

# CHARLA INFORMATIVA

## Después de la intervención : Enfrentando la Pérdida por Suicidio



Perder a un ser querido, amigo o compañero de trabajo por suicidio es una experiencia traumática que conlleva una forma única de duelo. Perder repentinamente a alguien tan cercano de esta manera puede generar muchos sentimientos complejos de dolor y pérdida que, si no se enfrentan, pueden crear dificultades continuas que afectarán a muchos, si no todos, los aspectos de la vida de alguien. Comprender la singularidad del duelo por pérdida por suicidio y aprender cómo obtener apoyo puede contribuir en gran medida a promover la sanación y el crecimiento postraumático.

### **ESTOS SON LOS NÚMEROS**

Históricamente, se estimaba que solo entre cuatro y seis personas adicionales se veían afectadas por cada pérdida por suicidio. En realidad, por cada vida perdida por suicidio, otras 135 personas se ven afectadas. **Esto significa que casi 6 millones de personas cada año están expuestas a una pérdida por suicidio.** Además, las estimaciones sugieren que más de la mitad de todas las personas conocerán a alguien que ha muerto por suicidio a lo largo de su vida. (USPV)

### **ES IMPORTANTE PORQUE**

La pérdida por suicidio es diferente a otros tipos de pérdida. Los sobrevivientes probablemente experimentarán reacciones de duelo normales, pero también pueden experimentar sentimientos de culpa, confusión, abandono, vergüenza y enojo. También es posible enfrentar estigma y culpabilidad. Buscar apoyo y comprender que es posible que se necesite apoyo a largo plazo son componentes críticos del proceso de sanación. Bueno saberlo: Reconoce y acepta tus sentimientos, sean cuales sean, sin juzgar.

### **ES BUENO SABERLO**

- Intenta no tomar personalmente las reacciones de los demás. Sus reacciones pueden ser diferentes a las tuyas.
- Habla con otros sobre tus sentimientos y reacciones.
- Acepta la ayuda de los demás. Conéctate regularmente con personas que te brinden apoyo.
- Cuídate tanto emocional como físicamente. Sigue haciendo cosas que disfrutes o que te reconforten.
- Sé consciente de los extremos en el trabajo, el sueño y el uso de sustancias.
- No tengas miedo de pedir ayuda, incluyendo ayuda profesional.
- Por último, la sanación lleva tiempo. Permítete el tiempo que necesites para lamentar. El duelo no tiene un calendario predecible y los contratiempos son normales y forman parte del proceso de curación.

A continuación, se presentan algunos recursos útiles para los sobrevivientes después de una pérdida por suicidio :

- Después de la Intervención del Suicidio (USPV) [[www.mirecc.va.gov](http://www.mirecc.va.gov)]
- Alianza de Esperanza [[www.allianceofhope.org](http://www.allianceofhope.org)]
- Asociación Americana para la Prevención del Suicidio (AFSP) [[www.afsp.org](http://www.afsp.org)]
- Contacta con grupos locales de sobrevivientes de pérdida por suicidio para conectar al sobreviviente con recursos locales en su comunidad. [[www.afsp.org](http://www.afsp.org)]



CONSTRUCTION SUICIDE  
PREVENTION WEEK

Call, text or chat **988** for the Suicide & Crisis Lifeline.

Find resources at **[ConstructionSuicidePrevention.com](http://ConstructionSuicidePrevention.com)**.