

# Ayuda y Apoyo Después de un Suicidio

Información y recursos para promover la sanación



**RECONOZCA LAS SEÑALES**

Financiado por condados a través de la Ley de Servicios de Salud Mental (Propuesta 63), aprobada por votantes.

[elsuicidioesprevenible.org](http://elsuicidioesprevenible.org)

# Sobreviviendo una pérdida por suicidio

## El duelo es complicado

El duelo es un sentimiento único y sin comparación. Algunas o todas las reacciones siguientes son experimentadas por personas que pierden a un ser querido por suicidio. Estos sentimientos o reacciones pueden ir y venir como las olas del mar o pueden ser constantes y abrumantes.

- Shock e incredulidad; lo sucedido no parece ser real.
- Sentirse aislado, aunque se encuentre entre una multitud.
- Pérdida de concentración e inhabilidad de enfocarse; enfrenta dificultades al regresar al trabajo o actividades.
- Comportamiento compulsivo como comer en exceso, compras excesivas, consumo de drogas o uso excesivo de alcohol.
- Agotamiento físico y/o mental.
- Sentir culpabilidad por no haber prevenido la muerte.
- Culpar o cuestionar lo que usted u otras personas hicieron o no hicieron.
- Ira o un sentido de rechazo o abandono.
- Desafíos espirituales.
- Alivio, si fue después de una lucha difícil contra una enfermedad o comportamiento.
- Ansiedad y preocupación por usted mismo u otros y miedo que otro suicidio pueda ocurrir.
- Tristeza o depresión profunda.



# El duelo es complicado

## Entendiendo él porque

- El suicidio involucra varios factores complejos y no es el resultado de un evento único.
- Los que mueren generalmente están buscando poner fin al dolor psicológico insoportable que a veces es aparente y en otras ocasiones lo mantienen completamente oculto.
- La persona llega a un punto donde el dolor es más fuerte que los recursos que tenga a su alcance para tolerarlo y no puede ver ninguna otra solución.
- Aunque es natural preguntar “¿por qué?”, puede ser que nunca sepamos la respuesta a esta pregunta.

El duelo después de una muerte por suicidio puede ser más complicado que el dolor siguiente a una muerte de diferente circunstancia. Por ejemplo, la policía y otras autoridades necesitan involucrarse para investigar la muerte. Es posible que haya una nota final o alguna comunicación que provoque muchas más preguntas para las que quedaron atrás. Uno puede tener sentimientos de vergüenza o culpa, y puede sentir aislamiento debido al estigma que es asociado con el suicidio. Sus creencias religiosas o espirituales o las de otras personas que también están impactados por el suicidio pueden estar en conflicto. Personas pueden preguntar cómo murió su ser querido; puede ayudarle a sanar al responder honestamente. No es necesario esconder que su ser querido murió por suicidio, pero si es su decisión personal como responder.

La mayoría de las personas se preguntan,  
“¿Cómo voy a superar esta pérdida?”

## Que Decir

Si conoce a alguien que ha perdido a un amigo o familiar por suicidio, lo más importante que puede hacer es comunicar que usted está disponible para escuchar. Exprese su pésame y ofrezca apoyo de la manera que lo haría con cualquier persona que haya perdido alguien cercano. Ofrezca ayuda con la comida u otras labores. Pregúntele sobre la persona que falleció y no solo como murió. Por ejemplo: pregunte el nombre de la persona si no la conocía, cuales actividades les gustaban, o su canción favorita.

### Hablar con un niño sobre el suicidio

Aunque puede parecer más gentil evitar la conversación o esconder la causa real de la muerte, con frecuencia, los niños entienden más de lo que nos damos cuenta. Es importante tener una conversación apropiado para la edad del niño que es honesta para evitar socavar la confianza y crear potencialmente un legado de vergüenza y secrecía que puede persistir durante años.

Los niños duelen de manera diferente que los adultos y entienden de manera diferente la permanencia.

The American Foundation for Suicide Prevention (La Fundación Estadounidense para la Prevención del Suicidio) puede ayudarle a navegar estas conversaciones, visite: [www.afsp.org](http://www.afsp.org)

### Apoyando a alguien que está sobreviviendo una pérdida por el suicidio

*Este dispuesto a escuchar mientras hablan sobre su ser querido y las emociones difíciles frecuentemente confusas que están experimentando. No necesita ofrecer respuestas, solo esté dispuesto a escuchar con compasión.*

## Apoyo después de una muerte por suicidio

A las personas que han perdido a alguien por suicidio les ayuda conectarse con otros con la misma experiencia. Participando en un programa de apoyo para personas que han perdido un ser querido por suicidio puede aliviar el sentimiento de aislamiento, y la compartida experiencia y sabiduría de los demás puede ofrecer la esperanza que encontrarán una manera para sobrevivir esta experiencia.

### Recursos

Si tiene pensamientos suicidas o está preocupado por alguien más, por favor llame a la Red Nacional de Prevención del Suicidio al

**(888) 628-9454**

Un consejero capacitado responderá a su llamada las 24 horas al día, 7 días a la semana.

Friends for Survival (Amigos para la supervivencia)  
**(916) 392-0664**

[www.friendsforsurvival.org](http://www.friendsforsurvival.org)

Amigos para la supervivencia ha ofrecido apoyo a los afligidos por una muerte por suicidio durante más de 40 años. Llame su línea de ayuda, suscríbese a su boletín y visite su sitio de web para enlaces a recursos y material de lectura.

Reconozca las Señales: Directorio de programas de apoyo para sobrevivientes de pérdidas por suicidio en California: visite la página "Busca Ayuda" en [www.elsuicidiooesprevenible.org](http://www.elsuicidiooesprevenible.org)

American Foundation for Suicide Prevention (Fundación Estadounidense para la Prevención del Suicidio) Visite:

[www.afsp.org/find-support/ive-lost-someone/](http://www.afsp.org/find-support/ive-lost-someone/)



Para descargar este folleto electrónicamente y para más información sobre recursos adicionales para la prevención del suicidio, visite: [www.EMMResourceCenter.org](http://www.EMMResourceCenter.org)



**RECONOZCA  
LAS SEÑALES**

Financiado por condados a través de la Ley de Servicios de Salud Mental (Propuesta 63), aprobada por votantes.

[elsuicidioesprevenible.org](http://elsuicidioesprevenible.org)

