



Cómo sobrellevar el duelo por suicidio

Cuando un ser querido muere por suicidio, es común sentirse conmocionado, confundido, enojado, triste o cualquier combinación de emociones. A menudo, los que quedan atrás pueden tener dificultades para hacer frente no solo a la pérdida de alguien cercano a ellos, sino también al desafío de aceptar cómo y por qué sucedió.



El suicidio puede afectar a todos los géneros, edades, etnias y comunidades. Ciertos grupos pueden estar en mayor riesgo que otros, pero el suicidio no discrimina. El proceso de duelo después de un suicidio es complejo. A veces, puede parecer que es un proceso que no tiene fin y que no avanza. Puede haber retrocesos y días difíciles, pero si usted o alguien que conoce está pasando por un duelo por suicidio, siéntase cómodo sabiendo que hay pasos que puede tomar para aliviar esa carga.

Ciertos grupos pueden estar en mayor riesgo que otros, pero el suicidio no discrimina.



Cómo ayudarse a sí mismo a sobrellevar el duelo por suicidio

- Encuentre un grupo de apoyo. Hay muchos recursos disponibles que puede encontrar a través de agencias como la Fundación Estadounidense para la Prevención del Suicidio, a la que se puede acceder en línea en www.afsp.org.
- Exprese sus sentimientos cuando lo necesite, permanezca en silencio cuando quiera hacerlo.
- Busque ayuda profesional. Está bien pedir ayuda.
- Tómese todo el tiempo que necesite para superar su duelo. Sea paciente. No sea demasiado duro consigo mismo.
- Su pena es única para usted; nadie puede decirle qué debe sentir o cuánto tiempo llevará el proceso de duelo.
- No se apresure a tomar decisiones importantes que puedan cambiar su vida.



Cómo ayudar a otros a sobrellevar el duelo por suicidio

- Qué decir: Cosas simples, sinceras y directas como “lamento mucho su pérdida” o “¿qué puedo hacer para ayudar?”
- Qué no decir: Cosas huecas e incómodas como “sé exactamente cómo se siente”, “al menos ya no sufre” o “no se preocupe, encontrará a alguien más”.
- Ofrézcase a ayudar con las tareas y obligaciones diarias mundanas, como hacer mandados, alimentar o pasear mascotas, cortar el césped, etc.
- Tenga en cuenta que su dolor puede parecer haber pasado, pero es posible que aún necesite su ayuda y apoyo durante un período prolongado de tiempo.
- Comprenda que la persona puede estar experimentando una multitud de emociones complicadas a la vez.
- Manténgase en contacto. Incluso si no sabe muy bien qué decir o hacer, simplemente esté presente y manténgase en contacto con regularidad.

Si alguien muestra signos de tener tendencias suicidas (o incluso menciona pensamientos suicidas), esto es lo que la Fundación Estadounidense para la Prevención del Suicidio recomienda que haga.



Tenga una conversación honesta

1. Hable con la persona en privado
2. Escuche su historia
3. Dígale que a usted le importa
4. Pregunte directamente si está pensando en suicidarse
5. Anime a la persona a buscar tratamiento o contactar a su médico o terapeuta
6. Evite debatir el valor de la vida, minimizar sus problemas o dar consejos



Si una persona dice que está pensando en suicidarse

- Tome a la persona en serio
- Quédese con la persona
- Ayude a la persona a deshacerse de los medios letales
- Llame a 988 Suicide & Crisis Lifeline marcando el 988
- Envíe un mensaje de texto al 988 para conversar con un asesor de crisis capacitado de Crisis Text Line de forma gratuita, 24/7
- Acompañe a la persona a los servicios de salud mental o a una sala de emergencias. Como se mencionó anteriormente, el proceso de duelo después del suicidio es complejo.



Si ha pensado en hacerse daño o hacerle daño a otros, o sabe de alguien que tenga estos pensamientos, busque ayuda de inmediato. Si usted o alguien que conoce se encuentra en peligro inminente, llame al **911** o acuda a la sala de emergencias más cercana. Para comunicarse con un consejero especializado, llame a 988 Suicide & Crisis Lifeline (anteriormente conocida como la Línea Nacional para la Prevención del Suicidio) al **988** o al **1-800-273-TALK** (1-800-273-8255). También puede enviar mensaje de texto al **988** o iniciar un chat en 988.lifeline.org. Lifeline brinda apoyo gratuito y confidencial las 24 horas, los 7 días de la semana.*



Apoyo crítico cuando lo necesite

Visite optumeap.com/criticalsupportcenter para obtener información y recursos adicionales de apoyo crítico.

Optum

Si ha pensado en hacerse daño o hacerle daño a otros, o sabe de alguien que tenga estos pensamientos, busque ayuda de inmediato. Si usted o alguien que conoce se encuentra en peligro inminente, llame al 911 o acuda a la sala de emergencias más cercana. Para comunicarse con un consejero especializado, llame a 988 Suicide & Crisis Lifeline (anteriormente conocida como la Línea Nacional para la Prevención del Suicidio) al 988 o al 1-800-273-TALK (1-800-273-8255). También puede enviar mensaje de texto al 988 o iniciar un chat en 988.lifeline.org. Lifeline brinda apoyo gratuito y confidencial las 24 horas, los 7 días de la semana.*

*Lifeline brinda servicios en inglés y español para situaciones de crisis en curso desde su centro telefónico y emplea a Language Line Solutions como servicio de traducción en 250 idiomas adicionales para las personas que llamen al 988.

Este programa no debe usarse para necesidades de atención de emergencias ni urgencias. En caso de emergencia, llame al 911 o vaya a la sala de emergencias más cercana. Este programa no sustituye la atención brindada por un médico o profesional. Consulte con su terapeuta las necesidades de atención médica, los tratamientos y los medicamentos específicos. Debido a la posibilidad de un conflicto de intereses, no se brindará asesoramiento jurídico sobre asuntos que puedan implicar acciones legales contra Optum o sus filiales, o cualquier entidad a través de la cual la persona que llama está recibiendo estos servicios de forma directa o indirecta (por ejemplo, el empleador o el plan de salud). Este programa y sus componentes pueden no estar disponibles en todos los estados o para todos los tamaños de grupo, y están sujetos a cambios. Es posible que se apliquen exclusiones y limitaciones de cobertura.

Optum® es una marca comercial registrada de Optum, Inc. en los Estados Unidos y otras jurisdicciones. Todas las otras marcas o los nombres de productos son marcas comerciales o marcas registradas o de la propiedad de sus respectivos dueños. Optum es un empleador que ofrece igualdad de oportunidades.

© 2023 Optum, Inc. Todos los derechos reservados. WF8463081 223388-092022 OHC