

Del Duelo al Crecimiento

Sanar Después De Una
Pérdida Por Suicidio

Un guía para sobrevivientes de pérdida por suicidio



CENTENE
Charitable Foundation

hns HEALTH NET
FEDERAL SERVICES
A Wholly Owned Subsidiary of Centene Companies

Nuestra filosofía, página. 3

EL MODELO POSVENCION DE TAPS

Estabilización, página. 5

Tarea 1. Cuidar de su Salud Mental, página. 5

Tarea 2. Cómo lidiar con el trauma, página. 8

Tarea 3. Enfrentar problemas específicos al suicidio, página. 11

Confrontar una amplia variedad de emociones, página. 11

La pregunta más difícil: “¿Por qué?”, página. 19

Hablando con sus hijos sobre el suicidio, página. 21

Dinámicas de la familia, página. 29

Integrando duelo en su vida, página. 38

Una oportunidad para crecimiento, página. 43

Recursos adicionales, página. 44

ACERCA DE TAPS

El Programa de Asistencia de Tragedia para Sobrevivientes (TAPS) ofrece atención compasiva a toda persona que esté en luto por la muerte de un ser querido que haya servido en las militares de los EE. UU. TAPS también ha ayudado a miles de personas que han sido afectadas por el suicidio (sobrevivientes de pérdidas por suicidio), el cual es el enfoque de esta guía.

Para mejor referencia o para aprender más sobre el Modelo de Postvención de TAPS en su publicación completa, por favor visite:



UNA GUÍA PARA LOS SOBREVIVIENTES

Si está de duelo por la muerte de un ser querido por suicidio, nos entristece saber de su pérdida. Nosotros entendemos y queremos caminar a su lado en esta etapa tan difícil en su vida.

Esta guía fue escrita por sobrevivientes para sobrevivientes, con la esperanza de ser una luz y un mapa que le guíe en su jornada de duelo. Según vaya leyendo, le recomendamos tener en mente que por más desgarrador, estresante y solitario que sea su dolor...

- Usted no está solo.
- Usted puede sobrevivir esta tragedia.
- Todo lo que siente es válido, es normal y está bien (mientras no sea perjudicial para usted u otras personas).
- TAPS está aquí para acompañarle en todo momento.



NUESTRA FILOSOFÍA

EL DUELO POR SUICIDIO ES DIFERENTE

El duelo que se siente por una pérdida por suicidio difiere a otra clase de pérdida, debido a que incluye muchos factores que pueden hacer el duelo más complicado. Es posible que sienta una mezcla de emociones que son conflictivas y abrumadoras. Lo sabemos porque también somos sobrevivientes de pérdida por suicidio. Eso podemos asegurarle que todo lo que está sintiendo, por más complicado que parezca, es perfectamente normal. Esta guía le ayudará a manejar muchas de estas emociones.

UN ENFOQUE A LA SANACIÓN

La intensa tristeza y dolor que viene con la pérdida por suicidio puede ser muy abrumadora. Puede que no sepa por dónde comenzar o como sobrevivirá. En TAPS hemos recopilado información de miles de sobrevivientes y cientos de consejeros profesionales para poner juntos esta guía para ayudarle a navegar el proceso de duelo hacia la sanación. Lo llamamos el Modelo de Postvención del Suicidio de TAPS. Este modelo le ayudará a estabilizarse, sanarse y crecer.

CÓMO FUNCIONA

Un paso a la vez...

Las fases primarias del modelo son: estabilización, trabajar con el dolor y crecimiento postraumático. La Estabilización, la fase más importante del modelo, le ayudará a manejar problemas clave a medida que usted y su familia trabajan para reconstruir una base sólida para su sanación y crecimiento. Esta guía se enfoca principalmente en esta fase.

Tenga en cuenta que la Estabilización y esta guía están dirigidos no solo para nuevos sobrevivientes, sino para todos los sobrevivientes. Si su pérdida ocurrió hace mucho tiempo, inclusive hace muchos años atrás y todavía se siente estancado en ciertos temas, caminar a través de esta guía puede ayudarle a lidiar con problemas no resueltos, emociones confusas, y preguntas persistentes.



ESTABILIZACIÓN

En las primeras horas, días, semanas y meses posteriores a la muerte de su ser querido por suicidio, las emociones pueden ser intensas, sus pensamientos pueden enfocarse en los detalles de la muerte, las respuestas pueden ser desconcertantes, y el dolor puede ser intenso y aparentemente insuperable. El objetivo de la fase de Estabilización es ayudarlo a navegar los temas más desafiantes de esta etapa de duelo; también le recuerda la importancia de no descuidar su salud física y mental, así como su seguridad. Dentro de la fase de Estabilización hay tres tareas que ayudarán a identificar las necesidades que atender.

TAREA 1.

ATENDER AL BIENESTAR FÍSICO Y MENTAL

Los sentimientos y las emociones que se derivan de la pérdida de un ser querido por suicidio pueden ser realmente intensas. La combinación de estrés, dolor, trauma y agotamiento pueden tener un impacto negativo en el estado físico y mental. Perder a un ser querido por suicidio es un evento devastador y estresante. Durante este tiempo, es muy importante poner atención a su salud mental, especialmente si usted tiene problemas pre-existentes de depresión, ansiedad, o adicción. Si tiene problemas llevando a cabo actividades diarias o sintiendo problemas físicos, es importante que consulte a un médico.

EVALUACIÓN DEL RIESGO

Una pérdida por suicidio puede hacer que usted y su familia se sientan inestables o inseguros. De hecho, cuando un miembro de la familia muere por suicidio, aumenta el factor de riesgo para todos aquellos afectados por la muerte. Algunos sobrevivientes pueden sentir tanta angustia que también pueden tener pensamientos suicidas que se manifiestan con pensamientos tales como: “No me importa si no me despierto”, “No tiene sentido seguir”. Si estos pensamientos persisten o se transforman en planes concretos o acciones para auto-herirse, es importante hablar de esto y buscar ayuda profesional inmediatamente. Hablar sobre la salud mental y el suicidio, es el primer paso para disminuir el riesgo, para mantenerse seguro, y sentirse mejor.

Si le preocupa la seguridad de alguien en su familia, existen pasos que también puede tomar para disminuir el riesgo y mantenerle a salvo. El primero y quizás el más importante es comenzar a hablar abiertamente sobre la salud mental y el suicidio. Contrariamente a la creencia popular, hablar abiertamente sobre el suicidio no pondrá la idea en la mente de los demás, en todo caso, la abertura puede ayudar a la prevención y puede proveer una oportunidad de salvar una vida.

Dado que la familia acaba de sufrir esta trágica pérdida por suicidio, si está preocupado por un miembro de la familia, usted puede iniciar la conversación con algo como “Estoy preocupado por ti, y nunca quiero perderte. Tenemos que aprender de lo que pasó y hablar más sobre nuestra salud mental. Si estás pensando en el suicidio, hablemos abiertamente y honestamente juntos sobre esto”.

Si está preocupado por usted mismo o por un miembro de su familia, incluyendo un niño, es vital hablar sobre el tema y obtener ayuda de inmediato. TAPS le ayudará a tener estas conversaciones y puede conectarlo con los recursos apropiados.

Si usted o un miembro de su familia tienen pensamientos suicidas, sepan que cuentan con varias opciones:

- Llame a la línea Nacional de Prevención del Suicidio Llame al 988
- Envíe un mensaje de texto a la línea de Crisis de Texto al 741-741
- Vaya a la sala de emergencia más cercana
- Póngase en contacto con su médico o proveedor de salud mental
- Llame al 911

CREAR UN PLAN DE SEGURIDAD

Para ayudar a disminuir el riesgo en usted mismo o en un miembro de su familia que tenga pensamientos de suicidio, cree un plan de seguridad y una red de apoyo.

- Sea honesto con su médico o consejero y trabajen juntos en un plan para mantenerse a salvo.
- También puede encontrar excelentes recursos en línea en “CON AYUDA VIENE LA ESPERANZA” <https://lifelineforattemptsurvivors.org/safety-plans/>
- Si necesita ayuda para encontrar apoyo en la elaboración de un plan de seguridad, TAPS puede ayudarle a conectarse con el recurso adecuado.

ESTE CONSCIENTE DE LOS COMPORTAMIENTOS ADORMECENTES

El duelo después del suicidio puede causar que los sobrevivientes tengan pensamientos y emociones que son difíciles de sobrellevar. Por lo que fácilmente puede caer en el hábito de evitar esas emociones adormeciéndolas.

El comportamiento adormecente es algo que las personas hacen para evitar el dolor de la pérdida, habitualmente incluyen conductas tales como: ver televisión, jugar, ir de compras, o beber alcohol y tomar drogas. El adormecimiento puede prolongar el duelo, impidiendo que se resuelva, y puede emerger más fuerte en un momento posterior. Es importante prestar atención a la frecuencia con la que usted se involucra con este comportamiento y reconocer cuándo pueden estar interfiriendo con las relaciones y las actividades de la vida diaria.

Las personas en duelo pueden correr un alto riesgo de desarrollar comportamientos adictivos. La adicción puede agravar su duelo y complicar sus relaciones con miembros de la familia. Si tiene antecedentes de adicción, usted puede ser más vulnerable a caer de nuevo en un modo de afrontamiento poco saludable, pero recuerde, existen formas más saludables para confrontar su dolor y promover la sanación.

Para determinar si está realizando un adormecimiento excesivo o si tiene comportamientos de evasión; considere las siguientes preguntas:

- ¿Bebe repetidamente, está ocupado o se “pierde” viendo televisión, etc. de tal forma que está directamente relacionada con su duelo?
- ¿Puedes sentirte atraído o empujado hacia el comportamiento de adormecimiento cuando el dolor del duelo comienza a acumularse o cuando comienzas a sentirte incómodo?
- ¿Participar en el comportamiento alivia su incomodidad temporalmente pero luego añade otros problemas a tratar?
- ¿El comportamiento adormecente interfiere con la habilidad para trabajar, conectarse con la familia, o cuidarse a sí mismo?

Si su respuesta es “sí” a cualquiera de estas preguntas, usted puede estar utilizando el comportamiento adormecente que bloquea el proceso de su duelo. Evadir estas emociones puede ser perjudiciales para su salud física y emocional, ya que impiden su proceso de sanación. Cuando sienta la necesidad de adormecerse, intente habilidades de afrontamiento más saludables, tales como:

- Tome respiraciones lentas y profundas.
- Preste atención a lo que está sintiendo y en qué parte de su cuerpo lo siente.
- Permítase sentirlo llorando, hablando, escribiendo en un diario, corriendo, etc.
- Descanse y recupérese practicando actividades calmantes y relajantes como meditación, tomar un baño caliente, o una siesta.
- Recuérdese a sí mismo “Estoy bien” o “Estoy a salvo en este momento”.
- Busque conexiones emocionales y de apoyo.

Si está luchando contra un comportamiento adictivo de cualquier tipo, existen recursos como grupos de apoyo o consejería profesional para ayudarlo. Los comportamientos de adormecimiento son difíciles de manejar por sí mismo, por lo que una comunidad de apoyo o consejería profesional puede ser de mucha ayuda. Puede aprender más explorando recursos en los servicios de la Administración de Abusos de Sustancias y Salud Mental. (<https://www.samhsa.gov//find-help/national-helpline>) o en Alcohólicos Anónimos (<https://www.aa.org/pages/en-us/find-local-aa>).

TAREA 2

CÓMO LIDIAR CON EL TRAUMA

¿QUE ES LA DIFERENCIA ENTRE TRAUMA Y DUELO?

El duelo y el trauma pueden ambos ser parte de una pérdida profunda y trágica, pero son muy diferentes. El duelo es una expresión de amor por una persona que ha muerto, mientras que el trauma psicológico es el resultado de estar expuesto a una profunda experiencia estresante o perturbadora, así como de la pérdida del sentido de seguridad. Los sobrevivientes de la pérdida por suicidio frecuentemente, pero no siempre, experimentan trauma severo relacionado a la



¿QUIERES SABER MÁS?

Para obtener ayuda con problemas de adicción:

- Alcohólicos Anónimos: www.aa.org
- Narcóticos Anónimos: www.na.org

Si estás preocupado por otra persona:

- Al-Anon Family Groups:: www.al-anon.org
- Nar-Anon Family Groups:: www.nar-anon.org

muerte de su ser querido. Es común también para el sobreviviente tener trauma durante el periodo que lleva a la muerte.

Mientras que el duelo es doloroso, el trauma puede causar síntomas adicionales que deben ser atendidos separadamente y de manera diferente a los del duelo. Después de un suicidio muchos sobrevivientes tienen pensamientos perturbadores, emociones sumamente intensas, e incluso reacciones físicas que les hacen sentir que algo está mal con ellos. Tanto el duelo como el trauma pueden contribuir a esto, pero los síntomas como agitación, hipervigilancia, pensamientos retrospectivos y pesadillas recurrentes pueden indicar que sufre estrés postraumático (PTS, por sus siglas en inglés) relacionado con el trauma. PTS es diagnosticado como un trastorno o desorden (PTSD) cuando los síntomas están siempre presentes y son tan severos que interfieren con su habilidad para funcionar. Hay buenos tratamientos eficientes para tratar PTSD, por lo que es importante identificar los síntomas y buscar ayuda si está sufriendo.

TRASTORNO DE ESTRÉS POSTRAUMÁTICO (PTSD)

Esta lista describe algunos de los síntomas de PTSD después de una pérdida por suicidio.

- *Revivir el suicidio o tener recuerdos que se sienten “automáticos” o intrusivos.* Tales recuerdos pueden hacer que una persona sienta el mismo miedo u horror que cuando ocurrió el suicidio.
- *Evitar recuerdos del suicidio.* Sentir una fuerte necesidad de evitar situaciones o personas que estén conectadas con el suicidio. O evitando deliberadamente hablar o pensar del evento.
- *Sentir una marcada disminución de interés o la participación en actividades significativas,* así como sentimientos de desapego.
- *Sentirse agitado, ansioso, o en guardia.* Estar inexplicablemente o constantemente tenso o preocupado del peligro. Enfadarse fácilmente o no poder relajarse (lo que se conoce como “hiperactivación”).
- *Tener creencias y sentimientos extremadamente negativos a causa del suicidio.* Verse a sí mismo o a los demás de manera pesimista, sospechosa o negativa (especialmente si esos sentimientos le parecen incambiables o abrumadores).



ANSIEDAD Y REORIENTAMIENTO

Ya sea que usted tenga PTSD o ansiedad, la pérdida repentina puede hacer que se sienta ansioso y abrumado. Durante estos momentos, puede ser de ayuda tratar algunos ejercicios que le ayudarán a calmarse y sentirse seguro. Aquí hay tres formas de hacer esto:

- 1 RESPIRACIÓN.** Las respiraciones lentas y profundas son una de las formas más efectivas de calmar los nervios y sentirse mejor. Cierre los ojos y tome respiraciones largas y profundas por la nariz y exhale por la boca. Continúe haciendo esto hasta que empiece a sentirse mejor.
- 2 ORIENTACIÓN.** Preste mucha atención a sus cinco sentidos. ¿Qué ve? ¿Qué escucha? ¿Qué siente? ¿Qué huele? ¿Qué saborea? Puedes respirar profundamente mientras haces esto. Si encuentra uno de los sentidos más placentero que otros, concéntrese en ese.
- 3 MANTRA.** A veces, un simple mantra que se repita a usted mismo puede ayudarle a calmar sus nervios. Por ejemplo, cierre los ojos, respire profundamente y repítase un recordatorio simple pero útil como “Yo estoy bien” o “Un día a la vez”.

Si tiene alguno de estos síntomas, TAPS puede ayudarle a conectarse con mejor tratamiento para el PTSD.

TAREA 3

ENFRENTAR PROBLEMAS ESPECÍFICOS DEL SUICIDIO

Además de las emociones complejas asociadas con la pérdida de un ser querido por suicidio, existen problemas exclusivos del duelo después de la pérdida por suicidio. En esta sección identificamos algunos desafíos comunes que enfrentan muchos sobrevivientes. La información que hemos recopilado sobre cada problema y las sugerencias que hacemos sobre cómo enfrentarlas proviene de experiencias vividas, los expertos en la asfera y la investigación.

CONFRONTAR UNA AMPLIA VARIEDAD DE EMOCIONES

Una vez que haya identificado los posibles problemas de salud mental y trauma, puede estar listo para ver las muchas emociones y desafíos que están impactando su duelo. El suicidio puede dejar atrás una ola de emociones abrumadoras y confusas a medida que se aflige a la pérdida de su ser querido. Démosle una mirada a algunas de estas posibles emociones y cómo manejarlas.

Golpe

Como lo viven los sobrevivientes.

El golpe psicológico es una reacción común a un evento extremadamente estresante o traumático. Algunas personas tienen entumecimiento emocional o “niebla mental”, lo que les dificulta entender o aceptar lo que sucedió. El golpe también puede afectar la memoria, concentración y la organización, especialmente justo después que haya ocurrido la pérdida.

Como puede responder a esto.

- Tome respiraciones lentas y profundas. Enfóquese en el momento presente.
- Pida ayuda cuando la necesite y acepte ayuda que se le sea ofrecida (pero solo si le es útil).
- Si los sentimientos de desorientación, desconexión, entumecimiento, etc. son constantes durante más de unos días, son problemáticos por más de unas semanas o le impiden ser funcional, entonces busque ayuda de un médico o profesional de salud mental.

Incredulidad

Como lo viven los sobrevivientes.

La incredulidad es una defensa emocional que los sobrevivientes a menudo usan desde que realizan que su ser querido se ha ido físicamente. La incredulidad es una forma de gradualmente procesar lo que ha ocurrido e integrar la realidad a nuestro dolor. A veces, es posible que piense que su ser querido ésta simplemente de viaje, en otra misión o que volverá a casa inmediatamente después del trabajo. Tal vez haya llamado a su teléfono con la esperanza de que conteste. Con el tiempo, a medida que regrese a las actividades cotidianas de la vida, la sensación de incredulidad probablemente disminuirá.

Como puede responder a esto.

- Darse cuenta de que el suicidio puede ser complejo y difícil de entender, y que le puede pasar a cualquiera.
- Considere que su ser querido podría haberse sentido abrumado o en dolor de maneras que le tomará tiempo comprender por completo.
- Trate de reconocer lentamente lo que ha sucedido y acepte gradualmente la realidad para que pueda avanzar hacia el duelo activo.
- Aumente su enfoque en su duelo y recuerdos positivos de su ser querido. Disminuya su enfoque en los detalles de cómo él o ella murió.
- Algunos sobrevivientes encuentran que cuando la incredulidad disminuye, las emociones pueden sentirse más fuerte. Esto no significa que haya retrocedido; sino que usted puede estar más consciente o más sensible a medida que avanza en el proceso del duelo.

Vergüenza

Como lo viven los sobrevivientes.

La vergüenza es una emoción dolorosa que proviene del sentimiento de que hiciste algo malo. La vergüenza puede provenir de nuestros propios pensamientos internos o de los mensajes externos de los demás, como el estigma que la sociedad a veces asocia con el suicidio. Los sobrevivientes de pérdidas por suicidio también pueden tener sentimientos de vergüenza, desgracia, o humillación.

Como puede responder a esto.

- Sea amable consigo mismo.
- Reconozca que el suicidio suele ser el resultado de una enfermedad o de la necesidad de una persona de terminar con un dolor insoportable, y no se debe a defectos de carácter.

- Reconozca de que el suicidio de su ser querido no fue su culpa. Pase más tiempo con personas que entiendan los múltiples factores asociados con el suicidio y que puedan reafirmar que usted no ha hecho nada malo.
- Hable abiertamente sobre el suicidio y su impacto. Conectarse con otros sobre este tema puede ayudarle a darse cuenta de que no tiene nada de qué avergonzarse. Hablar abiertamente puede eliminar parte del estigma y la desinformación asociadas con el suicidio.
- Reconozca que hizo lo mejor que pudo con la información que tenía en ese momento.

Arrepentimiento

Como lo viven los sobrevivientes.

El arrepentimiento es una reacción emocional que usan los sobrevivientes cuando reflexionan sobre todos los escenarios del: “qué tal si”. Los sobrevivientes a menudo se preguntan, incluso se obsesionan, sobre que podrían haber hecho diferente. Los sobrevivientes pueden sentir esto como culpa, pero eso no es lo mismo que arrepentimiento. La culpa significa hacer algo mal a propósito, mientras que el arrepentimiento se trata de desear haber hecho algo diferente retrospectivamente. Los sobrevivientes pueden sentir emociones que se identifican incorrectamente como culpa, y por lo tanto, sienten que deben pagar por sus acciones. Los sobrevivientes también pueden preguntarse si las diferentes decisiones que tomaron habrían tenido mejores resultados.

Como puede responder a esto.

- Comprender la diferencia entre culpa y arrepentimiento. En lugar de decir cosas como “Me siento culpable por eso”, reconsidere como “Lamento no haber sabido eso en ese momento, o podría haber respondido de manera diferente”.
- Incluya en su evaluación de lo sucedido todos los factores que podrían haber influido en la muerte. Entienda que el suicidio es muy complicado.
- Piense en sus intenciones en el momento de la muerte, y consuéllese con el hecho de que no hizo nada malo a propósito.
- Acepte que no puede prevenir lo que no puede predecir y que hizo lo mejor que pudo con la información que tenía en ese momento.
- Pregúntese si realmente hay algo por lo que se siente mal y de lo que se arrepiente de haber hecho o de no haber hecho. Si es así, es posible que desee hablar al respecto con alguien en quien confíe.

Coraje

Como lo viven los sobrevivientes.

El coraje es una reacción común y normal al dolor. El suicidio puede hacer que los sobrevivientes sientan que cada parte de sus vidas ha sido cambiada sin su permiso, como si todo estuviera fuera de control. Cuando sus necesidades básicas como la confianza, la seguridad o la estabilidad se ven comprometidas o cuando se siente abandonado para enfrentar todo solo por su cuenta, el coraje a menudo es el resultado. El coraje puede estar dirigido a muchas cosas, ya sea justificadas o no. Puede estar enojado consigo mismo, con sus seres queridos, con los que le rodean, con Dios o con un poder superior. También puede estar enojado con los factores que contribuyeron a la muerte o con las circunstancias de su vida en general, las cuales puede percibir como injustas.

Como puede responder a esto.

- Trate de no juzgar su coraje como una mala emoción. Acepte que el coraje es una de las muchas emociones que puede sentir y que está bien.
- Considere el grado en que la persona fallecida tenía control sobre sus propias acciones.
- Es importante entender e identificar de dónde viene el coraje. El coraje es a menudo una emoción secundaria o substituta, que sustituye otros sentimientos como el miedo, el rechazo, la vulnerabilidad, o que resulta de la falta de control, confianza, o seguridad.
- Encuentre un medio para comunicarse y expresarse de manera segura. Busque la ayuda de alguien, como un consejero, que pueda ayudarle a explorar los sentimientos que pueden ocultarse en el coraje. Si el coraje está causando pensamientos de daño a usted o a otros, es importante buscar ayuda inmediata de un proveedor médico o de salud mental.
- Aprenda destrezas de afrontamiento para ayudar a liberar o calmar el coraje de maneras efectivas y seguras como hacer ejercicio o una actividad física, técnicas de respiración; llevar un diario, tomando tiempo libre, practicar la gratitud, o visualizar situaciones pacíficas y tranquilizadoras.



Culpa

Como lo viven los sobrevivientes.

La culpa ocurre cuando los sobrevivientes creen que han hecho algo malo y que alguien debe ser responsable por ciertas acciones o inacciones. A veces, este sentimiento se basa en hechos. Otras veces, está anclado en las percepciones. La culpa puede estar dirigida a uno mismo, a otra persona, a un grupo de personas o a todos los anteriores.

Como puede responder a esto.

- Recuerde que el suicidio es un evento de múltiples factores. Ninguna cosa o persona puede hacer que alguien se quite la vida.
- Considere si culpar a alguien vale la pena, el riesgo de perder la conexión con la memoria de su ser querido, otros miembros vivos de su familia, u otras relaciones.
- Valore el perdón como una forma de alejarse de esta emoción negativa y cuidar de su propio bienestar.
- Obtener la asistencia adecuada para cualquier necesidad legal o defensa relacionada con la investigación de las circunstancias de la muerte de su ser querido. (Consulte con TAPS para Manejos de Casos).

Abandono o Rechazo

Como lo viven los sobrevivientes.

Cuando un ser querido muere por suicidio, los sobrevivientes a veces se sienten abandonados al enfrentar solos los desafíos de la vida: obligaciones financieras, criar a los hijos, cuidar su propia salud, etc. También pueden sentirse rechazados por sus seres queridos, bajo la percepción de que fueron ellos los que eligieron irse. Los sobrevivientes a veces se preguntan por qué su amor no fue suficiente para que se quedaran. Este sentimiento de abandono y rechazo no es solo físico sino también emocional, especialmente cuando puede haber problemas de relación, conflictos, secretos y/o engaños antes de la muerte.



Como puede responder a esto.

- Recuerde que las personas suicidas no necesariamente quieren dejar a sus seres queridos. En sus estados mentales comprometidos, es posible que no puedan pensar en otra forma de terminar su dolor.
- Reconozca que una persona que está pensando en suicidarse tiene mucho dolor. Él o ella probablemente no quieran morir, pero tienen un impulso insoportable de poner fin a su dolor.
- Comprenda que la mente suicida es complicada. Es posible que su ser querido esté convencido de que todos estarían mejor sin él o ella.
- Trate de concentrarse en el amor y la conexión que tenía antes de que su ser querido comenzara a tener problemas.
- Recuerde que lo más probable es que el comportamiento de su ser querido no tenga nada que ver con el amor de él o ella por usted.
- Confíe en que el amor no muere.

Miedo

Como lo viven los sobrevivientes.

Los sobrevivientes sienten miedo cuando piensan que las cosas están fuera de su control. Se preguntan cómo superarán la pérdida de su ser querido por suicidio y si alguna vez volverán a ser los mismos. Se preguntan cómo manejarán tantas emociones o qué será de ellos en ausencia de sus seres queridos. Puede temer a la idea de estar solo o lo que depara el futuro. También puede ver el mundo como inseguro o peligroso, preocupándose si algo como su pérdida volverá a suceder. Estos pensamientos son normales, pero es importante evitar que estos miedos interfieran con su sanación o se apoderen de su vida diaria.

Como puede responder a esto.

- Cuando sienta que su ansiedad o estrés aumentan, concéntrese en su respiración. Tome de cuatro a cinco respiros largos, profundos y pausados. Sienta su pecho subir y bajar con cada respiración.
- Trate de identificar a qué le tiene miedo y piense en estos con lógica. ¿Es esto un peligro real o es solo ansiedad? Hable de sus miedos con alguien en quien confíe.
- Haga algo relajante, como dar un paseo, leer un libro, o escribir en un diario.
- Hable con miembros de la familia para balancear sus miedos sobre su seguridad.

Alivio

Como lo viven los sobrevivientes.

Hay momentos en que los sobrevivientes puede sentirse aliviados después de la muerte por suicidio de un ser querido. Algunos sobrevivientes se consuelan con la idea de que su ser querido ya no sufre. Otros dan la bienvenida a una nueva fase en la cual su constante preocupación ha terminado. En algunos casos, los sobrevivientes se sienten aliviados de no vivir más con miedo al conflicto, disfunción, abuso, la violencia, o el trauma que pudo haber ocurrido antes de la muerte. No importa la causa, el alivio puede ser confuso e inquietante, y ultimadamente generar sentimientos de culpa.

Como puede responder a esto.

- Acepte que, dado lo que ha pasado, todo lo que está sintiendo es válido.
- Dese cuenta que es normal tener sentimientos contradictorios de profundo dolor y alivio al mismo tiempo.
- Permítase reconocer el sentimiento de alivio, y sepa, que muchas personas tienen estos sentimientos cuando se trata de una pérdida por suicidio.
- Considere que los sentimientos como la gratitud o sensación de estar libre de estrés o peligro son naturales.
- Exprese sus sentimientos conflictivos a los demás. Por ejemplo, puede decir “Sentirme aliviado porque ya no siente dolor no cambia lo desconsolado que estoy ni lo mucho que lo amo”.
- Puede ser especialmente útil procesar estos problemas con una profesional de salud mental especializado en recuperación de traumas.

Decepción y Secreto

Como lo viven los sobrevivientes.

Además de sobrellevar el duelo, un sobreviviente también puede descubrir que su ser querido guardó secretos, se involucró en comportamientos imprudentes o rompió la confianza antes de morir. Estas revelaciones a menudo traen consigo más angustia emocional como coraje o sensación de traición. También puede hacer que los sobrevivientes duden de la relación y si alguna vez conocieron realmente a su ser querido. Es común que los sobrevivientes se pregunten cómo pudieron pasar por alto estos comportamientos. Esto puede generar sentimientos de duda e inseguridad en su propio instinto y la habilidad de navegar por otras relaciones. Estas heridas emocionales adicionales requieren atención y tiempo para sanar. La sanación a menudo viene, una vez más, con la comprensión de los múltiples factores que contribuyen al suicidio y a la mente suicida.

Como puede responder a esto.

- Trate de recordar que es posible que su ser querido no haya estado pensando claramente durante un período antes de su muerte. La combinación de dolor emocional severo y pensamiento nublado podría haber causado que él o ella, adormecieran, evitaran o escaparan del dolor de manera destructiva, como el adulterio, la promiscuidad, el alcohol, el uso de drogas o jugando apuestas, etc.
- Busque información sobre porque las personas mueren por suicidio y cómo la salud de sus cerebros pueden afectar negativamente sus comportamientos.
- Empiece a fortalecer confianza en sus instintos, en su capacidad de tomar decisiones, en su forma de criar a sus hijos y en sus relaciones personales hablando con alguien en quien confíe y obtenga sugerencias.
- Explore cómo el perdón puede ayudar a sanar estas heridas emocionales. Considere perdonar el comportamiento de su ser querido como una forma de promover su propia sanación. Por ejemplo, piense para usted mismo, “Puede que nunca sepa por qué hiciste estas cosas, pero elijo creer que estabas muy enfermo y te perdono”.
- Si estas emociones persisten e interfieren con el establecimiento y mantenimiento de relaciones, es posible que desee obtener el apoyo de un especialista en salud mental.

LA PREGUNTA MÁS DIFÍCIL: “¿POR QUÉ?”

La pregunta más frecuente, y más preocupante, para las personas que están de duelo por una muerte por suicidio es “¿Por qué?” Entender un poco más sobre el suicidio y la mente suicida podría ayudar a aliviar su carga.

Las Causas Psicológicas del Suicidio

Los expertos coinciden en que, en la mayoría de los casos, las personas se suicidan porque están abrumadas por el dolor mental o emocional. Creen que la causa de su dolor es irreparable y, por lo tanto, eterna. El dolor se vuelve intolerable. Al final, concluyen equivocadamente que lo único que acabará con ese dolor es la muerte.

Uno de los pioneros de la prevención del suicidio en Estados Unidos, el Dr. Edwin Shneidman, llamó al dolor que causa el suicidio “psychache” (psicodolor). Desde el punto de vista de la persona que sufre, el psychache es un dolor “insoportable, intolerable, inaceptable”.

La investigación científica también muestra que para muchas personas que mueren por suicidio, el deterioro del funcionamiento psicológico

es un factor que contribuye a sus muertes. La depresión, el trastorno bipolar, la ansiedad, el trastorno del estrés postraumático (PTSD), el alcoholismo y la adicción a las drogas se encuentran entre las condiciones psicológicas que se sabe que contribuyen al suicidio. Cada una de estas condiciones puede interferir con la capacidad de una persona para pensar con claridad, puede distorsionar la percepción de la realidad de una persona y puede hacer que pierda el control de sus decisiones y acciones.

La Teoría Interpersonal del Suicidio

Una teoría desarrollada por otro experto en suicidio, el Dr. Thomas Joiner, establece que deben darse tres condiciones para que una persona muera por suicidio:

- Una mayor sensación de carga o agobio
- Disminución del sentido de pertenencia
- Una sensación de valentía que hace que uno sea capaz de causar graves heridas corporales a sí mismo.

Por lo general, son solo las percepciones de la realidad las que les “dicen” que son una carga para los demás y que no pertenecen. Pero las percepciones pueden causar sentimientos poderosos y dolorosos. Estos sentimientos pueden amplificarse en la cultura militar, donde existe una fuerte presión para que los miembros del servicio nunca sean una carga y siempre sean miembros contribuyentes del equipo.

Si la depresión, el PTSD, la herida cerebral traumática, o la adicción empeoran esos sentimientos, el dolor de una persona puede volverse insoportable, y el deseo de escapar de la situación puede volverse abrumador.

De acuerdo a la teoría de Joiner, otro componente que debe estar presente para que ocurra el suicidio es una mayor valentía en torno a la muerte y la capacidad resultante de causarse heridas corporales a uno mismo. Esto también es problemático porque los miembros del servicio están capacitados



¿QUIERES SABER MÁS?

Para aprender más sobre las causas psicológicas del suicidio, los libros útiles para leer son: *La Mente Suicida* del Dr. Edwin Shneidman, publicado por la prensa de la Universidad de Oxford, y *Porque las Personas Mueren por Suicidio* del Dr. Thomas Joiner, publicado por la prensa de la Universidad de Harvard.

para superar desafíos físicos y emocionales al superar constantemente el dolor. Joiner llama a esto “desensibilización”, que aumenta en gran medida el riesgo de suicidio de una persona.

La capacidad de hacerse daño a uno mismo también se complica en las fuerzas armadas por el hecho de que los miembros del servicio generalmente tienen fácil acceso a las armas y están capacitados para usar la fuerza letal cuando sea necesario.

El suicidio es causado por una “tormenta perfecta”

Finalmente, es importante recordar que la gran mayoría de los suicidios son causados por múltiples factores. El suicidio es una acción muy complicada, y usualmente es correcto decir que ninguna causa única es exclusivamente responsable del suicidio de una persona. En cambio, es causado por una “tormenta perfecta” de muchos factores como enfermedades, heridas, estrés, traumas, y pérdidas, entre otros.

El “por qué” del suicidio es como un rompecabezas: cuando murió su ser querido, fue como si las piezas del rompecabezas fueran arrojadas al piso y esparcidas en todas direcciones. Tomará tiempo y la ayuda de otros para encontrar la mayor cantidad de piezas que pueda, pero es posible que nunca las encuentre todas.

Al validar emociones, explorar estas preguntas y obtener una comprensión más profunda, puede llegar un momento en el que sienta que tiene suficiente información y puede llegar a una nueva sensación de paz.

HABLANDO CON SUS HIJOS SOBRE EL SUICIDIO

Tratar de descubrir cómo ayudar a sus hijos a sobrevivir una pérdida por suicidio puede ser abrumador y aterrador. Los sobrevivientes a menudo reciben información contradictoria y es posible que los miembros de la familia no estén de acuerdo sobre qué y cómo decirles a los niños sobre el lo que ocurrió. La información a continuación se ha recopilado de los expertos principales en la asfery por innumerables sobrevivientes de pérdidas por suicidio que exitosamente han criado niños a través de este proceso de duelo. Cuando una familia pierde a un ser querido por suicidio, la fundación de la familia puede romperse. Los niños buscarán a sus padres y cuidadores para obtener información sobre lo que sucedió y como sobrevivirá la familia.



Cómo se reconstruye esa base en este momento es extremadamente importante, ya que será, el punto de partida para un proceso de duelo que promueva la salud y establecerá expectativas sobre cómo la familia se estabilizará, conectará y comunicará en el futuro.

La confianza, la honestidad, y el amor son los valores fundamentales que ayudan a una familia a sanar después de una muerte por suicidio. Usted conoce mejor a su hijo, así que considere la siguiente información y tome las mejores decisiones según las necesidades de su familia.

Tenga en cuenta las etapas de desarrollo de los niños

La forma en que ayuda a un niño con dolor depende de la edad, el desarrollo psicológico y emocional, y el nivel de madurez del niño. Cada niño se afligirá de manera diferente, por lo que es muy importante tener en cuenta cómo cada niño ve y responde a la muerte en diferentes etapas.

Si habla simultáneamente con hermanos de diferentes edades, la conversación debe tener un nivel adecuado para el niño más pequeño, lo que significa que los niños mayores necesitarán un tiempo más a solas con usted para atender sus necesidades específicas.

Hay varios acontecimientos específicos del desarrollo que tener en cuenta:

Niños o Niñas pequeños (2-4 años). A esta edad, los niños creen que el mundo gira alrededor de ellos. Piensan que la muerte es reversible y que su ser querido puede volver. De seguridad a los niños pequeños de que están a salvo, bríndeles claridad sobre lo que significa la muerte, y ofrezca mucho contacto físico y consuelo.

Niños o Niñas jóvenes (4-7 años). Es posible que los niños o niñas aún no entiendan que la muerte es permanente. Pueden pensar que pueden traer de vuelta a la persona. Explicar lo que significa la muerte y hablar sobre las creencias familiares sobre la vida después de la muerte puede calmarlos. A esta edad, están practicando la independencia y es posible que necesiten balancear esto recibiendo consuelo.

Pre-Adolescentes (7-11 años). Los niños a esta edad comienzan a entender que la muerte es permanente y pueden tener más preguntas sobre lo que sucedió. Ofrezca explicaciones honestas y sencillas reforzando que la muerte no fue culpa ellos.

Adolescentes (11-18 años). Los adolescentes desarrollan un pensamiento lógico y abstracto, y son más capaces de hablar sobre el suicidio. Inicie la comunicación sobre el tema, promueva la expresión de sentimientos, y trate de permitir opciones.

A todos los niños se les deben decir lo siguiente sobre la muerte biológica, de una manera apropiada para su etapa de desarrollo:

- La muerte es parte de la vida. Todos los seres vivos mueren, animales, flores, árboles y personas.
- La muerte es causada por razones físicas, no es un castigo y no es el resultado de debilidad en el carácter de una persona.
- La muerte pone fin a todas las funciones vitales; el cuerpo deja de funcionar.
- La muerte es irreversible; las funciones corporales de la persona no se pueden restaurar.
- Asegúreles de que todos morimos, pero como familia ustedes van hacer lo mejor que puedan para cuidarse física y psicológicamente para que puedan vivir el mayor tiempo posible.

Guías para hablar con los niños sobre el suicidio

- Decirles a los niños la verdad sobre el suicidio puede ser difícil y a veces evitado en el momento de la muerte, porque los adultos a menudo no se sienten preparados y seguros de qué o cuánto decir. Pero recuerde, es muy importante tener esta conversación, y nunca es demasiado tarde para comenzar la conversación nuevamente.
- Prepárese y sea muy considerado e intencional con sus palabras. Enfóquese en escuchar.
- Sostenga sus conversaciones en un lugar tranquilo y privado.
- Comience cualquier conversación sobre la muerte o por el suicidio preguntándole al niño o niña qué es lo que ya sabe sobre el tema.
- Permita que el niño o niña exprese su historia personal de los eventos, y sea curioso y afirmativo acerca de la visión del niño o niña sobre la muerte.
- Hable con el niño en el contexto de lo que él o ella ya está diciendo o haciendo. Sea sensible a las señales del niño en caso de que él o ella necesiten información y seguridad sobre un tema o problema en particular.
- Sea curioso sobre lo que está sucediendo en el mundo del niño. Haga preguntas abiertas (preguntas que generan una explicación o una historia en lugar de una respuesta de “sí” o “no”).
- Espere que los niños más pequeños piensen que la persona que ha muerto volverá o que la persona está viva pero en otro lugar.

Use comparaciones con las que el niño este familiarizado para hablar sobre la muerte, por ejemplo, la muerte de una mascota.

- Esté preparado para discutir y responder preguntas repetitivas. Sepa que esto es normal para los niños, así que sea paciente y sensible a cómo los niños procesan la información en el caso de que necesite repetir conversaciones.
- A medida que se desarrolla la conversación, pregunte sobre los sentimientos del niño y su entendimiento de lo que se está discutiendo.
- Juzgue cuánto decir y cómo decirlo según las reacciones del niño.
- Diga la verdad en términos simples, teniendo en mente la edad y el desarrollo emocional del niño. Ejemplos son:
 - “Tu papá estaba sufriendo por su tiempo en la guerra. Tenía tanto dolor emocional que no podía pensar en nosotros, ni en cómo nos sentiríamos. Su dolor era tan grande que perdió la esperanza de sentirse mejor e hizo que su cuerpo dejara de funcionar”.
 - “Tu hermano tenía mucho dolor en el cerebro y esto hacía que su cuerpo dejara de funcionar”.
 - “Tu mamá sufría depresión. La de depresión es una enfermedad en tu cerebro que puede hacerte perder la esperanza y afecta la capacidad de ver las cosas con claridad. Mamá pensó que no podría mejorar, así que se quitó la vida”.
 - “No estoy seguro por qué tu hermano murió de esta manera, pero el reporte dice que se suicidó. El suicidio es algo complicado, y como familia, podemos o no entender mejor lo que lo llevó a esto. Prometo avisarte si obtengo más información que nos ayude a entender”.
- Discuta solo los temas específicos sobre los que pregunta el niño o la niña, utilizando explicaciones muy sencillas. No los sobrecargue ni les dé más detalles de los que puedan procesar.
- Reafirme que el niño o la niña no tiene la culpa y que la muerte por suicidio no es una forma de castigo.
- Comparta aspectos de su propio duelo y formas de sobrellevar la muerte que sean apropiadas para la edad del niño. Por ejemplo, está bien; incluso se recomienda, que los niños le vean llorar algunas veces.
- Si un niño pregunta sobre los detalles relacionados con la muerte, está bien compartir información básica, pero evite detalles gráficos o descripciones de la muerte.
- Refuerce la importancia de hablar sobre la salud mental, especialmente sobre pensamientos suicidas. Con antecedentes familiares de suicidio, es crítico hablar abiertamente sobre los problemas de salud mental,

especialmente los pensamientos, planes o comportamientos asociados con el suicidio. Ser proactivo alrededor de este tema es de naturaleza preventiva, modelará buenas destrezas de comunicación, así como también le enseñará a buscar ayuda si o cuando el niño o la niña tenga dificultad con estos problemas.

- Asegúrele al niño que él o ella puede hacer cualquier pregunta en cualquier momento, y que usted hará lo posible por responder.

Satisfacer las necesidades de los niños en duelo

Las necesidades más importantes de los niños en duelo se describen a continuación, junto con sugerencias para satisfacer cada una. Las sugerencias no se aplican a todas las edades, pero muchas de ellas se pueden modificar para ayudar a niños de diferentes edades.

La necesidad de estructura, seguridad y protección:

- Trate de mantener las rutinas, los límites, las expectativas, la consistencia, y una sensación de estabilidad, lo mejor que pueda.
- Ofrezca garantía a los niños de que usted va a cuidar á de ellos y de que cuidara muy bien de usted misma.
- Si debe partir por un largo período de tiempo, infórmeles cuándo regresará (especialmente a los niños pequeños).
- Si va a ausentarse, hable con su(s) hijo(s) sobre cómo puede(n) comunicarse con usted (teléfono, mensaje de texto, video chat, etc.) e identifique a otro adulto o dos que se puedan comunicar con usted si es necesario.
- Trate de darle al niño opciones simples para aumentar su sentido de control.
- Discuta los cambios en la familia con el niño, y trabajen juntos para desarrollar soluciones a los problemas.
- Evite juzgar o castigar, y trate de entender qué está causando el comportamiento del niño.

La necesidad de abogacía:

Lo siguiente aplica a la escuela del niño y otros grupos sociales a los que él o ella pertenece:

- Es posible que los niños no sepan cómo hablar sobre lo que sucedió. Ayude a los niños a pensar en frases con las que se sientan cómodos y practíquelas. De les permiso de decir “No quiero hablar de eso ahora”.
- Reúnase con el personal de la escuela y elabore un plan de cómo apoyar mejor a cada niño. Recuerde que cada niño siente el duelo de manera diferente y puede necesitar un plan individual.



- Proporcione a los maestros y otros profesionales involucrados con su hijo o hija, la información y los recursos que les permitan ayudar al niño o niña. Esto incluye, pero no se limita, a la administración, consejeros de orientación, psicólogos escolares, especialistas en comportamiento, proveedores de educación especial, entrenadores, tutores, etc.
- Solicite ser notificado de cualquier problema que surja de inmediato.
- Incluir al niño en tomar de decisiones apropiadas para su edad.

La necesidad de sentir el luto y la necesidad de recordad:

- Use fotografías, ropa, recuerdos, e historias para recordar y hablar sobre la persona que murió.
- Incluya a los niños en los rituales familiares y religiosos, así como en las ocasiones destinadas al duelo y conmemoración. Respete sus decisiones sobre su participación.
- Encuentre formas de incluir la memoria y presencia del fallecido en los rituales importantes de la familia (graduación, etc.).
- Trabaje para construir un balance de nuevas memorias mientras honra las antiguas.
- Comprenda que lo que puede funcionar para un niño, puede que no funcione para otro. Ofrezca opciones únicas para cada uno, según la edad y la fase de desarrollo de cada uno de ellos.

La necesidad de ser niños:

- Fomente todo tipo de actividades normales tales como: dibujar, leer, jugar, arte, música, bailar, etc. Es normal que los niños se tomen un descanso del duelo y pasen tiempo jugando.
- Promueva las actividades recreativas y sociales, e incluya al niño en tomar decisiones sobre su participación.
- Disuada a los niños de tomar responsabilidades de adultos, a pesar de mensajes o opiniones externas o presiones sociales como “Ahora tú eres el hombre de la casa”.
- No se alarme si las reacciones del niño sobre lo ocurrido son recreados en un juego infantil, en un dibujo, en la narración de cuentos, etc. Aunque estas creaciones parezcan preocupantes, apoye al niño para que lo exprese y ponga atención en el contenido. (En caso de estar preocupado por lo que observa, comuníquese con un consejero de duelo infantil u otro experto.)



¿QUIERES SABER MÁS?

Para obtener información adicional sobre cómo ayudar a los niños a través de su duelo, un recurso maravilloso es “El Centro Dougy para los Niños y Familias en Duelo”. Encuentre apoyo para el duelo de un niño en un “Centro Dougy” cerca de usted en <https://www.dougy.org/program-finder>.

DINÁMICAS DE LA FAMILIA

Los desafíos o discordia dentro de una familia no son inusuales después de una muerte por suicidio. La cultura militar puede complicar esto debido al tiempo limitado que los miembros de la familia han pasado juntos. Es posible que no hayan tenido tiempo para construir confianza o formas de comunicarse y resolver problemas. Mientras la familia se esfuerza por entender cómo pudo haber ocurrido el suicidio, es fácil culparse unos a otros o herir los sentimientos de cada uno sin querer. Los sentimientos intensos o los malentendidos sobre por qué ocurre el suicidio pueden obstaculizar la comunicación efectiva y la resolución de problemas. Es muy importante que las familias se mantengan conectadas y encuentren formas de comunicarse efectivamente unos con los otros.

Aquí hay algunas observaciones sobre la naturaleza del duelo que podrían ayudarle a usted y a su familia a trabajar juntos después del suicidio:

Es probable que el dolor se desarrolle de manera diferente para cada persona.

Aunque los miembros de la familia se preocupan profundamente unos por los otros, las personas suelen lidiar con el dolor emocional de formas que le son propias o personales. Una persona puede sentir dolor igual de profundo como la otra persona, aunque uno lo muestre y otra persona permanezca en silencio. Una persona puede sentirse muy consolada por su creencia en Dios y en el más allá, mientras que otra cuestiona su fe debido al suicidio.

El dolor profundo puede expresarse externa o internamente. Una persona puede sentir un dolor tan profundo como otra, incluso si él o ella muestran sus sentimientos mientras el otro permanece en silencio. Una persona puede mirar repetidamente las fotos y recordar, mientras que otra se pone ansiosa por verlas e incluso se resiste a compartir las memorias del fallecido. Una persona puede sentir que asistir a un grupo de apoyo es útil, mientras que otra no ve cómo un grupo de apoyo podría ser útil y prefiere no asistir.



Es probable que todos en la familia estén sufriendo al mismo tiempo y también pueden ser emocionalmente vulnerables. Una persona puede necesitar afecto físico y cercanía, pero la otra no puede proporcionarlo fácilmente. Una persona puede querer hablar sobre sus luchas diarias con el dolor, pero la otra puede ser incapaz de tolerar conversaciones sobre el dolor de la pérdida. Es importante recordar que cada proceso de duelo es diferente. No hay una forma correcta o incorrecta de procesar el duelo. Anime a los miembros de la familia a compartir cómo se sienten y pregúntele directamente lo que necesitan.

Es común que los miembros de la familia se enojen unos con otros o incluso se culpen unos a otros después de un suicidio. Como ya se ha señalado, el suicidio es complicado, y muchos factores contribuyen a la pérdida. Muy a menudo, especialmente en familias militares, es posible que los miembros de la familia extendida no se conozcan bien porque viven en diferentes estados o países. Cada miembro tiene su propia perspectiva sobre lo que le sucedió a su ser querido. Esto puede llevar a malentendidos y culpar a los demás. Si la discordia familiar es un desafío para usted, podría ser útil traer a un tercero, como puede ser: un líder religioso, un consejero, un terapeuta familiar o un personal de TAPS, para que les ayude a hablar entre sí. La comunicación abierta desde el principio puede ayudar a evitar pérdidas adicionales en la relación (el personal de TAPS puede ayudarle a conectarse con un consejero o localizar un profesional para ayudarle con la comunicación con su familia).

COMO HABLAR DEL EL SUICIDIO ABIERTAMENTE

Puede ser desafiante para una familia hablar sobre la muerte de un ser querido por suicidio. De hecho, para algunos, incluso es difícil decir la palabra “suicidio” en voz alta.

Usted puede tener miedo de que su ser querido pueda ser recordado por cómo murió en vez de como vivió y sirvió. El suicidio a menudo se malinterpreta, y esto puede hacer que las personas respondan negativamente por ignorancia y por miedo. Esto no ocurre debido a debilidad o a falta de carácter moral, más bien, se debe a que la persona está abrumada por el dolor emocional y psicológico.

Este es su proceso de duelo y tiene derecho a la privacidad, así como a escoger con quién, cuándo, dónde, cómo y qué comparte sobre su pérdida y su familia.

Muchos sobrevivientes de pérdida por suicidio encuentran útil comenzar hablando con otros sobrevivientes de pérdida por suicidio. Esto puede ayudarle

a sentirse más cómodo al hablar sobre su pérdida y asegurarle que no está solo en su jornada. TAPS puede contactarle con un compañero que estará encantado de hablar con usted.

Las familias que hablan entre sí sobre el suicidio pueden desarrollar una mayor comprensión de cómo apoyarse mutuamente. A veces, también ayuda pensar en lo que quiere decir sobre la muerte de su ser querido. Recuerde que lo que comparte puede ser diferente según con quién esté hablando, el entorno en el que se encuentre y su estado de ánimo ese día.

Las siguientes son algunas sugerencias.

Qué decir

Si se siente cómodo hablando sobre la muerte por suicidio de su ser querido, puede encontrar que al hacerlo, niega parte del estigma o la vergüenza que lo rodea. Considere las siguientes declaraciones:

- “Mi ser querido murió por suicidio después de una valiente lucha contra la depresión”.
- “Creo que el PTSD fue una de las principales razones por las cuales mi ser querido se suicidó, y estoy devastado por el hecho de que no recibió la ayuda que necesitaba para superar su dolor”.
- “El suicidio me quitó a mi ser querido a pesar de que estaba recibiendo toda la ayuda que podía, y simplemente no entiendo cómo puedo pasar eso”.
- “Mi ser querido murió por suicidio, lo que significa que le podría pasar a cualquiera, porque era un hombre bueno, amoroso y afectuoso. Lo voy a extrañar para siempre.”
- “Después de su última gira militar, mi ser querido nunca volvió a ser el mismo, y se suicidó”.
- “Había estado lidiando con problemas de salud mental y murió por suicidio”.
- “Simplemente no sabíamos por lo que estaba pasando”.

Cómo responder

Las personas pueden hacerle preguntas personales o indiscretas sobre la muerte de su ser querido. Considere las siguientes respuestas:

- “Le agradezco que trate de ayudar, pero no estoy lista para hablar de eso”.
- “Creo que esa pregunta es demasiado personal. Ese no es el tipo de cosas de las que quiero hablar ahora”.
- “Estas cosas que me estás preguntando me molestan mucho. Solo necesito llorar mi pérdida y no tener que responder preguntas como esa”.

- “Mi familia y yo estamos pasando por una terrible tragedia, y es muy doloroso para mí hablar de lo que pasó”.
- “Mi ser querido murió de una enfermedad mental, y eso realmente no es diferente a cuando alguien muere de una enfermedad física”.
- “Realmente no necesito ningún consejo. Solo necesito saber que te preocupas por mí”.
- “No quiero hablar de cómo murió mi ser querido. Quiero hablar de cómo vivió”.
- “Es demasiado difícil para mí hablar de esto ahora mismo. Por favor discúlpeme”.
- “No hay nada de malo en que me derrumbe, o me enoje, oirme solo; tengo el corazón roto y mis emociones son muy intensas en este momento”.

DESAFÍOS ESPIRITUALES Y RELIGIOSOS

Sufrir la pérdida de un ser querido por suicidio es una experiencia única y poderosa que puede despertar sentimientos profundos sobre asuntos espirituales; especialmente cuando uno es muy religioso. Algunos sobrevivientes se encuentran con personas, incluyendo miembros de sus propias comunidades religiosas, que transmiten mensajes sobre el suicidio que son profundamente dolorosos. Las enseñanzas sobre el suicidio como un pecado, crimen o acto egoísta pueden hacer que nos preocupemos si nuestros seres queridos están en paz y pueden afectar negativamente la forma en que los conmemoramos. Además, es posible que hayas crecido escuchando estos mensajes negativos, lo que hace aún más difíciles de descartar.

TAPS ha aprendido mucho sobre este tema al trabajar de cerca con líderes de la fe. Muchas comunidades religiosas comenzaron a hablar del suicidio como un pecado no por las enseñanzas religiosas sino en un intento de prevención. La verdad es que el punto moderno de la ciencia considera la muerte por suicidio como el resultado de que las personas sienten un dolor psicológico insoportable y concluyen erróneamente que suicidarse es la única forma de terminar con su sufrimiento. La mayoría de las religiones modernas han adoptado este punto de vista de que aquellos que mueren por suicidio están sufriendo, no pecando. Además, la mayoría de las comunidades religiosas creen que los que murieron por suicidio deben ser acogidos de la misma manera que los que fallecen por cualquier otra causa de muerte.

Piense a lo anterior, perder a un ser querido por suicidio puede hacer que los sobrevivientes cuestionen su fe con preguntas como “¿Por qué Dios permitió

que esto sucediera?” o “¿Por qué mis oraciones no fueron suficientes?” son comunes para los sobrevivientes de pérdidas por suicidio. Si esta es parte de su lucha, puede ser útil comunicarse con un líder religioso que comprenda este desafío. Encuentre a alguien en que confíe y dígame cómo se siente honestamente. Es posible que puedan ayudarle a navegar sus emociones y resolver algunos de sus miedos. Hay muchas comunidades de fe comprensivas y amorosas, que pueden apoyarle durante este difícil momento.

Si no se siente apoyado o escucha mensajes hirientes sobre su ser querido, considere conectarse con una comunidad diferente. Si necesita ayuda para encontrar un líder religioso, hay algunos recursos para ayudarle: obtenga una recomendación de un compañero que tenga una comunidad de fe que le haya ayudado o llame a TAPS para conectarse con más recursos.

ASESINATO – SUICIDIO

Si perdió un ser querido (o seres queridos) por suicidio, en un evento de asesinato-suicidio (también conocido como “homicidio-suicidio”), TAPS puede ayudarle. Aunque el asesinato-suicidio es raro, TAPS tiene un grupo de sobrevivientes con esta experiencia. Cuando su ser querido muere por suicidio pero también le quita la vida a otra persona(s), su duelo puede verse compuesto por una compleja combinación de otras emociones y problemas. Aquí hay algunos ejemplos que los sobrevivientes de TAPS han compartido:

El “por qué” es aún más complicado

Así cómo es posible que nunca sepamos exactamente por qué alguien muere por suicidio, el asesinato puede ser igualmente muy difícil de comprender. Los investigadores y expertos nos dicen que, en la mayoría de los casos un asesinato-suicidio comienza con una persona que tiene tendencias suicidas y luego pasa por una visión distorsionada de cómo resolver un problema o aliviar el sufrimiento. Thomas Joiner explica en su libro: “*La Perversión de la Virtud*”, la compleja mentalidad de una víctima de suicidio. En la mayoría de los casos, la enfermedad mental, la adicción y el pensamiento limitado contribuyen a este evento traumático. Es común que las personas que mueren por suicidio estén sufriendo y muy enfermas.



¿QUIERES SABER MÁS?

Para obtener más información sobre la mentalidad de una víctima de suicidio, un libro útil es “*La Prevención de la Virtud*” por Dr. Thomas Joiner, publicado por La Prensa de la Universidad de Oxford.

Familias y relaciones fracturadas

Debido a la naturaleza del asesinato-suicidio, donde una persona puede ser vista como la víctima y la otra como el perpetrador, no es raro que las familias tengan problemas con las relaciones después de las muertes. Desafortunadamente, esto puede llevar a relaciones fracturadas y sistemas familiares rotos - pérdidas adicionales a sufrir. Si su familia tiene problemas para apoyarse y comunicarse entre sí después de esta pérdida, TAPS puede conectarle con ayuda y recursos profesionales. Un consejero, líder religioso, o mediador puede ayudarle a mantenerse conectado a su familia y resolver conflictos.

Pérdida de honores militares, entierro y beneficios

La vergüenza y la culpa que sienten los sobrevivientes pueden verse intensificadas por las reglas militares que existen respecto a la muerte y el crimen. A veces, los honores se eliminan y pueden parar los beneficios para los sobrevivientes, lo que puede aumentar los temores de un sobreviviente de que su ser querido sea recordado solo en los momentos finales de su vida, en lugar de sus años dedicados al servicio, por su sacrificio y el amor su país. Comprender más sobre la naturaleza del asesinato-suicidio puede ayudarle a alejarse de ese momento en el tiempo y comenzar a reconectarse con la vida y con el amor. Recuerde que su ser querido fue complicado, como lo somos todos nosotros.

Cuando el asesinato opaca el suicidio

Los casos de asesinato-suicidio suelen contener complejidades profundas que pueden perderse o confundirse por la forma en que los medios de comunicación y la sociedad representan estas tragedias. Por ejemplo, es común que el asesinato opaque casi por completo el suicidio, lo que lleva a los sobrevivientes a sentir una intensa vergüenza o culpa. Algunos sobrevivientes pueden incluso sentir que no merecen el derecho de vivir el duelo a su pérdida por suicidio a la luz de las circunstancias más grandes. Los sobrevivientes que tienen estos sentimientos deben saber que no están solos. Para manejar estos sentimientos, los sobrevivientes pueden intentar enfocar sus pensamientos en cómo vivieron sus seres queridos y no en la forma en que murieron. Una vez más, los programas, los servicios y el apoyo de compañeros de TAPS pueden guiarle a través de proceso.

MEDIOS DE COMUNICACIÓN Y NOTICIAS

Contar su historia en foros públicos tales como: periódicos, revistas, televisión, radio, o en foros blog, debe implicar por su parte, mas reflexión y cuidado del que tiene como cuando comparte con familiares, amigos y personal de apoyo. Al compartir su historia públicamente, es importante considerar la estrategia, la seguridad, su cuidado personal y el de su familia. En cualquier muerte de alto perfil o muy pública, es común que los medios de comunicación quieran hablar con los familiares sobrevivientes, y esto suele ser cierto también en los casos de suicidio. Dar una entrevista durante este tiempo puede ser tentador, ya que es posible que desee contar “su versión de la historia”, decir algo bueno sobre su ser querido o resaltar un problema que cree que contribuyó a la muerte de su ser querido.

Sin embargo, en la mayoría de los casos, TAPS recomienda que se tome un tiempo antes de hablar con los periodistas o hacer pública su historia. Con el tiempo, reunirá más información y comprenderá mejor los múltiples factores que contribuyen al suicidio. Con esta nueva información, puede obtener una perspectiva diferente y cambiar sus objetivos para hablar en público. Además debe considerar que los medios de comunicación tienen sus propias agendas y objetivos, y usted como un sobreviviente nuevo y vulnerable, sin darse cuenta termine respaldando o apoyando una idea de la que después se puede arrepentir. Recuerde que una vez una historia sale a la luz pública, estará disponible para siempre, por lo que a veces, con el tiempo, es posible que llegue a desear haber esperado.

Otro aspecto importante a considerar al contar su historia públicamente, son los deseos de otros miembros de la familia. Es común que los miembros de la familia no estén de acuerdo sobre los detalles que quieren que se hagan públicos, especialmente al principio. Tomarse el tiempo para hablar unos con otros sobre estas preferencias y encontrar formas de comprometerse a compartir en público, puede disminuir la tensión en las familias y ayudar a evitar conflictos.

Hablar públicamente sobre el suicidio también puede disminuir o aumentar el riesgo para quienes están luchando. Está bien compartir su historia con la familia, compañeros, consejeros, etc., pero cuando vaya al público es importante pensar en el mensaje que va a transmitir. Cuando esté listo, TAPS puede ayudarle a contar su historia de una manera segura y estratégica. Las Directrices de la Alianza Nacional de Acción para contar su propia historia también son útiles: <http://suicidepreventionmessaging.org/guidelines-topics/telling%20your%20own%20story>

“HACER ALGO” ... CUANDO EL MOMENTO ES CORRECTO

Puede ser muy tentador comenzar rápidamente a “hacer algo” acerca de la pérdida por la que está de duelo, como involucrarse en los esfuerzos de prevención y defensa o tratar de responsabilizar a alguien por la muerte. El suicidio puede dejarnos con emociones complejas que pueden impulsarnos a la acción. Hay muchas lecciones aprendidas, problemas que se han identificado, y cosas que deben cambiarse. Puede ser más fácil concentrarse en esos problemas en lugar del intenso dolor de haber perdido a un ser querido por suicidio. Sin embargo, es importante tener cuidado de no sumergirse en la actividad e ignorar su duelo.

En TAPS entendemos la necesidad de hacer algo bueno en memoria de su ser querido. Entendemos que es importante usar lo que ha aprendido para salvar vidas. Sin embargo, también sabemos que debe establecer una base saludable para su duelo y su familia. Esto podría significar tomarse un tiempo para estabilizar los problemas específicos del suicidio e integrar el duelo en su vida antes de dedicarse a la educación, advocación y prevención del suicidio. También podría significar que solo necesita encontrar un balance saludable.

TAPS tiene un equipo de colegas profesionales dedicados aquí para ayudarle a navegar esto. El Equipo de Posversión del Suicidio de TAPS está comprometido a elevar las voces de los sobrevivientes con la esperanza de lograr un cambio positivo en honor y memoria de nuestros seres queridos.



INTEGRANDO EL DUELO A SU VIDA

ALEJARSE DE LA CAUSA DE LA MUERTE

Es muy común que los sobrevivientes se preocupen y se enfoquen en cómo murieron sus seres queridos, y se dejen llevar por los pensamientos de los días y momentos previos a la muerte. Hay tantas preguntas sin respuestas y tantos problemas traumáticos relacionados con ese momento que puede ser difícil alejarlos de sus pensamientos. Después de haber aprendido más sobre la mente suicida y los factores complejos que contribuyen al suicidio, debería ser un poco más fácil disminuir el enfoque en la muerte. Con esperanza, está comenzando a decirse a sí mismo, *“Hice lo mejor que pude con la información y recursos que tenía en ese momento”*. Esto le permitirá comenzar a recordar la vida vivida y el amor que compartió. Si esto es difícil para que usted, es posible que desee obtener ayuda de un compañero o consejero profesional para que le apoye en el proceso.

ENCONTRANDO UN RITMO AL DUELO

A veces el duelo viene en olas, otras veces, se acumula hasta que se siente como si estuviera justo debajo de la superficie, listo para estallar. No importa cómo se manifieste el duelo, la intensidad de las emociones pueden ser abrumadoras hasta el punto de que puede pasar mucho tiempo tratando de evitar estos “estallidos de duelo”. A veces pueden surgir como coraje o irritabilidad. Identificar estas emociones y tener un plan de cómo manejarlas puede darle una sensación de control y disminuir la ansiedad. Un enfoque es encontrar un “ritmo al duelo” que trabaje para usted. Piense en esto como una forma de entrar en una rutina para manejar su duelo de forma positiva, para sincronizar sus emociones con un patrón de habilidades de afrontamiento efectivas. Comprender los ritmos asociados con sus necesidades de duelo puede ayudarle a manejar las emociones, superar días significativos o desafiantes y adaptarse a su pérdida en una manera más saludable.

Las siguientes son algunas ideas sobre cómo abrazar esas olas y crear un “ritmo de duelo”.

ANTES.

A veces sabemos que se avecinan fuertes sentimientos de dolor. En vez de rechazarlos o evitarlos, puede ser útil encontrar un lugar seguro para llorar y permitirse sentirlo y expresarlo. Identificar estas emociones intensas o abrumadoras como el “estallido de duelo” y tener un plan para manejarlas puede disminuir la ansiedad y ayudarle a navegar en su rutina diaria.

Hay cosas que puede hacer para prepararse para esos momentos:

- Explique a quienes le rodean que en ocasiones puede experimentar un estallido de duelo y necesitar apoyo. Puede explicarlo con frases como: “Puede haber momentos en el día en los que necesite de 10 a 15 minutos para sentir el duelo en privado” o “A veces mi dolor simplemente llega y sería útil si pudieras sentarte conmigo cuando eso suceda”.
- Tenga un plan para ir a un lugar seguro cuando tenga un estallido de duelo. Por ejemplo: “Cuando estoy en el trabajo, voy a una oficina vacía o a la oficina de un compañero de trabajo que me apoye para sacarme todo mi dolor,” o “Si estoy en la tienda, me voy a mi carro, lloro y regreso a la tienda, si es que puedo.”

DURANTE.

En medio de un intenso estallido de duelo:

- Tome respiraciones largas y profundas. Entienda que estas emociones vendrán y se irán.
- Permítase expresar sus sentimientos; sepa que está bien llorar en la ducha o necesitar una salida física como: caminar, para ayudar a liberar las emociones.
- Esté abierto a otras formas de calmar y expresar sus emociones como: hacer ejercicio, arte, escribir, escuchar música, ejercicios de respiración, meditar, conectar con la naturaleza, cantar, etc.
- Practique la visualización, como identificar el dolor emocional que siente cuando inhalas, luego imagina que sale de su cuerpo mientras exhalas.
- Envuélvase en sus brazos, sosténgase con fuerza de sus hombros y mézase suavemente.

DESPUÉS.

Una vez el dolor intenso disminuya, tome medidas para recuperarse de él:

- Haga algo que le consuele. Por ejemplo: tomar una taza de té, escuchar música, salir a caminar, o tomar una siesta o un largo baño.
- Comparta con otros (familiares, amigos, otros sobrevivientes de pérdidas por suicidio) lo que ha tratado de hacer para superar un momento doloroso.
- Reflexione sobre su dolor como un elemento natural del duelo por la muerte de su ser querido, haciéndose afirmaciones como: “Esto duele porque extraño a mi hijo” o “Mi dolor viene de mi pena y de mi amor”.

Establecer su ritmo de duelo puede ayudarle a usted y a su familia a enfocar su día sintiéndose un poco más en control y apoyados por quienes le rodean. Tenga en cuenta que cada persona siente el duelo de manera diferente y puede necesitar un plan único para encontrar el apoyo que necesita. Puede ser útil que las familias compartan entre sí sus experiencias individuales de duelo y se comuniquen qué tipo de apoyo necesitan de cada uno.

MANTÉNGASE CONECTADO CON SU SER QUERIDO

Cualquiera que sea su creencias espirituales, sepa que el amor nunca muere y que la relación con su ser querido puede continuar. Si usted así lo decide, parte de su jornada de duelo puede consistir en mantener una conexión con su ser querido. Mantener una relación con su ser querido no significa que esté atrapado en su dolor o que no esté avanzando con su vida, simplemente significa que es posible trabajar en la sanación sin dejar de honrar la vida y la memoria de su ser querido. Es igualmente importante recordar darles tiempo y atención a las otras personas “vivas” en su vida. Considere las siguientes sugerencias como formas de mantenerse conectado con su ser querido:

- Tenga conversaciones con su ser querido.
- Escríbale cartas.
- Inclúyalo en días festivos y eventos especiales.
- Use su asesoramiento, influencia, y consejo.
- Converse sobre él o ella con personas que no lo conocieron.
- Piense en cómo podrían estar orgulloso de usted.
- Trabaje en un proyecto en su memoria.

- Preserve y comparta las cosas que él o ella creó.
- Cuente historias sobre él o ella.
- Aprenda una destreza o pasatiempo que él o ella valoraba.
- Viaje a lugares que amaba o quería visitar.
- Mantenga una página conmemorativa o una página de redes sociales en su honor.
- Lleve consigo un memorial o recuerdo de él o ella.
- Coma alimentos o disfrute del entretenimiento que le encantaba.
- Esté abierto a sentir su presencia.





UNA OPORTUNIDAD PARA EL CRECIMIENTO

Cuando pierde a un ser querido por suicidio es devastador para usted y su familia, y puede hacer que vea y piense del mundo de una manera diferente. Los investigadores Tedeschi y Calhoun (1996) introdujeron un concepto llamado *Crecimiento Postraumático (PTG)*, que identifica cinco áreas de posible crecimiento después del trauma; esas cinco áreas son: una nueva apreciación de la vida, relaciones con los demás, nuevas posibilidades en la vida, fortaleza personal, y cambio espiritual. Muchos sobrevivientes de pérdidas por suicidio de TAPS nos dicen que han sentido PTG desde la muerte de sus seres queridos.

Un buen ejemplo de esto es convertirse en un mentor y usar lo que ha aprendido sobre su jornada para ayudar a otros. Otra es reconociendo que usted es más fuerte que lo que pensaba. Uno más es simplemente ganar una apreciación más fuerte por las pequeñas cosas de la vida. El Modelo de Posvención de Suicidio de TAPS está diseñado para ayudarle a usted y su familia, no solo a sobrevivir esta horrible tragedia, sino también a encontrar un nuevo significado y propósito en su vida en honor y memoria de su ser querido. No importa dónde se encuentre en su jornada de duelo, TAPS está aquí para conectarle con programas y servicios que pueden apoyar sanación y crecimiento.

AYUDA E PAÑOL

CUANDO SE NECESITA AYUDA INMEDIATA

Si tú o alguien que conoces está en peligro o tiene una emergencia médica, llama al 911 o ve a la sala de emergencias más cercana.

Llama al 988. Si tienes pensamientos suicidas, estás preocupado por un amigo o un ser querido, o necesitas apoyo emocional, llama al 988 y podrás hablar con un consejero de crisis capacitado quien te podrá ayudar las 24 horas del día.

Llama 1-800-662-4357. La Línea Nacional de Ayuda de SAMHSA es un servicio gratuito, confidencial, disponible 24/7. Este servicio da remisión a tratamiento para trastornos mentales o de uso de sustancias.

La Línea de Ayuda para los Afectados por Catástrofes ofrece asesoramiento y apoyo gratis 24/7 a las personas afectadas emocionalmente luego de un desastre natural o provocado por el ser humano. Llama o envía un mensaje de texto al 1-800-985-5990 (opreme 2 para español).



RECURSOS ADICIONALES

TAPS proporciona una variedad de recursos adicionales de los que puede beneficiarse. Para obtener apoyo por pérdida de suicidio, visítenos en:

taps.org/suicide.

Para otros servicios de TAPS como: Manejo de Casos y Asistencia Educativa o Cuidado Comunitario para conexiones de consejería de duelo, llámenos al **1-800-959-8277** o visítenos en línea en **taps.org/resources/**.

Finalmente, hay muchos otros recursos proporcionados por socios de TAPS. Puede encontrar algunos de ellos en **taps.org/additionalresources**.

Para citar esta publicación o el Modelo de Posversión de TAPS, utilice las siguientes referencias:

Programa de Asistencia de Tragedias para Sobrevivientes (2021). *Del Duelo al Crecimiento: Sanación después de una pérdida por suicidio*.

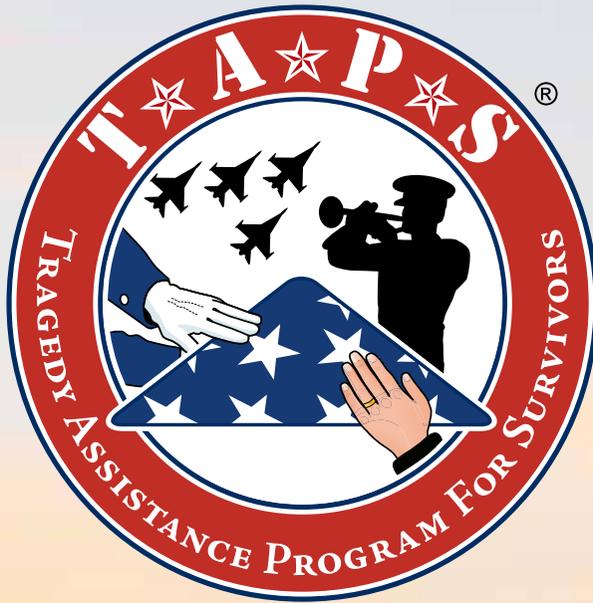
Kim A. Ruocco, Carla Stumpf Patton, Kim Burditt, Bonnie Carroll & Matt Mabe (2021) TAPS Suicide Postvention Model™: Una estructura integral de sanación y crecimiento, *Death Studies*, DOI:10.1080/07481187.2020.1866241

Esta publicación no debe reproducirse ni reimprimirse sin el permiso del Programa de Asistencia de Tragedias para Sobrevivientes.



La Fundación Caritativa Centene fue fundada en 2004 con el objetivo de invertir en programas y servicios que sean innovadores y capten el enfoque de la Corporación Centene en el bienestar holístico. El Modelo de Posvención de Suicidio de TAPS™ ejemplifica ese objetivo. Este modelo, desarrollado durante una década y media por el Programa de Asistencia de Tragedia para Sobrevivientes, es un enfoque de tres fases de mejores prácticas para la atención de familiares en duelo por suicidio militar. El Modelo ha ayudado a miles de sobrevivientes a afrontar su duelo, mientras fomenta la sanación y el crecimiento.

La Fundación Caritativa Centene, junto con su propiedad totalmente-propia, Health Net Federal Services, se enorgullece de patrocinar este guía, que está destinada a cualquier persona que esté de duelo por la pérdida de un ser querido por suicidio. Del Duelo Al Crecimiento: La Sanación Después De Una Pérdida Por Suicidio proporciona una hoja guía a través del duelo que comienza con la estabilización, luego promueve la sanación y ayuda a los seres queridos a ganar fuerza, comprensión y significado. Esperamos que le ayude a usted también.



3033 WILSON BLVD., 3RD FLOOR, ARLINGTON, VA 22201

www.taps.org ☆ 800-959-8277