



Conmemoración Día Mundial para la Prevención del Suicidio 2025

Esta estrategia está orientada a las entidades territoriales, instituciones de salud, educación y actores comunitarios, entre otros, para la conmemoración del Día Mundial para la Prevención del Suicidio el 10 de septiembre. Se centra en los mensajes clave: #PodemosHablar, #NoEstásSolo, promoviendo la escucha activa, el acompañamiento emocional y la movilización ciudadana.

Lema nacional 2025

En el Día Mundial para la Prevención del Suicidio, reafirmamos el compromiso de construir una Colombia donde hablar de salud mental sea una prioridad y un acto de cuidado colectivo. Bajo el lema #PodemosHablar, realizamos la invitación a todas las personas, comunidades e instituciones a abrir espacios de escucha activa, acompañamiento emocional y solidaridad. Porque cada conversación puede salvar una vida, y cada gesto de empatía fortalece el tejido social. Hoy más que nunca, recordamos bajo el lema. #PodemosHablar | #NoEstásSolo

Objetivo general

Sensibilizar a la población colombiana sobre la importancia de hablar del cuidado de la salud mental y la prevención del suicidio, promoviendo una cultura de escucha, acompañamiento y cuidado colectivo, articulando esfuerzos institucionales, comunitarios y territoriales.

Situación actual en Colombia frente al suicidio

De acuerdo con el análisis preliminar del INMLCF para el año 2024 —recopilado a través de los boletines de “lesiones de causa externa” publicados en el portal de Medicina Legal— en Colombia se registraron un total de **2.984 muertes por suicidio**, lo que representa aproximadamente el **80 % en hombres** y el **20 % en mujeres**, manteniéndose una proporción cercana a **4 hombres por cada mujer**. Esta distribución evidencia no solo una persistente afectación en la salud mental de la población masculina, sino también la urgente necesidad de fortalecer estrategias diferenciales de prevención del suicidio, que reconozcan los factores de riesgo específicos por género, edad y contexto. Cada una de estas muertes representa una vida truncada, una familia impactada y una oportunidad perdida de intervención; por eso, es fundamental seguir promoviendo entornos protectores, acceso efectivo a servicios de salud mental y redes de apoyo comunitarias que permitan detectar a tiempo las señales de alerta y actuar de forma oportuna.

Mensajes clave

Los siguientes mensajes podrán ser utilizados a lo largo de la semana en las piezas comunicativas del Ministerio, con el fin de ser socializados y compartidos con los territorios:

Ministerio de Salud y Protección Social

Dirección: Carrera 13 No. 32-76, Bogotá D.C., Colombia

Conmutador en Bogotá: (+57) 601 330 5043

Resto del país: (+57) 01 8000 960020



- Hablar de salud mental es cuidar la vida. Hoy más que nunca #PodemosHablar | #NoEstásSolo
- Tu vida importa. Siempre hay alguien dispuesto a ayudarte #PodemosHablar | #NoEstásSolo
- Tus emociones son válidas; Tu voz importa. Tu vida importa. #PodemosHablar #NoEstasSolo.
- La prevención del suicidio es tarea de todos. Escuchar salva vidas #PodemosHablar#NoEstasSolo.
- Desde el MSPS reafirmamos nuestro compromiso con la salud mental y la prevención del suicidio. #PodemosHablar#NoEstasSolo.
- Está bien no estar bien. Pero no te quedes solo con ese dolor. Busca apoyo, mereces sentirte mejor #PodemosHablar#NoEstasSolo.
- Tú importas, incluso cuando no lo crees #PodemosHablar#NoEstasSolo.
- Tu bienestar también importa. Para cuidar a otros, también necesitas cuidarte a ti #TuVidaImporta #NoEstasSolo Cuidarnos es colectivo: una palabra tuya puede marcar la diferencia #TuVidaImporta #NoEstasSolo
- Cada palabra cuenta. Escuchar es cuidar, acompañar es salvar. #PodemosHablar #NoEstásSolo"
- **Dirigido exclusivamente al Talento Humano en salud.** ¡Reconocemos tu gran trabajo y valoramos tu labor, por eso queremos recordarte que tu salud mental También es importante! Recuerda cuidarte para poder seguir cuidando a los demás. #TuVidaImporta #NoEstasSolo

Acciones recomendadas para entidades territoriales

Con el propósito de fortalecer la movilización social en torno a la prevención del suicidio, se proponen las siguientes acciones para ser implementadas por las entidades territoriales. Estas acciones buscan generar espacios de escucha y acompañamiento emocional donde se visibilicen de manera constante los lemas nacionales #PodemosHablar y #NoEstasSolo.

- ✓ Caminatas por la vida y la escucha en barrios o centros poblados, involucrando líderes de la comunidad (portando el color amarillo).
- ✓ Jornada de participación y escucha comunitaria en instituciones y espacios públicos.
- ✓ Conversatorios con jóvenes, familias, docentes y personal de salud, líderes comunitarios, primeros respondientes, líderes religiosos, entre otros.
- ✓ Campañas en medios comunitarios y medios locales con mensajes clave del cuidado de la salud mental y las líneas de tele orientación.
- ✓ Despliegue de estrategias informativos y puntos de escucha en centros de salud locales (articular con EAPB y IPS Públicas, privadas y mixtas) y plazas.
- ✓ Capacitación en PAP en lugares claves del territorio.
- ✓ Despliegue de jornadas de autocuidado de la salud mental del talento humano en salud (pausas activas, alertas y detección temprana de signos de sobre carga y psicoeducación con la importancia de cuidar la salud mental en talento humano en salud).

Acto simbólico nacional y territorial

Con el objetivo de visibilizar el compromiso con la prevención del suicidio y el cuidado de la salud mental, se propone la realización de actos simbólicos tanto a nivel nacional como territorial, integrando los lemas #PodemosHablar y #NoEstasSolo como elementos centrales de estos actos.

Ministerio de Salud y Protección Social

Dirección: Carrera 13 No. 32-76, Bogotá D.C., Colombia

Conmutador en Bogotá: (+57) 601 330 5043

Resto del país: (+57) 01 8000 960020



Entre las acciones sugeridas se encuentran:

- Entrega de manillas de color amarillo, como símbolo de esperanza, escucha y prevención. Cada manilla incluirá el mensaje: "Podemos Hablar", "NoEstasSolo". Estas serán distribuidas en las calles de los diferentes territorios.



- Creación de murales comunitarios, físicos y digitales donde las personas puedan escribir mensajes de apoyo, gratitud o esperanza, con el fin de promover la expresión emocional y, su compromiso con la salud mental y la prevención del suicidio

Canales de comunicación y acciones sugeridas (Sujetos a evaluación y validación por parte del equipo de comunicaciones, según criterios técnicos, institucionales y estratégicos)

Todos los contenidos que se difundan en redes sociales, medios locales y/o espacios comunitarios deben integrar los lemas #PodemosHablar y #NoEstasSolo

- En las Redes sociales del Ministerio y de las instituciones realizar mensajes claves, videos cortos y socialización de las rutas de atención.
- A nivel territorial en las emisoras locales realizar cápsulas radiales con mensajes de prevención y/o entrevistas con expertos.
- Reels en instagram con mensajes breves (realizado por personas del territorio)
- Espacios de conversación en programas locales sobre salud mental y prevención.
- Calendario de actividades a nivel territorial durante el mes de septiembre y especialmente la semana del 8 – 12)
- Carteleras físicas en hospitales, colegios, universidades y centros comunitarios.
- Puntos de escucha móviles en zonas de alta influencia.



- Infografías para redes sociales y/o carteleras físicas con orientaciones relacionadas con el manejo del estrés, prevención del burn out y la importancia de cuidar la salud mental en el talento humano en salud

Se recopilarán todas las publicaciones realizadas con los hashtags **#PodemosHablar** y **#NoEstásSolo**, para compartir, a través de las redes sociales del Ministerio de Salud, las experiencias derivadas de los espacios o acciones desarrolladas por las entidades territoriales en el marco del Día de Conmemoración para la Prevención de la Conducta Suicida.

Actores clave a nivel territorial

La prevención del suicidio requiere un esfuerzo articulado. Por ello, es fundamental contar con la participación de diversos actores en los territorios ya que son quienes desempeñan un papel fundamental en la promoción de la salud mental. Desde sus distintos ámbitos de acción, estos actores pueden fortalecer la movilización, visibilizar los mensajes de la estrategia y garantizar que en cada comunidad se escuche con fuerza **#PodemosHablar** y **#NoEstasSolo**. Su compromiso es clave para construir entornos protectores, empáticos y solidarios.

- Direcciones departamentales, distritales y municipales de salud
- Instituciones educativas y universidades
- ICBF, comisarías de familia, Policía, primeros respondientes
- Iglesias y organizaciones religiosas
- Medios locales y emisoras comunitarias
- Líderes sociales, culturales y comunitarios
- Grupos de ayuda mutua y asociaciones de sobrevivientes