



GUÍA DE RECURSOS

Sobrevivientes de pérdidas por suicidio

gabrielslight.org
info@gabrielslight.org
[@gabriels_light_fund](https://www.instagram.com/gabriels_light_fund)

Nuestra misión es prevenir el suicidio juvenil mediante la educación, la ciberseguridad y campañas de bondad.

Si estás leyendo esto, es posible que hayas sufrido una pérdida devastadora. Lo siento mucho. Puede que te sientas aturdido por la conmoción, la incredulidad, la desesperación, una ira profunda, y otras emociones intensas. Estos sentimientos son normales. Sin importar lo que experimentes, no está bien ni mal. Aunque a veces sientas que no puedes seguir, estoy aquí para decirte que puedes superarlo e incluso encontrar la paz.

En el 2018, perdimos a nuestro hijo Gabriel a causa del suicidio cuando tenía solo doce años. Decir que estábamos impactados por su muerte es quedarse corto. Inicialmente, pensamos que había sido un accidente, ya que no mostraba ninguno de los "signos habituales" de depresión en casa.

Semanas más tarde, descubrimos por medio del historial de búsqueda de uno de sus dispositivos escolares que había estado haciendo búsquedas sobre suicidio y que el acoso escolar contribuyó a su decisión. Nunca vimos ninguna alerta. Evidencia adicional, como un cuaderno personal, informes de sus compañeros e incluso una presentación en clase, demostró que Gabe sufría acoso y se sentía aislado y solo en la escuela. Se sentía disminuido, que no era lo suficientemente bueno, y sin esperanza. Habló de suicidio con sus compañeros de clase. De nuevo, ninguno de estos signos se manifestaban en casa, entre nuestra familia cercana.

Nuestra familia quedó destrozada por su pérdida. Estamos trabajando para rehacer nuestras vidas y elegimos celebrar la forma en que Gabriel vivió, no centrarnos en la forma en que murió. En honor de Gabriel, y en honor de todos los que hemos perdido a causa del suicidio, compartimos nuestro viaje y trabajamos diligentemente a través de Gabriel's Light para prevenir el suicidio juvenil mediante la educación, la ciberseguridad, y las campañas de bondad.

Hemos creado esta guía de recursos para ofrecer apoyo y consejos a otras personas que han perdido a un ser querido a causa del suicidio. Sepan que no están solos.

Si puedes encontrar el valor para llorar y aceptar tu dolor, sanarás. Con el tiempo, incluso podrás amar, reír y vivir.

Con todo mi afecto,



Carol Hufford Deely

Presidenta y Fundadora, Gabriel's Light

Tabla de contenidos

Te entendemos	Página 4
Sugerencias para quienes acaban de perder a un ser querido	Página 5
Grupos de apoyo y terapia	Página 6
Cómo hablar del suicidio	Página 8
Consejos para las escuelas	Página 10
Recursos adicionales	Página 11



Te entendemos

Comprendemos que sientas que no puedes sobrevivir a esto. Pero sí puedes.

Entendemos que puedas estar luchando con la pregunta "¿Por qué?". Con el tiempo, puedes encontrar la paz.

Entendemos que sentir ira es muy normal en este momento.

Entendemos que los sentimientos de culpa o arrepentimiento son normales y que puedes encontrar formas de dejar ir estos sentimientos e incluso encontrar tu camino hacia la paz y la aceptación.

Entendemos que el duelo puede ser físico. Es posible que te sientas agotado y sufras dolor físico como dolores de cabeza.

Entendemos que se necesita tiempo para sanar y encontrar alivio.

Comprendemos que tomarte las cosas un día, o incluso una hora, a la vez vez puede ser útil.

Entendemos que el suicidio es un efecto de alguna enfermedad o el dolor y que las personas que mueren por suicidio quieren que su dolor termine.

Comprendemos que la vida nunca volverá a ser como antes de la pérdida, pero también entendemos que puedes encontrar una nueva normalidad.

Entendemos que procesar el duelo no es una línea recta y es posible que sufras contratiempos en el camino.

Comprendemos que cada persona vive el duelo de forma diferente. No hay una forma correcta o incorrecta.



Sugerencias para los que acaban de perder a un ser querido

Acepta ayuda: Designa a una persona de confianza

Es posible que te encuentres en estado de shock, confuso, e incapaz de tomar decisiones inmediatamente después de perder a un ser querido. Encontrar a alguien de confianza y que quieras a tu lado en estos momentos puede hacer que tu día a día sea más llevadero. También pueden ayudarte a coordinar a familiares y amigos que quieran ayudarte. Serán personas en quien apoyarse y podrán ocuparse de los detalles cotidianos para permitirte llorar, procesar y tomar decisiones relacionadas al funeral. Puede ser una persona, dos o tres. Deja que tu persona de confianza te ayude.

Aplaza las decisiones importantes. Date tiempo.

Es posible que te encuentres en estado de shock o paralizado por el dolor. Puede ser muy difícil concentrarse y tomar decisiones en este estado. Date tiempo y pide a los demás que te den tiempo cuando tengas que tomar decisiones importantes en tu vida. Tus perspectivas cambiarán a medida que tu duelo avance.

Busca apoyo profesional

Hay muchos recursos en Internet que te ayudarán a encontrar un terapeuta que te guíe en tu duelo o un grupo de apoyo para personas que están en una situación similar. Aunque pueda parecer difícil dedicarle tiempo a encontrar apoyo profesional cuando acabas de sufrir una pérdida, a menudo será de enorme ayuda durante tu proceso de duelo y no debería pasarse por alto. En las páginas 6-7 encontrarás una lista de grupos de apoyo y consejos para encontrar un terapeuta.

Tu plan de comunicación

Para los obituarios y las comunicaciones a los amigos, la familia, la escuela y, posiblemente, los medios de comunicación, decide qué información compartirás sobre la pérdida de tu ser querido. Históricamente, una muerte por suicidio no se compartía, debido al estigma. Los tiempos han cambiado; las conversaciones sobre salud mental se han abierto considerablemente. Sin embargo, sigue siendo un tema difícil de compartir para muchos, especialmente cuando la muerte es tan reciente y se siente tan cruda. La mayoría de los suicidios se deben a enfermedades mentales diagnosticadas o no diagnosticadas.

A continuación te ofrecemos algunos ejemplos del lenguaje que puedes usar para un obituario o al hablar de la causa de la muerte de tu ser querido con familiares, amigos y conocidos:

- Perdió la batalla contra la depresión / bipolaridad / salud mental.
- Murió por suicidio (No se recomienda decir o usar “cometió suicidio”. Vea más sobre Cómo hablar del suicidio en la página 8).
- Murió repentinamente.
- Murió inesperadamente.

Nota: NUNCA se recomienda compartir el método de cómo murió la persona por suicidio. Múltiples estudios científicos han descubierto que cuando se comparten los detalles del método, se produce un contagio de suicidio o suicidios por imitación. Las personas vulnerables, que probablemente ya han estado pensando en suicidarse, pueden copiar impulsivamente lo que han oído o leído.

Grupos de apoyo

Loving Outreach para Sobrevivientes de Suicidio (programa L.O.S.S.)

Loving Outreach to Survivors of Suicide (LOSS) es un programa no confesional sin afiliación religiosa que apoya a las personas que perdieron a un ser querido por suicidio. LOSS ofrece un entorno seguro y sin prejuicios en el que los supervivientes pueden hablar abiertamente de sus sentimientos y experiencias. Este grupo ayuda a los sobrevivientes a encontrar comunidad, orientación y recursos para sanar.

<https://www.catholiccharities.net/GetHelp/OurServices/Counseling/Loss.aspx>

Alliance of Hope - Foros y apoyo individual en línea

La organización Alliance of Hope for Suicide Loss Survivors fue creada por sobrevivientes, para sobrevivientes. Para ellos, ninguna persona que ha sufrido la pérdida de un ser querido por suicidio debería quedarse sin apoyo. Desde 2008, la Alliance of Hope ha estado trabajando para disminuir el estigma, mejorar la comprensión de la experiencia de la pérdida del suicidio, y proporcionar apoyo directo a los sobrevivientes. Su foro en línea funciona como un grupo de apoyo las 24 horas.

<https://allianceofhope.org/find-support/>

Willow House

Willow House es una organización de servicios sociales sin ánimo de lucro en Illinois. Su única misión es apoyar a los niños, las familias, las escuelas, y las comunidades que afrontan el duelo y la muerte de un ser querido. La sede de Bannockburn ofrece grupos de apoyo para quienes perdieron a un ser querido por suicidio.

<https://willowhouse.org>

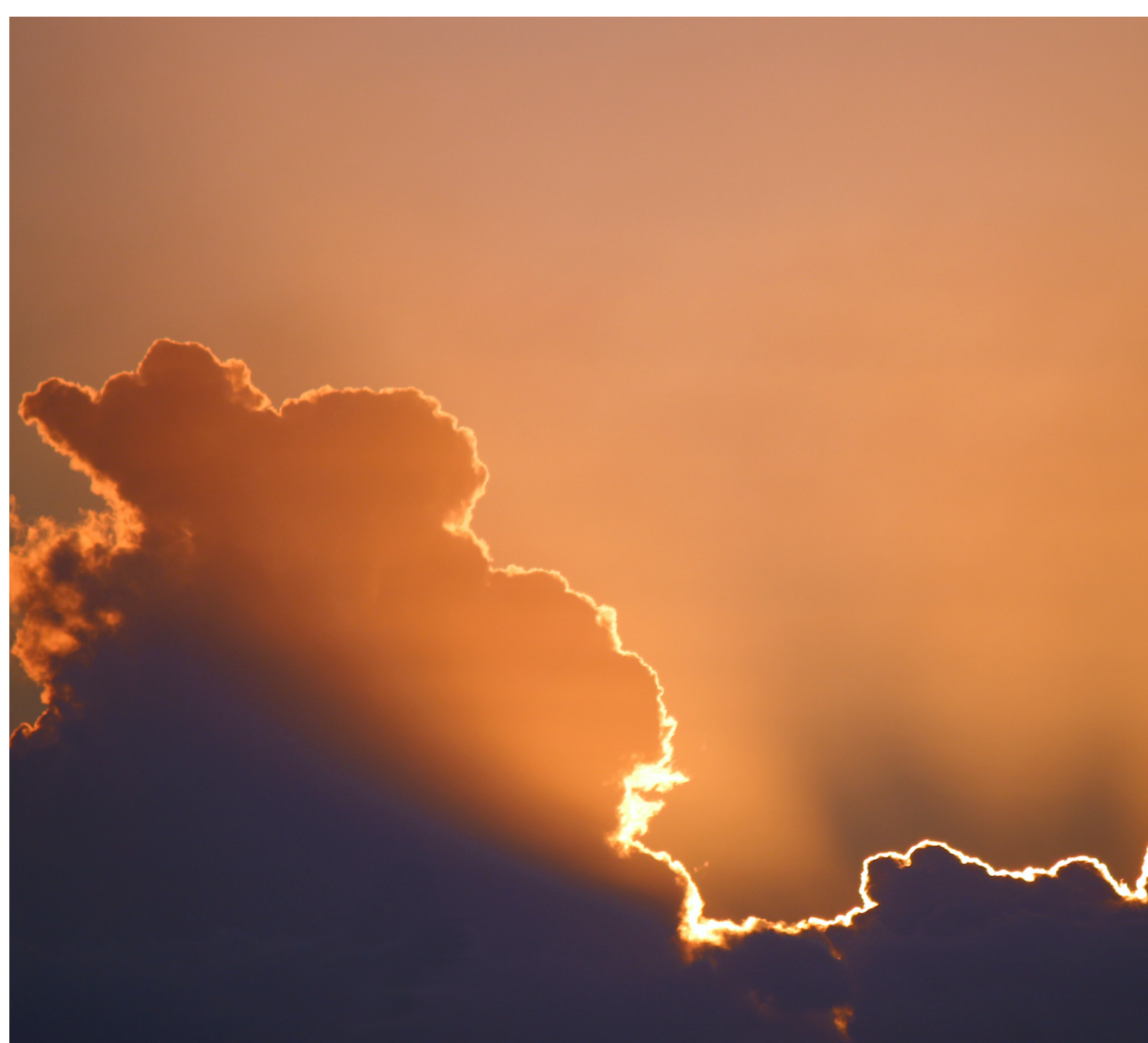
Encuentra un grupo de apoyo cercano

La Fundación Americana para la Prevención del Suicidio tiene una herramienta de búsqueda para encontrar grupos de apoyo cercanos.

<https://afsp.org/find-a-support-group>

Facebook

Hay muchos grupos privados para padres, hermanos, cónyuges/viudas, etc. en Facebook. La mayoría tienen moderadores y pueden ser útiles.



"Después de perder a nuestro hijo por suicidio, nos remitieron inmediatamente al programa L.O.S.S y a un terapeuta muy experimentado que ayudó a cada miembro de nuestra familia a encontrar un terapeuta y que nos ayudó a superar el shock inicial. No podríamos haber recibido mejor asesoramiento y apoyo. Recomendamos encarecidamente la terapia familiar e individual para cada miembro de la familia inmediata."

Carol, Fundadora de Gabriel's Light

Encuentra terapia

Hablar con un profesional puede ser muy útil durante el duelo. Conversar con alguien puede mejorar tu salud mental y ofrecerte herramientas para afrontar el dolor. Si un proveedor no acepta nuevos pacientes, pídele recomendaciones. Si no te sientes cómodo con tu terapeuta al cabo de unas cuantas visitas, busca otro.

Cómo encontrar un terapeuta

- Pide recomendaciones a tu médico familiar.
- Si te sientes cómodo, pide recomendaciones a amigos o familiares.
- Pregunta a consejeros escolares, líderes religiosos, etc.
- Las compañías de seguros suelen tener una lista de proveedores.
- Utiliza recursos en línea para buscar terapeutas cercanos: [psychologytoday.com](https://www.psychologytoday.com)

Preguntas sobre el terapeuta

- ¿Tiene el terapeuta experiencia en terapia de duelo y, en concreto, en suicidio?
- ¿Acepta tu seguro médico? ¿Cuáles son las políticas de pago?
- ¿Ofrece terapia en persona o a distancia?



Cómo hablar del suicidio

Aunque el suicidio es un tema que está más normalizado que en el pasado, aún hay un estigma perjudicial a su alrededor. Este estigma es muy real, ya que es la razón número 1 por la que las personas no buscan tratamiento para enfermedades mentales. Debemos aprender a hablar del suicidio, de la manera correcta, para asegurarnos de que nuestras comunicaciones sean útiles y productivas.

Lo que decimos, lo que no decimos, y cómo lo decimos marca la diferencia. Décadas de investigación demuestran que la comunicación es importante para quienes luchan contra la idea de acabar con su propia vida y para quienes sufren la pérdida de un ser querido por suicidio. El silencio sobre el suicidio es igual de peligroso.

**No digas
“cometió
suicidio”.**
El lenguaje importa.

Selección de palabras

Las palabras son poderosas. Es importante que dejemos de utilizar la palabra "cometió" al hablar del suicidio. Piensa en frases como "cometer asesinato" o "cometer adulterio". La palabra cometer se remonta a las creencias de que el suicidio es un crimen o un pecado. **La depresión es una enfermedad tratable, no una elección.** Los expertos recomiendan decir "murió por/de suicidio". Otras recomendaciones lingüísticas son:

Di esto

Muerte por suicidio

Muerte por suicidio

Intento de suicidio

Persona con pensamientos suicidas

(Describe el comportamiento)

Trabajando con

En lugar de esto

Cometió suicidio

Intento con éxito

Intento fallido

Ideador suicida

Grito de ayuda, manipulador

Afronta una crisis suicida

Ser abierto y honesto puede ayudar a acabar con el estigma

El suicidio es la segunda causa de muerte en Estados Unidos entre los jóvenes de 10 a 14 años. Tenemos que hablar abiertamente de sus efectos. Durante años, al cáncer se le llamaba "la palabra con C" porque la gente tenía miedo de pronunciar la palabra. Ahora que se habla abiertamente del cáncer, hay financiación, investigación y grupos de apoyo. Al hablar abiertamente del problema del suicidio, podemos avanzar con soluciones para abordar esta crisis de salud pública. En un mundo en el que el suicidio ya no esté estigmatizado, podemos imaginar financiación y apoyo disponibles para todos. Hablar del suicidio animará a otros a ser abiertos y ayudará a romper el estigma.

Cómo hablar del suicidio

Sé compasivo

Entendemos que la mayoría de las personas que están deprimidas o tienen pensamientos suicidas no quieren morir, quieren que su dolor termine. Los que están luchando, los que han muerto por suicidio y las familias y amigos que sufren una pérdida merecen compasión. No deben ser condenados. Parte de ser compasivo consiste en utilizar la terminología correcta sobre la depresión y el suicidio, y tener el valor de hablar abiertamente y en tono de apoyo sobre la salud mental.

Tómate tiempo para aprender a elegir las palabras adecuadas. Concéntrate en la compasión y la esperanza. Si todos hacemos esto, podemos contribuir a un cambio.

Hablar con los niños sobre el suicidio

Es extremadamente difícil guiar a los niños a través de cualquier pérdida y el suicidio lo hace aún más complejo. Aquí encontrarás consejos para hablar con los niños sobre el suicidio:

<https://iunderstandloveheals.org/wp-content/uploads/2021/03/Talking-to-Children-After-Loss.pdf>

https://www.nctsn.org/sites/default/files/resources/fact-sheet/talking_to_your_child_about_a_suicide_death.pdf

Consejos de comunicación para ayudar a los sobrevivientes de suicidio

Tu apoyo puede ser fundamental para ayudar a un amigo a recuperarse tras una pérdida. Estos son algunos consejos para apoyar a alguien durante una pérdida por suicidio:

- Acepta la intensidad y complejidad del dolor.
- No minimices el dolor ni trates de promover la recuperación con clichés (por ejemplo, “el tiempo cura todas las heridas”).
- Escucha con compasión y con el corazón abierto.
- No preguntes detalles sobre la muerte o la causa.
- Respeta la fe y la espiritualidad del doliente.
- Ten presente los aniversarios y días festivos en los que pueden necesitar apoyo adicional.

Consejos para escuelas, campamentos o comunidades juveniles

El suicidio en una escuela o comunidad juvenil es muy triste y puede ser abrumador. También es una oportunidad para que la comunidad ayude a los estudiantes a comprender la salud mental y aprender a sanar. Las escuelas necesitan herramientas fiables y métodos probados para ayudar a los estudiantes, profesores y padres a afrontar una pérdida por suicidio.

Los recursos que se presentan a continuación pueden ayudar a guiar a las comunidades escolares en lo siguiente:

- Respuesta a crisis
- Ayudar a los estudiantes a sobrellevar situaciones difíciles
- Entender los hechos
- Trabajar con los medios de comunicación
- Conmemorar a los fallecidos
- Prevención de contagio de suicidio
- Obtener ayuda externa

Fundación Americana para la Prevención del Suicidio

Después de un Suicidio: Un Kit de Herramientas para Escuelas

<https://afsp.org/after-a-suicide-a-toolkit-for-schools>

Kit de Respuesta al Suicidio de Elyssa's Mission para Escuelas

<https://elyssasmission.org/wp-content/uploads/2021/11/AfteraSuicideToolkitforSchools.pdf>

- Programas SOS: Señales de Alerta de Suicidio para Escuelas
- Grupos de Esperanza - programas de apoyo de padres
- Grupos de Duelo en escuelas después de un suicidio

Willow House

<https://willowhouse.org/school-programs/>

- Grupos de Apoyo al Duelo en la Escuela de 8 semanas para personal y/o estudiantes
- Talleres
- Apoyo de Crisis y Consultas

Después de un Suicidio: Respondiendo a Preguntas de Estudiantes por Scott Poland

<https://www.uen.org/suicideprevention/downloads/strategies/Postvention/AfteraSuicide-StudentQuestions.pdf>

Recursos adicionales

Líneas de ayuda

Son confidenciales y gratuitas, para todo tipo de apoyo emocional, no sólo en caso de crisis suicida.

Línea de prevención de suicidio

- El número 988 te conecta con la National Suicide Prevention Lifeline.
- Habla con alguien ahora: 1-800-273-8255
- Línea Nacional de Prevención del Suicidio 1-888-628-9454
- Línea de crisis para veteranos: 1-800-273-8255
- Usuarios de TTY: utiliza su servicio de retransmisión preferido o marque 711 y luego 1-800-273-8255
- <https://suicidepreventionlifeline.org/help-yourself/>

Línea de crisis

No tiene por qué haber una crisis para utilizar la Línea de Texto para Situaciones de Crisis. Puedes contactarlos en cualquier momento con preguntas o preocupaciones sobre salud mental.

Envía un SMS /Texto con la palabra "HOME" al 741741 en Estados Unidos o Canadá.

Directorio internacional de líneas de ayuda

findahelpline.com

Organizaciones

- Alliance of Hope: <https://allianceofhope.org>
- NAMI: <https://nami.org>
- Fundación Jason: <https://Jasonfoundation.com>
- Fundación Jordan Elizabeth Harris: <https://Jordanharrisfoundation.org>
- AFSP-Fundación Americana para la Prevención del Suicidio: <https://www.afsp.org>
- Centro de Recursos para la Prevención del Suicidio: <https://www.sprc.org>
- Asociación de Suicidología (AAS) en <https://www.suicidology.org>

988

Nuevo código de tres dígitos para contactar inmediatamente a la Línea Nacional de Prevención del Suicidio.

