ¹⁵ Caitlin Ryan et al., "Family Rejection as a Predictor of Negative Health Outcomes in White and Latino Lesbian, Gay, and Bisexual Young Adults," *Pediatrics* 123, no. 1 (2009): 356–52, <https://doi.org/10.1542/peds.2007-3524>. Jóvenes blancos y latinos de 21 a 25 años que se identificaron como LGBTQ durante la adolescencia.
- ¹⁶ The Trevor Project, "2021 US National Survey on Mental Health of LGBTQ Young People," 2023, <https://www.thetrevorproject.org/survey-2021/>. De 13 a 24 años.
- ¹⁷ Caitlin Ryan et al., "Family Acceptance in Adolescence and the Health of LGBT Young Adults," *Journal of Child and Adolescent Psychiatric Nursing* 23, no. 4 (2010): 205–13, <https://doi.org/10.1111/j.1744-6171.2010.00246.x>. Jóvenes blancos y latinos de 21 a 25 años que se identificaron como LGBTQ durante la adolescencia.
- ¹⁸ The Trevor Project, "2022 US National Survey on Mental Health of LGBTQ Young People," 2022, <https://www.thetrevorproject.org/survey-2022/>. De 13 a 24 años.
- ¹⁹ The Trevor Project, "2023 US National Survey on Mental Health of LGBTQ Young People," 2023, <https://www.thetrevorproject.org/survey-2023/>. De 13 a 17 años.
- ²⁰ Caitlin Ryan et al., "Family Acceptance in Adolescence and the Health of LGBT Young Adults," *Journal of Child and Adolescent Psychiatric Nursing* 23, no. 4 (2010): 205–13, <https://doi.org/10.1111/j.1744-6171.2010.00246.x>. Jóvenes blancos y latinos de 21 a 25 años que se identificaron como LGBTQ durante la adolescencia.