

## Prevención del Suicidio

El 10 de septiembre fue el Día Internacional para la Prevención del Suicidio. Esta fecha nos invita a mirar más allá de las cifras y recordar que cada vida perdida refleja también un dolor social compartido. El suicidio no es sólo un hecho individual; es el espejo de una sociedad que a veces no logra sostener a quienes más lo necesitan. En medio del cansancio y la prisa, corremos el riesgo de olvidar lo esencial: escuchar,

mirar y estar presentes para el otro.

Acompañar no es dar consejos, sino validar el sufrimiento, ofrecer un silencio disponible y un lenguaje afectivo. Es llamar a ese amigo que no vemos hace tiempo, preguntar sinceramente cómo se siente un familiar, o detenernos a compartir con quienes conviven a diario con nosotros. Son pequeños gestos que pueden convertirse en un refugio en momen-

tos de desesperanza.

Cada vínculo humano es una oportunidad de cuidado. La prevención comienza allí donde aprendemos a mirarnos con empatía y ternura, reconociendo que nadie debería atravesar su dolor en soledad.

**Dra. Miriam Pardo Fariña**  
académica de Psicología  
UNAB sede Viña del Mar