

Cómo afrontar el duelo por suicidio

El suicidio de un ser querido puede provocarnos conmoción, confusión, enfado, tristeza o cualquier combinación de emociones. Quienes sobreviven el suicidio de un ser querido suelen tener dificultades no solo para afrontar la pérdida de alguien cercano a ellos, sino también para llegar a entender y aceptar cómo ocurrió todo esto y por qué.

El suicidio puede afectarnos a todos

El suicidio puede ocurrir en personas de cualquier género, edad, origen étnico y comunidad. Si bien ciertos grupos presentan más riesgo que otros, el suicidio no discrimina. El proceso de duelo después de un suicidio es complejo; a veces, uno siente que nunca acabará y no ve avances. Es cierto que puede haber contratiempos y días difíciles, pero, si usted o alguien a quien conoce está transitando un duelo por suicidio, sepa que existen formas de alivianar esa carga.

Si bien ciertos grupos presentan más riesgo que otros, el suicidio no discrimina.

Cómo ayudarse a usted mismo a afrontar el duelo por suicidio

- **Encuentre un grupo de apoyo.** Hay muchos recursos disponibles que brindan organizaciones como la Fundación Estadounidense para la Prevención del Suicidio, a los que se puede acceder ingresando a www.afsp.org.
- **Expresé sus sentimientos** cuando así lo necesite y quédese en silencio cuando lo desee.
- **Busque ayuda profesional.** Está bien pedir ayuda.
- **Tómese todo el tiempo que necesite para transitar el duelo.** Tenga paciencia. No sea demasiado duro consigo mismo.
- **Su forma de procesar el duelo es única.** Nadie puede decirle cómo debe sentirse ni cuánto tiempo debería llevarle este proceso.
- **No tome decisiones apresuradas** sobre temas importantes que pueden cambiarle la vida.

Cómo ayudar a otros a afrontar el duelo por suicidio

- **¿Qué debe decir?** Frases simples, sinceras y directas como: “Lamento mucho tu pérdida” o “¿Cómo puedo ayudarte?”.

- **¿Qué no debe decir?** Comentarios incómodos y sin sentido como: “Sé muy bien cómo te sientes”, “Al menos, ya no sufre más” o “No te preocupes, ya encontrarás a otra persona”.
- **Ofrezca su ayuda** para ocuparse de tareas y obligaciones cotidianas como hacer recados, alimentar o pasear a las mascotas, cortar el césped, etc.
- **Tenga en cuenta que puede parecer que la persona ya ha superado el duelo**, pero es posible que aún necesite su ayuda y apoyo durante un poco más de tiempo.
- **Entienda** que la persona puede estar sintiendo un aluvión de emociones complicadas, todas al mismo tiempo.
- **No pierda el contacto.** Aunque no sepa muy bien qué decir o hacer, esté presente y manténgase en contacto.

Si usted observa signos de conducta suicida (o si la persona expresa pensamientos suicidas), la Fundación Estadounidense para la Prevención del Suicidio recomienda hacer lo siguiente:

Tener una conversación franca y abierta

1. Hable con la persona en privado.
2. Escuche su historia.
3. Dígale que a usted le importa su bienestar.
4. Pregúntele directamente si está pensando en suicidarse.
5. Anímela a buscar ayuda o a ponerse en contacto con su médico o terapeuta.
6. Evite hablar sobre el valor de la vida, minimizar los problemas que atraviesa o darle consejos.

Si alguien de su entorno dice que está pensando en suicidarse

- Tómelo en serio.
- No lo deje solo.
- Ayúdelo quitándole elementos que puedan ser peligrosos.
- Llame a la Línea Salvavidas de Crisis y Suicidio al 988.
- Envíe un mensaje de texto al 988 para conversar de forma gratuita con un consejero de crisis capacitado de la línea de texto de crisis, las 24 horas, los 7 días de la semana.
- Acompáñelo a la consulta con los servicios de salud mental o a la sala de emergencias. Como se mencionó anteriormente, el proceso de duelo por suicidio es complejo.

Si ha pensado en hacerse daño a usted mismo o a otros, o conoce a alguien que tenga esos pensamientos, busque ayuda de inmediato. Si usted o alguien de su entorno está en peligro inminente, llame al **911** o acuda a la sala de emergencias más cercana. Para comunicarse con un consejero de crisis capacitado, llame a la Línea **988** de Prevención del Suicidio y Crisis (anteriormente conocida como Línea Nacional de Prevención del Suicidio) al **988** o al **1-800-273-TALK** (1-800-273-8255). También puede enviar un mensaje de texto al **988** o comunicarse por chat ingresando a 988lifeline.org. Esta línea de ayuda proporciona asistencia gratuita y confidencial las 24 horas del día, los 7 días de la semana.*



Apoyo crítico cuando lo necesite

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



Si ha pensado en hacerse daño a usted mismo o a otros, o conoce a alguien que tenga esos pensamientos, busque ayuda de inmediato. Si usted o alguien de su entorno está en peligro inminente, llame al 911 o acuda a la sala de emergencias más cercana. Para comunicarse con un consejero de crisis capacitado, llame a la Línea 988 de Prevención del Suicidio y Crisis (anteriormente conocida como Línea Nacional de Prevención del Suicidio) al 988 o al 1-800-273-TALK (1-800-273-8255). También puede enviar un mensaje de texto al 988 o comunicarse por chat ingresando a 988lifeline.org. Esta línea de ayuda proporciona asistencia gratuita y confidencial las 24 horas del día, los 7 días de la semana.

* La línea de ayuda ofrece servicios telefónicos en vivo para personas en crisis tanto en inglés como en español, y utiliza Language Line Solutions para brindar servicios de interpretación en más de 250 idiomas adicionales para las personas que llamen al 988.

Este programa no debe utilizarse cuando se necesite atención médica urgente o de emergencia. En caso de emergencia, llame al 911 o acuda a la sala de emergencias más cercana. Este programa no reemplaza la atención de un médico u otro profesional de la salud. Consulte con su profesional clínico sobre las necesidades específicas de atención médica, tratamientos o medicamentos. Debido a la posibilidad de que haya conflictos de intereses, no se brindará asesoramiento legal sobre cuestiones que puedan implicar acciones legales contra Optum o sus afiliadas, o contra cualquier entidad a través de la cual la persona que llama esté recibiendo estos servicios directa o indirectamente (por ejemplo, un empleador o plan de salud). Es posible que este programa y sus diferentes componentes no estén disponibles en todos los estados ni para grupos de todos los tamaños, y están sujetos a cambios. Pueden aplicarse exclusiones y limitaciones a la cobertura.