



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. Los que quedan atrás a menudo 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 del suicidio es complejo. A veces puede parecer que es un proceso que no tiene fin y que no se avanza. Puede haber contratiempos 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 que pueden ayudar a 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 y se pueden 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.
- Busque ayuda profesional. Está bien comunicarse.
- Tómese todo el tiempo que necesite para el duelo. Tenga paciencia. 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 cambiarán 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 superficiales e incómodas como "Sé exactamente cómo se siente", "Al menos ya no sufre" o "No se preocupe, encontrará a alguien más".
- Ofrézcase para ayudar con las tareas y obligaciones cotidianas comunes, 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 se preocupa por él o ella
4. Pregunte directamente si está pensando en suicidarse
5. Fomente que busque tratamiento o contacte 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
- Ayúdela a eliminar los medios letales
- Llame al 988 para comunicarse con la línea de asistencia ante crisis y suicidio 988.
- Envíe un mensaje de texto al 988 para comunicarse con un asesor de crisis capacitado de la Línea de Mensajes de Texto en Caso de Crisis de forma gratuita, las 24 horas, los 7 días de la semana
- Acompáñela 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 tiene pensamientos de lastimarse a sí mismo o a otros, o si conoce a alguien que tenga esos pensamientos, busque ayuda de inmediato. Si usted o alguien que conoce está en peligro inminente, llame al **número de emergencia de su país** o vaya a la sala de emergencias más cercana. Para comunicarse con un terapeuta o asesor de crisis capacitado, llame a la línea 988 de asistencia ante crisis y suicidio (anteriormente conocida como línea directa nacional de prevención del suicidio) al **988** o **1-800-273-TALK** (1-800-273-8255). También puede enviar mensajes de texto al **988** o chatear en 988.lifeline.org. La línea directa brinda soporte gratuito y confidencial las 24 horas del día, los 7 días de la semana.*



Apoyo esencial cuando lo necesite

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

Optum

Si tiene pensamientos de lastimarse a sí mismo o a otros, o si conoce a alguien que tenga esos pensamientos, busque ayuda de inmediato. Si usted o alguien que conoce está en peligro inminente, llame al número de emergencia de su país o vaya a la sala de emergencias más cercana. Para comunicarse con un terapeuta o asesor de crisis capacitado, llame a la línea 988 de asistencia ante crisis y suicidio (anteriormente conocida como línea directa nacional de prevención del suicidio) al 988 o 1-800-273-TALK (1-800-273-8255). También puede enviar mensajes de texto al 988 o chatear en 988.lifeline.org. La línea directa brinda soporte gratuito y confidencial las 24 horas del día, los 7 días de la semana.*

*La línea directa brinda servicios telefónicos mediante el centro de crisis en vivo en inglés y español, y utiliza Language Line Solutions para brindar servicios de traducción en más de 250 idiomas adicionales para las personas que llaman al 988.

Este programa no debe usarse para casos de emergencia o de atención urgente. En caso de emergencia, llame al número de emergencia de su país o vaya a la sala de emergencias más cercana. Este programa no sustituye la atención brindada por un médico o profesional. Consulte sus necesidades específicas de atención de la salud, tratamiento o medicamentos con su profesional clínico. Debido a la posibilidad de un conflicto de intereses, no se proporcionarán consultas legales sobre asuntos que puedan implicar acciones legales contra Optum o sus afiliadas, ni contra ninguna entidad a través de la cual la persona que llama esté recibiendo estos servicios directa o indirectamente (p. ej., a través de la empresa para la cual trabaja o de un plan de salud). Este programa y sus componentes tal vez no estén 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 registrada de Optum, Inc. en los Estados Unidos y en otras jurisdicciones. Todas las demás marcas o nombres de productos son marcas comerciales o registradas propiedad de sus respectivos titulares. Optum es una empresa que promueve la igualdad de oportunidades.

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