



Usted no tiene que sobrellevar sin ayuda esta difícil circunstancia. Millones de personas se ven afectadas todos los años por la vivencia del suicidio. La American Foundation for Suicide Prevention ofrece recursos para ayudar a los sobrevivientes a vincularse, conectarse y sanar.

Recursos

Healing Conversations

Nuestros voluntarios capacitados han vivido la experiencia de una pérdida por suicidio y están a su disposición para atenderlo por vía telefónica, por videoconferencia o personalmente para ayudarlo con las secuelas de suicidio. Obtenga más información en afsp.org/HealingConversations.

International Survivors of Suicide Loss Day

En el Día de los Sobrevivientes, personas en todo el mundo se reúnen en eventos locales para encontrar consuelo, obtener conocimiento y compartir historias de sanación y esperanza. Para obtener más información, visite afsp.org/SurvivorDay.

Grupos de apoyo de sobrevivientes a una pérdida por suicidio

AFSP mantiene un directorio en línea de grupos de apoyo para que pueda encontrar fácilmente grupos en su comunidad. Para obtener más información, visite afsp.org/SupportGroups.

Documentales de sobrevivientes a una pérdida

Los documentales de AFSP muestran que a través de la resiliencia y el apoyo, los sobrevivientes a una pérdida pueden encontrar esperanza, significado e incluso alegría en sus vidas mientras celebran las vidas de aquellos que perdieron. Mire todas nuestras películas en afsp.org/SurvivorDayFilms.

Libros acerca de la pérdida por suicidio

Consiga los libros recomendados acerca del suicidio, su prevención y la pérdida por suicidio en afsp.org/books.

Después de un suicidio



American
Foundation
for Suicide
Prevention



American
Foundation
for Suicide
Prevention



Sepa que usted no está solo/a.

Los días inmediatamente posteriores

Existen realidades comunes que podría tener que abordar en los primeros días de su pérdida, tales como ayudar a la policía, realizar preparativos para un funeral o ceremonia conmemorativa, organizar un obituario y hablar con personas (posiblemente también niños) acerca de lo que ocurrió.

Esto podría ser mucho para asimilar, especialmente cuando das lo mejor de ti para procesar tantos sentimientos difíciles.

Para obtener información práctica sobre qué hacer en los días inmediatamente posteriores a la pérdida por suicidio, visite afsp.org/immediately-after-a-loss.

Asimilar las pérdidas por suicidio

El impacto de las pérdidas por suicidio afecta de manera distinta a cada persona. Además de las respuestas usuales de aflicción, como la tristeza y los impactos emocionales, usted también podría sentir ira, vergüenza, desorientación, alivio y culpa.

Permítase estar en contacto con esas emociones, tenga mucha paciencia y entienda que la sanación toma tiempo. Si le es difícil sobrellevar su dolor o siente que quiere suicidarse, comuníquese con un profesional de la salud mental.

Entender el porqué

Las investigaciones muestran que la mayoría de las personas que se quitan la vida padecen de afecciones en su salud mental al momento de su muerte. Los motivos que impulsan al suicidio son complicados y podría ser difícil encontrar respuestas. Es natural, al principio, pensar en la manera en la que nuestros seres queridos murieron (e incluso el motivo), pero enfocarse en el tiempo que compartieron juntos podría contribuir a avanzar en el camino hacia la sanación.

Sanación saludable

Sea paciente

Esté consciente de que cada persona lleva su duelo a su propio ritmo. Dese tiempo.

Cuide de usted mismo/a

No descuide su alimentación. Duerma adecuadamente y haga ejercicio. Incluso un paseo de 10 minutos podría hacer la diferencia.

Busque ayuda profesional

Muchas personas han encontrado que la orientación psicológica les ha sido de ayuda para sobrellevar su pena de manera sana.

Conozca más acerca de la pérdida por suicidio

A menudo saber qué esperar ayuda a superar los momentos más difíciles.

Vincúlese con otros sobrevivientes de la pérdida por suicidio

Encuentre consuelo al vincularse con otras personas que han vivido lo que usted está sufriendo.

