

MEMORIA ANUAL 2025 PLAN LOCAL PARA LA PREVENCIÓN DEL SUICIDIO

Acciones, hitos y resultados de un enfoque comunitario





MARCO ESTRATÉGICO Y ENFOQUE

VISION

El suicidio como problema de salud pública prioritario

ESTRATEGIA

Enfoque comunitario y transversal (instituciones, profesionales y ciudadanía)

OBJETIVOS

- Detección precoz e intervención temprana.
 - Reducción del estigma y sensibilización.
 - Fortalecimiento de redes de apoyo y bienestar emocional
- 



ACCIONES SEGÚN LA POBLACIÓN OBJETIVO



PREVENCIÓN UNIVERSAL

se dirige a toda la población, sin considerar el nivel de riesgo individual, e incluye campañas de sensibilización y la formación de profesionales y agentes clave.

PREVENCIÓN SELECTIVA

está orientada a grupos con mayor riesgo debido a características sociodemográficas, biológicas o psicológicas, mediante programas educativos, formación de agentes sociales y recursos de apoyo para colectivos específicos (MAYORES, NNA, LGTBIQ+)

PREVENCIÓN INDICADA

se centra en personas concretas con alta vulnerabilidad o signos de riesgo suicida, ofreciendo atención directa, apoyo especializado y espacios de acompañamiento emocional.

PREVENCIÓN UNIVERSAL

Mesas para la Prevención del suicidio: Comités locales

Charlas-encuentro Agárrate a la vida

- Número de charlas: 6
- Número de participantes totales: 43

Coordinación con recursos municipales

- AMI 3, CRPS Alcobendas, Centros Residenciales para personas mayores.

Participación en Planes locales

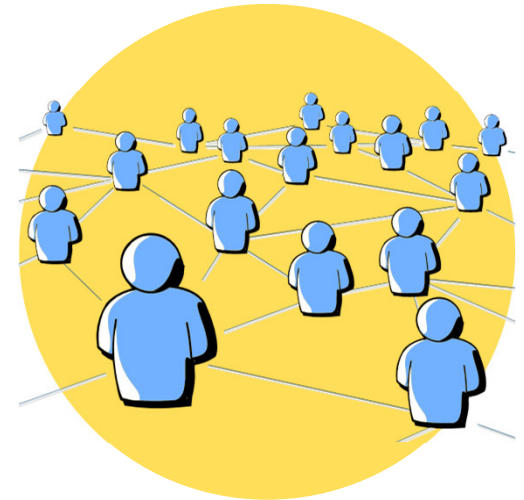
- Plan local para la Prevención de Drogodependencias y Observatorio para la Soledad no Deseada.

Difusión a través de Redes Sociales y actos públicos

- Revista municipal 360y5, Instagram (@puntoyseguidio3c), colaboración con canales de difusión de otras entidades y Asociaciones.

Semana de la Prevención del suicidio. (9 al 15 de junio).

Jornadas técnicas para la prevención del suicidio: experiencias, redes y compromiso social.



ACCIÓN
Agárrate a la vida
Presentación Libro <i>Recuérdame bailando</i>. Mara Torres.
@puntoyseguido3c
Semana prevención
- Agárrate a la vida
- Scape room
- Expo "voces que pintan esperanza"
- Charla Las emociones también maduran
- Corto "Bajamar"
- Skateboarding
- Yoga en familia
Fiestas patronales

Agárrate a la vida: hablemos de suicidio

CHARLA EN CUENTRO

12 DE MARZO

BIBLIOTECA MUNICIPAL LOPE DE VEGA

18-19H

Hablaremos sobre cómo evitar o afrontar el sufrimiento, la tristeza prolongada, la desesperanza, la falta de proyecto vital.

Aprenderemos a identificar señales de alarma y qué hacer.



mar 10 JUN Casa de la Juventud 18.15 a 20.15 h. ESCAPE ROOM Escapa del estrés Grupo COPIA participación juvenil. Resuelve el misterio y merienda con nosotros. Edad: 18 a 25 años	vie 13 JUN Biblioteca Municipal Lope de Vega 19.00 a 20.30 h. VISIONADO CORTOMETRAJE Bajamar MESA DE ENCUENTRO Sobrevivir a las sombras Con: César Ríos. Director del corto
mie 11 JUN Biblioteca Municipal Lope de Vega 18.00 h. ENCUENTRO CON AUTORES Exposición voces que pintan esperanza Del 9 al 22 de junio Ven, siente, escucha sin palabras. Construimos comunidad de apoyo	sab 14 JUN Recinto Ferial CARPA INFORMATIVA Punto amarillo Búscanos en los eventos que se estén desarrollando en la ciudad
jue 09 JUN Factoría Cultural (Plaza de la Estación, 4) 17.30 a 19.00 h. CHARLA Agárrate a la vida ¿Cuáles son los mitos del suicidio? ¿Y sus señales de alarma? ¿Cómo puedo ayudar a alguien a quien veo sufrir?	jue 12 JUN Centro Municipal Mayores Antonio Somalo 17.30 a 19.00 h. CHARLA Las emociones también maduran ¿Cómo cambian nuestras emociones a lo largo de la vida? Edad: +65 años
	dom 15 JUN Piscina Foresta 10.00 a 11.00 h. ENCUENTRO Yoga en familia Fortalece vínculos a través del deporte. Edad: todas las edades

JORNADAS TÉCNICAS PREVENCIÓN DEL SUICIDIO: Experiencias, redes y compromiso social

Dirigidas a profesionales y al público general interesado en la prevención del suicidio

VIERNES 17 DE OCTUBRE

De 8:30 a 14:30

Centro Cultural Adolfo Suárez

(Auditorio)

Tres Cantos

Inscripciones en:



puntoyseguido3c

Punto y Seguido

154 publicaciones 384 seguidores 162 seguidos

Servicio de salud mental

Servicio para la atención de la conducta suicida del Ayuntamiento de Tres Cantos



CONSEJERÍA DE FAMILIA, JUVENTUD Y ASUNTOS SOCIALES

PREVENCIÓN SELECTIVA



ADOLESCENTES

Grupo gestión emocional Adolescente y Juvenil

Participación en Campeonato Skate, Rincón del Rábano, Festividad del Día de Tres Cantos (21 marzo) familias, Comic Fest, Diversifícate, Taller de Improvisación Navidad

Charlas:

- Bienestar emocional y prevención del suicidio. (CEPA)
- Prevenir el suicidio en adolescencia”

Talleres IES The Good Game: grooming , sexting y sextorsión y adicción a videojuegos

Formación a profesionales:

CS, CEIPs, Rscias., AMI3

MAYORES DE 65



Grupo de apoyo y gestión emocional para Mayores

Taller 5 sesiones Encuentros con emoción

Charla: las emociones también maduran

ACCIÓN
Formación a profesionales
- Centros Salud
- CEIPS
- Secundaria Humanitas
- San Camilo
- AMI3
Grupo gestión emocional Adolescentes
Grupo gestión emocional Juvenil
Participación en eventos juveniles
Charla encuentro Bienestar emocional del suicidio.CEPA
Talleres The Good Game: grooming , sextorsión
The Good Game: adicción a videojuegos
Grupo de apoyo y gestión emocional p

ACTIVIDAD

"ESCAPA DEL ESTRÉS: UNA AVENTURA PARA TU MENTE"

ESCAPE ROOM + MERENDOLA

MARTES 10 DE JUNIO

DE 18:15 A 20:15H

DE 18 A 25 AÑOS

GRATUITO EN CASA DE LA JUVENTUD



+ INFORMACIÓN
www.juventud.trescantos.es

CONSEJERÍA DE JUVENTUD E INFANCIA
AYUNTAMIENTO DE TRES CANTOS

y Seguido GPJ

NUEVOS GRUPOS DE APOYO EMOCIONAL para adolescentes y jóvenes



CONSEJERÍA DE FAMILIA,
JUVENTUD Y ASUNTOS SOCIALES

VOCES QUE PINTAN ESPERANZA

EXPOSICIÓN Y ENCUENTRO



BIBLIOTECA MUNICIPAL LOPE DE VEGA
EXPO: 9-20 DE JUNIO
ENCUENTRO: 11 DE JUNIO, 18H

Esta exposición no solo muestra arte, muestra vida. Colores que hablan, trazos que sanan. Obras nacidas de la experiencia, creadas por quienes han hecho del arte un camino para resistir, expresarse y seguir adelante. Obras creadas por personas usuarias del Equipo de Apoyo Social Comunitario de Colmenar Viejo y del Centro de Rehabilitación Psicosocial de Alcobendas.



Taller

ENCUENTROS CON EMOCIÓN

Con el objetivo de conocer y gestionar de forma eficaz nuestras emociones, en cada sesión, hablaremos sobre una emoción ¿Qué función tenía en ese momento? ¿Qué necesitabas? ¿Te gustaría haber afrontado ese momento de una manera diferente?

CUÁNDO

MIÉRCOLES
ALTERNOS,
11:30 - 12:30H

Con Natalia Ghezzi,
psicóloga coordinadora
Plan Prevención Suicidio

DÓNDE

CENTRO MUNICIPAL DE
MAYORES ANTONIO
SOMALO BERNAL

ENERO:
15 y 29

@trescantos.es

LAS EMOCIONES TAMBIÉN MADURAN

CHARLA COLOQUIO



CENTRO MUNICIPAL MAYORES
ANTONIO SOMALO BERNAL
12 DE JUNIO
17:30H

Una charla para personas mayores de 65 años sobre cómo cambian nuestras emociones con el paso del tiempo. Reflexionaremos juntos sobre el valor de la experiencia emocional en esta etapa de la vida.



CONSEJERÍA DE
FAMILIA, JUVENTUD Y
POLÍTICA SOCIAL

POBLACIÓN INDICADA

GRUPO DE APOYO EMOCIONAL

DESTINADO A
dirigido a adultos que presentan desesperanza y tristeza persistente, con o sin ideación o intentos autolíticos.

OBJETIVO
ofrecer un espacio seguro de escucha y apoyo emocional que reduzca el aislamiento, fortalezca el apoyo entre iguales y promueva la esperanza y recursos para afrontar el malestar emocional

GRUPO DE SUPERVIVIENTES

DESTINADO A
personas que han perdido a familiares o allegados por suicidio.

OBJETIVO
ofrecer un espacio seguro de apoyo y escucha para compartir el duelo, reducir el aislamiento y el estigma, fomentar el apoyo entre iguales y favorecer una elaboración saludable de la pérdida y el bienestar emocional.



ACCIÓN
Grupo de apoyo emocional para Adulto

CONCLUSIONES

- Consolidación de la red de coordinación interinstitucional y compromiso profesional.
- Coordinación: Evolución de las mesas de trabajo a Comités Locales técnicos.
- Resultados: Percepción del servicio como un recurso cercano, útil y de alta satisfacción
- Se cuadriplicó la asistencia a las charlas preventivas.
- Niveles altos de satisfacción tras la participación en las diversas acciones

CIFRAS 2024 / 2025





2.902
HOMBRES
(73,4%)

3.953
SUICIDIOS
España 2024



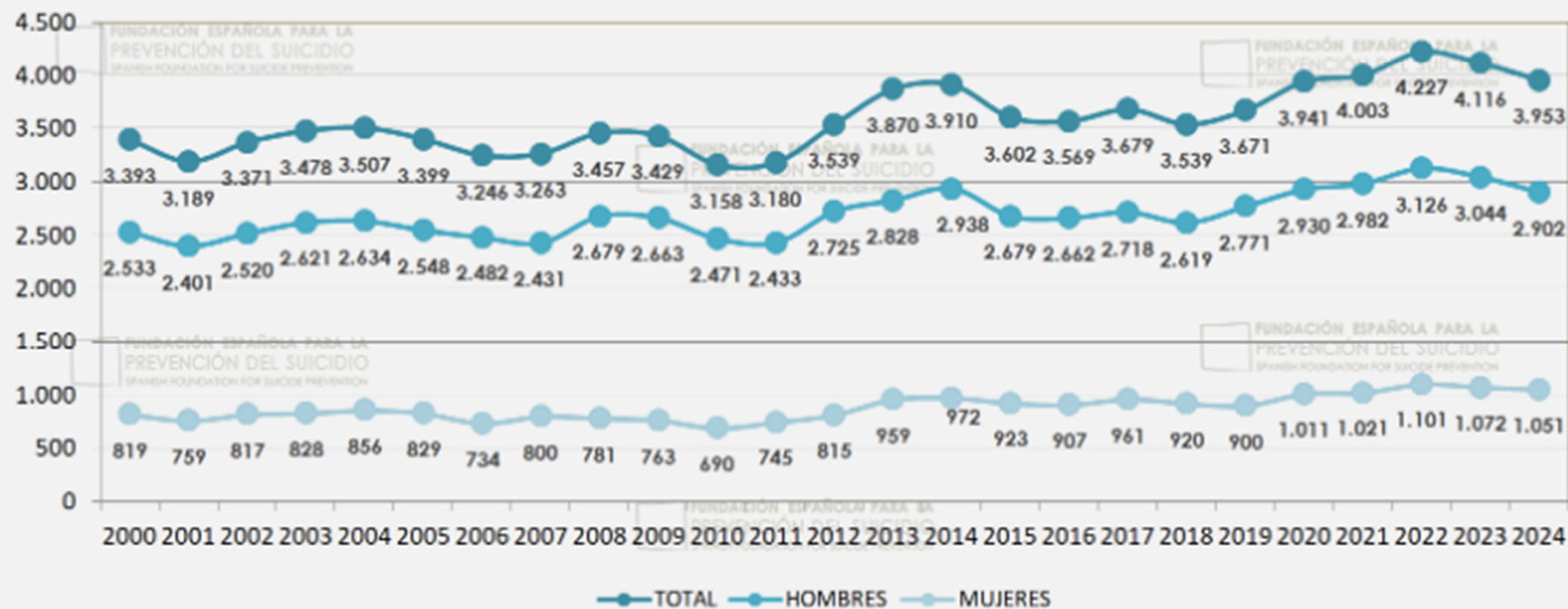
10,8
SUICIDIOS
AL DÍA



1.051
MUJERES
(26,6%)

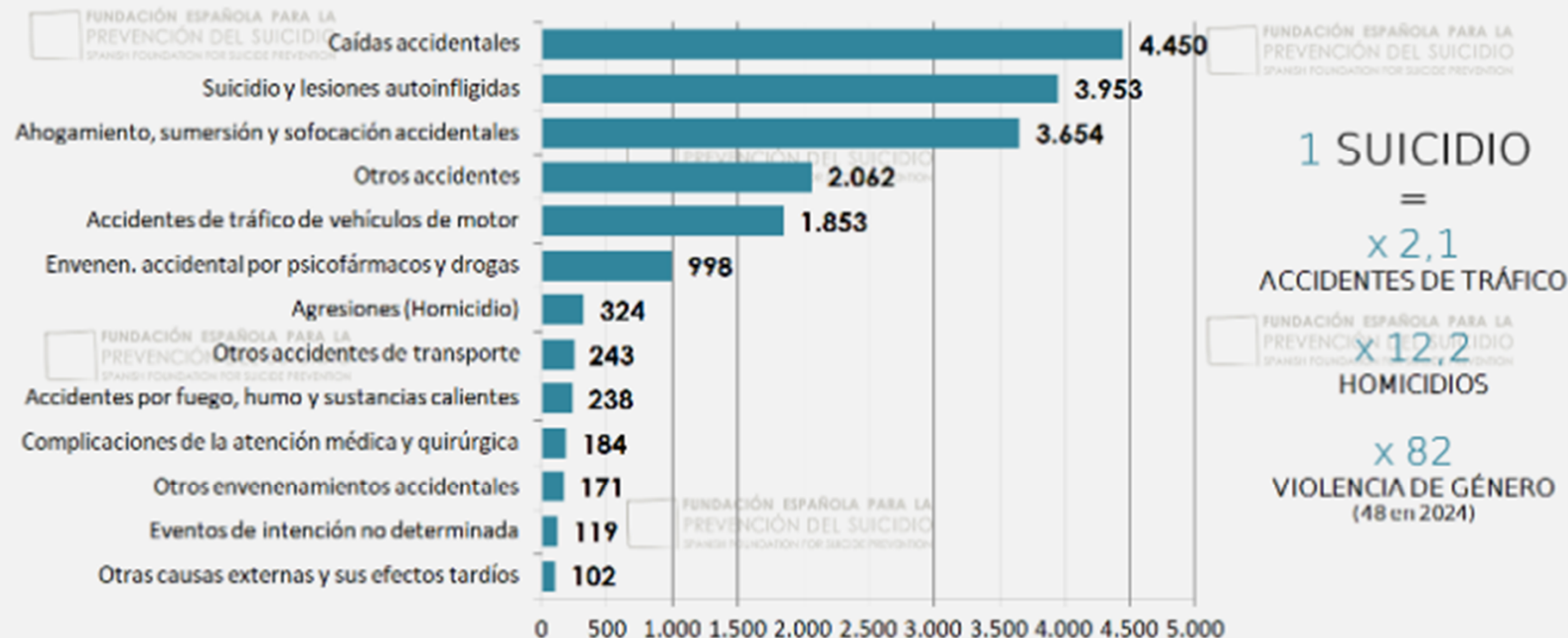
- En 2024 se produjeron 3.953 suicidios en España: 3 de cada 4 son de hombres y 1 de cada 4, de mujeres.
- Ello supone una media de 10,8 suicidios diarios.

Nº de suicidios en España por sexos, 2000-2024



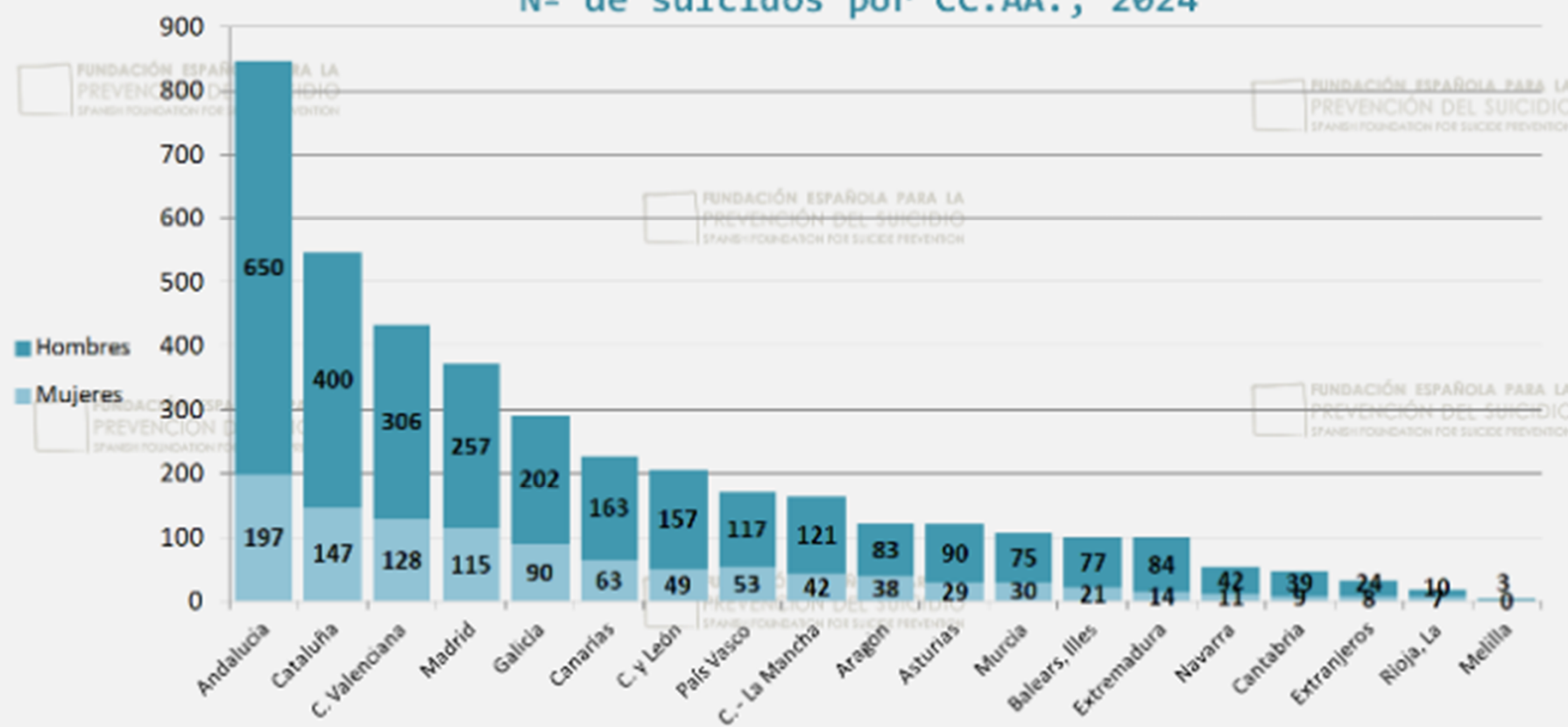
Estadísticas 2024 SUICIDIOS España

Muertes por causas externas en España, 2024



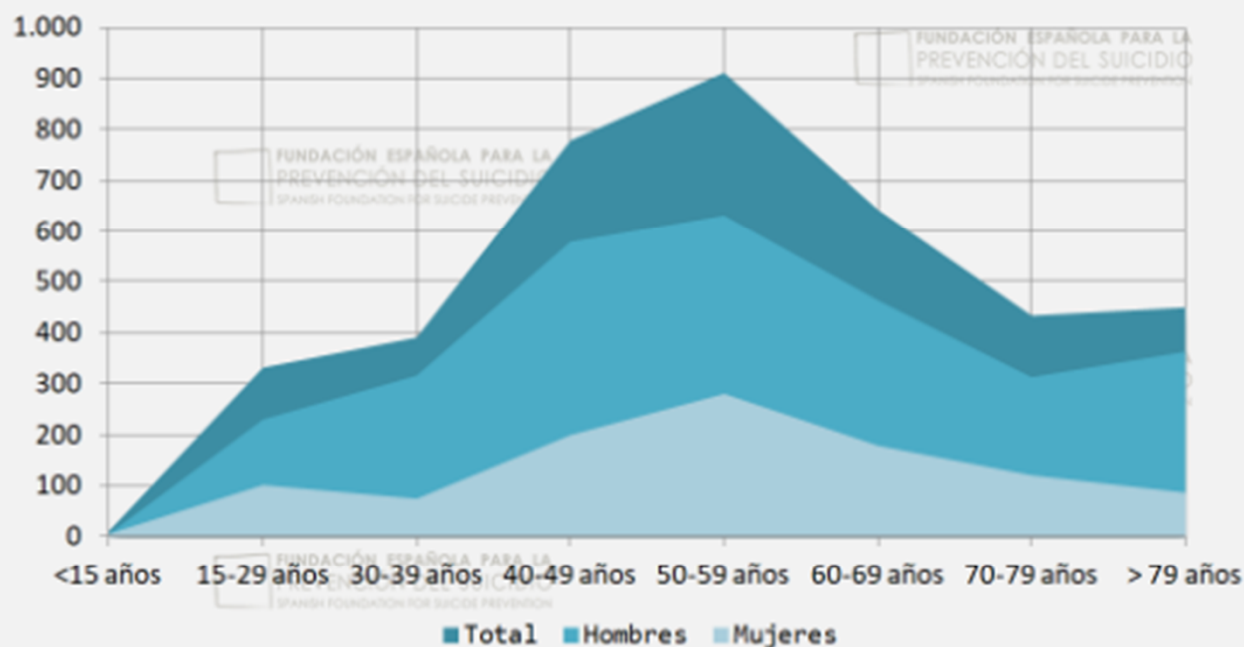
- Desde 2008, el suicidio venía siendo la principal causa de muerte externa en España. Desde 2023, lo son las caídas accidentales.
- Se desconoce si, detrás de estas caídas o de otros tipo de causas externas como el ahogamiento, sumersión, sofocación accidentales (y el resto de accidentes -¿envenenamiento accidental por psicofármacos y drogas?...-) pueden ocultarse muertes por suicidio que, por distintos motivos, no son asignadas a esta causa.

Nº de suicidios por CC.AA., 2024



Nº de suicidios por edades y sexo en España, 2024

Edades	Total	H.	M.	H/M
< 15 años	12	6	6	1,00
15-29 años	332	230	102	2,2
30-39 años	391	316	75	4,2
40-49 años	779	579	200	2,9
50-59 años	912	631	281	2,2
60-69 años	643	464	179	2,6
70-79 años	434	313	121	3,6
> 79 años	450	363	87	4,2
Total	3.935	2.902	1.051	2,8



- El mayor volumen de suicidios (casi una cuarta parte del total) se produce entre los 50 y los 59 años, en ambos sexos.
- Casi otra cuarta parte (884) lo son de personas mayores de 69 años.
- En la infancia no se mantiene la relación entre sexos en torno a 3:1, que sí es característica en el resto de edades.

... y en TRES CANTOS



POLICÍA
LOCAL
TRES CANTOS

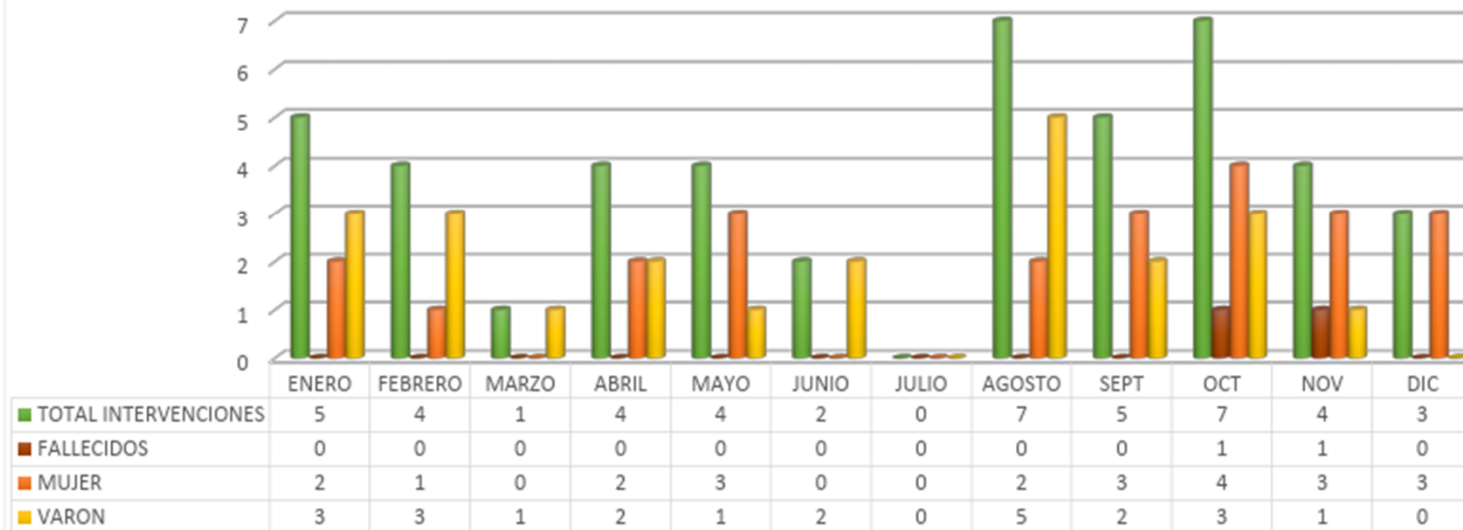


AYUNTAMIENTO
TRES CANTOS

ESTADISTICA 2025

INTERVENCIONES POR AUTOLISIS – SUICIDIO
(Base datos EUROCCP – Recepción de avisos)

46 INTERVENCIONES – 23 MUJERES – 23 VARONES
2 FALLECIDOS



CONCLUSIONES

Situación en España (Datos del Observatorio):

- Tasa Nacional: 8,1 suicidios por cada 100.000 habitantes (tendencia a la baja del 4% anual).
- Perfil de riesgo: 3 de cada 4 casos corresponden a hombres. El riesgo máximo se concentra en varones mayores de 85 años (tasa de 40,2).
- Contexto geográfico: Madrid se mantiene como una de las comunidades con las tasas más bajas del país.

Análisis Específico: Tres Cantos (2025):

- Incidencia: 2 fallecimientos registrados.
- Ratio calculada: 3,85 por 100.000 habitantes (basado en una población est. de 52.000 hab.).
- Conclusión local: La tasa en el municipio es significativamente inferior a la media nacional (3,85 frente a 8,1).