



SOBREVIVENTES DE UNA PÉRDIDA POR SUICIDO EN OHIO

Una guía de recursos

OSPF

Ohio Suicide Prevention Foundation

SOBREVIVENTES DE UNA PÉRDIDA POR SUICIDO EN OHIO

Una guía de recursos

OHIO'S VOICE FOR SUICIDE PREVENTION



CRÉDITOS

Escrito por el Dr. Keith A. King, Ph.D., MCHES, Profesor de Promoción de la Salud y Educación y Director del Centro de Ciencia de la Prevención en la Universidad de Cincinnati

Editado por el Dr. John L. McIntosh Ph.D., Profesor Emérito de Psicología, Universidad de Indiana en South Bend

BRINDANDO CONSUELO Y APOYO A LOS SOBREVIVIENTES
DE UNA PÉRDIDA POR SUICIDIO EN OHIO.

SI HA PÉRDIDO A UN SER QUERIDO POR SUICIDIO, NO ESTÁ SOLO. HAY
AYUDA Y HAY ESPERANZA.

TABLA DE CONTENIDO

*INTRODUCCIÓN: NO
ESTA SOLO*
PÁGIA 6

*CUIDANDO DE SÍ
MISMO*
PÁGIA 42

*EMOCIONES
Y DUELO*
PÁGIA 24

*ENCONTRANDO
APOYO*
PÁGIA 54

INTRODUCCIÓN

NO ESTA SOLO

***NO HAY PALABRAS PARA
DESCRIBIR LO DOLOROSO QUE ES
PERDER UN SER QUERIDO O
AMIGO AL SUICIDO. ES UN
EVENTO QUE CAMBIARA LA VIDA
PARA SIEMPRE. PROBABLEMENTE
SEA UNA DE LAS PÉRDIDAS MÁS
DIFÍCILES QUE PUEDE
ENFRENTAR.***

Sentimientos de duelo, conmoción y confusión pueden ser extremadamente intensos. Es probable que se sienta completamente abrumado y perdido. Hay tantas preguntas sin respuesta.

Quizás duda que pueda sobrevivir esto - pero lo harás. Sobrevivirá a esta pérdida. Y en tiempo, poco a poco, se dará cuenta de que no está solo. Muchos de nosotros hemos pasado por lo mismo que está pasando usted. También somos sobrevivientes de una pérdida por suicidio.

No está solo.

Hay recursos que le pueden ayudar. Hay sobrevivientes de una pérdida por suicidio que le acompañarán en su camino.

Existen medidas que pueda tomar que le ayudarán. Aquí están algunos recursos útiles que pueda usar.

Empieza Aquí: Medidas Iniciales

- 1. Información sobre las emociones y el duelo**
- 2. Como cuidar de sí mismo**
- 3. Encontrando apoyo**
- 4. Recursos para sobrevivientes de una pérdida por suicidio**

El propósito de este folleto es para brindar información que esperamos que le resulte beneficiosa.

QUE HACER

Perder a un ser querido, un amigo cercano o una persona importante en su vida por suicidio es, sin duda, algo que cambia la vida para siempre.

Quizás esta pérdida será una de las más difíciles que enfrentará en su vida. Es probable que se sienta completamente abrumado/a con todo lo que esté pasando actualmente. Pero, por favor, ten en cuenta que sobrevivirá esto. No está solo. Muchos hemos pasado por lo que está pasando. Nosotros también somos sobrevivientes de una pérdida por suicidio. Estamos aquí para ayudarle y ofrecerte esperanza. Por favor, escúchanos cuando le decimos: “No está solo”.

En los E.E.U.U., el suicidio es la decimosegunda causa más común de muerte entre adultos. Cada año, más de 45,000 estadounidenses mueren por suicidio. En Ohio, el suicidio es la decimocuarta causa principal de muerte. De hecho, cada 5.3 horas alguien se suicida en nuestro estado.





Desde el 2000, la tasa de suicidio en este país ha aumentado constantemente. También ha aumentado el porcentaje de personas que han:

- **Considerando seriamente intentar quitarse la vida**
- **Hecho un plan de suicidio**
- **Intentaron suicidarse**

El suicidio afecta muchas personas y familias cada día. Es un importante problema de salud pública. A lo largo de esta guía, hacemos referencia a las personas que han fallecidos por suicidio como “seres queridos o amigos”. Nuestra intención es incluir a todas las relaciones significativas. Un gran número de personas pueden verse expuestos cuando ocurre una muerte por suicidio. Este grupo amplio puede estar compuesto de personas con distintos tipos de relaciones y diferentes niveles de cercanía emocional con la persona fallecida. Estas distintas conexiones, relaciones y circunstancias de exposición hacen que el impacto del suicidio varíe entre todas estas personas.

Es decir, además de los miembros de la familia inmediata o extendida o los amigos cercanos, las personas afectadas por el fallecimiento también pueden incluir a los conocidos, compañeros de la clase, maestros, compañeros de trabajo, terapeutas, clientes, socorristas, las personas que estaban presentes o que descubrieron el suicidio. Cualquiera de estas personas u otros que estuvieron expuestas y que pudieron haber tenido una relación con la persona fallecida pueden verse afectadas, a veces de manera significativa, por la muerte. Cuando hacemos referencia a quienes han perdido a un “ser querido o amigo” por suicidio, entendemos que no todos los sobrevivientes de una pérdida por suicidio encajan perfectamente en esas etiquetas. Aun así, su dolor sigue siendo significativo y profundo.

Dentro de esta gran variedad de personas afectadas y expuestas, hay una variedad en la forma en que se ven afectados personalmente, específicamente, la intensidad y la duración del impacto. Dentro de este grupo, se consideran sobrevivientes de la pérdida por suicidio a los que eran era cercanos (emocionalmente), los que tuvieron reacciones intensas y experimentan impacto duradero por la pérdida. Aunque se suele pensar que quienes experimentan efectos intenso y duradero son los

familiares y las personas más cercanas, cualquier persona con una relación al fallecido pueda experimentar impactos intensos y duraderos. Adicionalmente, algunos tendrán efectos a corto plazo e impactos más leves. Por lo tanto, los que son sobrevivientes de pérdidas por suicidio (es decir, dolor más intenso y duradero) son los que tienen más probabilidad de beneficiar del apoyo, los recursos y las intervenciones después del fallecimiento.

Como sobreviviente, es natural experimentar una amplia gama de emociones, lo que incluye el duelo, tristeza, enojo, abandono, culpa, vergüenza, miedo, choque, confusión y muchas otras.

Es posible que se sienta inundado con preguntas. Esto también es común. Otros que han perdido ser queridos o amigos por el suicidio también han sentido una variedad de emociones- emociones que cambian rápidamente.

Hay medidas que pueda tomar; medidas que te podrían ayudar mucho. Así que considera hacer (o por lo menos intenta) estas cosas:

Qué puede hacer: Pasos que pueda tomar para ayudar

- 1. Comparta sus sentimientos con otras personas**
- 2. Permítase sentir el duelo**
- 3. Reconozca que no está solo – Hay otras personas que han sobrevivido una pérdida por suicidio**
- 4. Cuide de sí mismo**
- 5. Comuníquese con otros sobrevivientes de pérdida por suicidio**
- 6. Asista un grupo de apoyo para los sobrevivientes de una pérdida por suicidio**
- 7. Habla con un profesional de salud mental**
- 8. Pida ayuda para gestionar problemas logísticos**



COMPARTA SUS SENTIMIENTOS

COMPARTA SUS SENTIMIENTOS CON OTRAS PERSONAS

Perdiendo a un ser querido o amigo por suicido provoca un espectro de emociones y sentimientos complejos. Cuando se sienta angustiado, es posible que quiera aislarse. Incluso, puede intentar ocultar lo que siente, pero hacer eso podría empeorar los sentimientos de angustia y soledad.

En su lugar, hablar con un ser querido o amigo sobre cómo se siente puede ayudarle. Ábrese y sea auténtico, aunque sea confuso o abrumador. Habla con honestidad sobre sus emociones. Desahogarse con alguien de confianza y acercarlo a su vida podría ayudarle a sentirse menos solo y menos asustado. Esa persona podría brindarle ayuda de maneras que en este momento no puede imaginar.

A veces, el simple hecho de que otra persona escuche puede ser beneficioso. Puede brindar consuelo y una sensación de conexión.

Hablando abiertamente de sus emociones puede aliviar el dolor y la angustia que pueda estar experimentando. Nomás recuerda que no está solo.

PERMÍTESE SENTIR EL DUELO

La pérdida de un ser querido o un amigo es una de las experiencias más difíciles que una persona puede enfrentar. Cuando esto ocurre, es normal experimentar una variedad de emociones. Entre las posibles emociones o reacciones que pueden manifestarse se encuentran:

Ambivalencia – Agitación – Enojo – Culpa – Confusión – Llanto – Depresión – Incredulidad – Negación – Desesperación – Miedo – Impotencia – Humillación – Ira – Celos – Soledad – Pérdida de interés – Cambios de humor – Aturdimiento – Tristeza – Vergüenza – Shock

Claro, esta lista no incluye todas las diferentes emociones. Posiblemente experimentarás muchas otras. Sin embargo, hay algunas emociones que son reacciones normales y esperados.

La intensidad y la duración de sus emociones pueden cambiar con el tiempo. Su estado de ánimo también puede cambiar rápidamente. Debido a estos cambios, también puede sentirse completamente abrumado. Incluso puede comenzar a cuestionar su resiliencia. Recuerda que estas son emociones apropiadas e incluso pueden ayudarlo mientras esta de duelo.

Se consiente que tomará tiempo comprender completamente el impacto intenso y extenso de su pérdida. Permitirse afrontar el duelo puede ayudarle a reconocer sus sentimientos y a comenzar a lidiar con las emociones que experimenta a causa de su pérdida.

El duelo es un proceso necesario. No hay una forma correcta o incorrecta de afrontarlo. Cada persona vive el duelo de manera distinta; no hay un camino único. Hay varias emociones con las que está tratando de lidiar, y esto hace que el duelo no siempre siga un avance contundo; puede tener altibajos y hacerte sentir que retrocedes en algunos momentos. El proceso tomara tiempo.



PERMÍTESE SENTIR EL DUELO



NO ESTÁ SOLO

RECONOCE QUE NO ESTÁ SOLO, HAY OTROS QUE HAN SOBREVIVIDO UNA PÉRDIDA POR SUICIDIO

Cuando pierde un ser querido o amigo al suicido, puede sentirse completamente solo y que no hay nadie que entienda la profundidad de su dolor o pérdida. Al hacerlo, se puede sentir obligado a aislarse de los demás y evitar contacto o interacciones fuera de su hogar. Los sentimientos de duelo y pérdida pueden ser tan abrumadores que te hacen sentir emocionalmente paralizado y completamente desconsolado. Sus pensamientos internos pueden parecer infinitos. Puede que siente que nadie tiene la menor idea de lo que está pasando por o lo que siente.

La realidad es que hay muchas personas que han vivido la pérdida de un ser querido o amigo al suicido. Igual que usted, son sobrevivientes de la pérdida de suicido como usted y han sentido lo que estas sintiendo en este momento. No está solo.

Reconociendo que no está solo le pueda ayudar.

Hay personas que entiendan sus sentimientos y que están dispuestas a ayudarlo. Primero, reconozca que no está solo. Luego, acérquese y hable con alguien que entienda su dolor y las emociones que está experimentando.

Por lo mientras, recuerda que hay una comunidad de sobrevivientes de una pérdida por suicidio dispuestos a ofrecerle amor y apoyo. Cuando se sienta listo y con confianza, comuníquese con ellos y permítales acompañarle en su camino hacia la sanación.

Hay varios grupos de apoyo para los sobrevivientes de una pérdida por suicido que podrían ayudarlo. Aunque sea difícil, siga para delante conscientemente de dos cosas: 1. Usted no está solo. 2. No siempre se sentirá así.

CUIDA DE USTED MISMO

El proceso de duelo puede ser sumamente agotador y puede afectar su salud física, emocional, mental y espiritual. Para sanar y poder manejar con las actividades diarias, tiene que cuidarse, aunque sea extremadamente difícil o no quiera.

Asegúrese de que está priorizando las varias dimensiones de su salud. Comer saludablemente, hacer actividad física, dormir adecuadamente y atender de su salud mental son cosas que le ayudarán en el proceso hacia sanación. Estas son algunas actividades que le puedan ayudar cuidar de usted mismo.

- 1. Establezca una rutina diaria**
- 2. Haz alguna actividad física cada día**
- 3. Coma sano**
- 4. Procure dormir bien**
- 5. Procure vivir sin prisa y respire**
- 6. Viva en el momento**
- 7. Salga y disfrute de la naturaleza**
- 8. Haga cosas que haya disfrutado antes**
- 9. No consuma alcohol ni drogas**
- 10. Conéctese con una mascota**
- 11. Ábrase y conéctese con otras personas**



CUIDA DE USTED MISMO



COMUNÍQUESE CON OTROS

COMUNÍQUESE CON OTROS SOBREVIVIENTES DE UNA PÉRDIDA POR SUICIDIO

Hay una comunidad de sobrevivientes de una pérdida por suicidio que se puede comunicar con y están dispuestos a ofrecer amor y apoyo. Cuando esté listo y con confianza, comuníquese con esta comunidad y permítale ayudarlo y compartir su camino hacia la sanación.

ASISTA A UN GRUPO DE APOYO PARA LOS SOBREVIVIENTES

Hay personas que han sobrevivido una pérdida por suicidio. No está solo. Asistir a un grupo de apoyo pueda brindarle apoyo de otras personas que han pasado por lo que usted esta pasando. Podría ser especialmente sanador escuchar las historias de otros y cómo han lidiado con el proceso de duelo. Continúa avanzando adelante, con el entendimiento que usted no está solo. Tenga en cuenta que no siempre se sentirá así.

HABLE CON UN PROFESIONAL DE SALUD MENTAL

Un profesional en la salud mental le podría ayudar a expresar y procesar sus sentimientos de duelo y la intensidad de sus emociones. Si usted siente que su duelo es abrumador o inmanejable, comuníquese con un profesional de la salud mental. Hay profesionales una tu comunidad que le puedan ayudar. Lo más probable es que los encuentre en centros comunitarios de salud mental, hospitales y entornos privados. Comuníquese con uno para obtener ayuda. Compartir sus sentimientos con un profesional le podría ayudar a procesar su duelo y avanzar a la sanación.

SOLICITE AYUDA PARA MANEJAR PROBLEMAS LOGISTICAS

El fallecimiento de su ser querido o amigo puede acompañarse con varios problemas logísticos. Abordar estos problemas de manera efectiva y oportuna puede ayudar a reducir la ansiedad y ayudarlo a comenzar el proceso de duelo. Es importante darse cuenta de que no se espera que te hagas cargo de todo lo que hay que hacer. Pide ayuda, en lugar de intentar hacer todo usted mismo.

Delegue a un amigo o familiar para que actúe como persona de apoyo para usted. Pídele a esta persona que le cuente a sus familiares y amigos sobre lo que ha sucedido. También, le puede pedir a esta persona que se encargue de organizar las ofertas de ayuda de su familia y amigos. La gente va a querer saber en lo que le pueda ayudar con. Déjalos. Esto son algunas cosas que le pueden ayudar.

**Comidas- Cuidado de niños- Cuidado de mascotas –
Compra de dispensa – Facturas & Correo- Lavandería –
Limpieza – Mantenimiento del hogar – Trabajo de
jardinería – Transporte**

Otra cosa que hay que gestionar es el funeral y memorial. Permite que los miembros familiares y el director funerario lo ayuden a hacer estos arreglos. También puede ser necesario ocuparse de asuntos legales. Comuníquese con un abogado para que le ayude a manejar estos temas legales.



PIDE AYUDA

EMOCIONES Y DUELO

***EL DUELO ES UNA REACCIÓN
NATURAL ANTE LA PÉRDIDA.
LAMENTAR LA PÉRDIDA DE UN
SER QUERIDO O AMIGO PUEDE
SER EXTREMAMENTE INTENSO,
EMOCIONAL Y AGOTADORA.***

El duelo puede ser bastante agotador mental, emocional y físicamente. No es inusual que la experiencia del duelo y el dolor asociado con la pérdida se sientan abrumadores y sin fin.



TODOS VIVIEN EL DUELO DE MANERA DIFERENTES

EL DOLOR ES PERSONAL

Durante el proceso de duelo, sugieren varias emociones conflictivas e inesperadas. El ánimo y los sentimientos pueden cambiar rápidamente. Cambios como el enojo a la tristeza, sentir shock y luego culpable o cuestionamiento al aturdimiento. Tenga en cuenta que el duelo es una experiencia muy individual y cada persona tiene el derecho de afligirse a su propia manera.

La manera en que las personas viven el duelo es específico y única. Como enfrenta el duelo depende en varios factores, incluyendo los mecanismos que usa normalmente para lidiar, su personalidad, sus creencias, comunidad de apoyo, entre otros.

No hay una manera correcta o incorrecta de vivir el duelo.

No existe un tiempo definido para superar el duelo.

No hay reacciones o emociones específicas ni un camino único al enfrentar el duelo por suicidio.

El duelo es un proceso, que, al igual que un viaje, tomara tiempo.

Aprender más sobre las emociones y el proceso de duelo le puede ayudar con su propio camino al enfrentar el duelo.

Recuerda que cada persona vive el duelo en formas distintas, así que la manera que enfrentas el duelo es válida. Sigue informándose de ideas que puedan ayudarle en su proceso de sanación.

DÉJASE VIVIR Y SENTIR EL DUELO

Debido a que la gente experimenta el duelo y la pérdida en sus maneras únicas, reconoce que los sentimientos que tiene son suyos propios. Puede que este experimentando una variedad de sentimientos, algunos cuales puedan hacer conflicto/contradecir con otros.

Por favor, entienda que esto está bien. Estos son sus sentimientos y esto es su viaje de duelo.

Aquí hay algunas cosas que le ayudarán lidiar con lo que esta sintiendo:

- 1. Trate de abrirse y realmente sentir sus sentimientos.**
- 2. Acepte sus sentimientos y trate de entienda que están bien tal como son.**
- 3. Recuérdese de esta verdad: Sobrevivirá a esto.**
- 4. Sepa que el proceso de duelo toma tiempo y que este es el viaje que se encuentra ahora.**
- 5. Dese tiempo para procesar la pérdida de su ser querido o amigo.**

A través de este viaje, por favor, sepa que está bien tomar descanso. El duelo es un proceso. Sé amable con usted mismo. Sé cariñoso. Esto tomara tiempo.



ESTE ES SU VIAJE DE DUELO

UNA GRAN VARIEDAD DE EMOCIONES

La pérdida de un ser querido o un amigo es una de las experiencias más difíciles que una persona puede enfrentar. Cuando esto ocurre, es normal experimentar una variedad de emociones. Entre las posibles emociones o reacciones que pueden manifestarse se encuentran:

**Ambivalencia – Agitación – Enojo – Culpa – Confusión –
Llanto – Depresión – Incredulidad – Negación –
Desesperación – Miedo – Impotencia – Humillación – Ira –
Celos – Soledad – Pérdida de interés – Cambios de
humor – Aturdimiento – Tristeza – Vergüenza – Shock**

Estas no son todas las emociones que pueda sentir. Hay muchísimas otras cuales son reacciones neutrales a la pérdida. También es común experimentar varias emociones a la misma vez. El duelo por suicidio es complicado.



A close-up photograph of a person's hand reaching out to touch a stalk of grain, likely wheat or barley, in a field. The background is a soft-focus landscape with rolling hills and a warm, golden light from a setting or rising sun, creating a bokeh effect. The overall mood is peaceful and contemplative.

LO QUE ESTÁ SINTIENDO Y
EXPERIMENTANDO ES
SALUDABLE
Y NECESARIO



CAMBIOS DE HUMOR

Puede esperar que la intensidad y duración de sus emociones cambio con el tiempo. Pueda que su humor cambio rápidamente. Estos cambios te pueden dejar sintiendo completamente abrumando. Tal vez empieza a cuestionar tu habilidad de sobresalir: lo que llamamos “resiliencia general”.

Escúchenos cuando le decimos que usted es resiliente. Sobrevivirás esto. Sepa que estas emociones amplias de gama son normales y apropiados. La verdad es que le están ayudando.

Le tomara tiempo para comprender el impacto intenso y extenso de su pérdida. Pero en dejarte sentir el llanto, le ayudara reconocer lo que siente. También le ayudara lidiar con los sentimientos que tiene relacionados a su pérdida.

El duelo es un proceso necesario. Hay varias emociones y pensamientos que debe enfrentar y lidiar con. Tomará tiempo. Mientras enfrenta el duelo, no se sorprenda si experimenta cambios y variaciones en su estado de ánimo. Estos cambios son reacciones normales ante la pérdida.

Recuerde que está intentando procesar todo lo que ha ocurrido, incluso, lo que siente actualmente. Es mucho. La intensidad y profundidad de sus emociones pueden ser abrumadores. Como forma de lidiar, su mente y cuerpo pueden alternar entre varios pensamientos o sentimientos. Debido a estos cambios, puede que empiece a preocuparse por su estabilidad mental y resiliencia. Tenga paciencia consigo mismo. Sobrevivirá esta etapa de tu vida. Está en proceso de sanar.

Lo que está sintiendo es saludable y necesario para ayudarle a procesar su pérdida.

Esto tomará tiempo. Cada aspecto de su proceso de duelo está orientado a promover su bienestar y sanación.

1. Sea compasivo consigo mismo.

2. Respire profundamente.

3. Déjese sentir y vivir su duelo.

4. Comparta lo que siente con personas de confianza.

COMO SE DIFERENCIA LA PÉRDIDA POR SUICIDIO A OTRAS PÉRDIDAS

Aunque la pérdida por suicidio es único para cada persona y no hay una forma correcta o incorrecta de vivir el duelo, hay algunas características y temas comunes que la distinguen de otros tipos de pérdidas. Aunque varios aspectos de la pérdida por suicidio se comparten con otras formas de dolor, John Jordan y John McIntosh identificaron elementos que son distintos o más notorios en este tipo de duelo. La primeras cinco de estas características han sido confirmadas por investigaciones con sobreviviente de una pérdida por suicidio:

1. Abandono o rechazo

2. Vergüenza y estigma

3. Ocultar la causa de la muerte

4. Culpar a otros

5. Aumento del riesgo de autodestrucción o suicidio

6. Culparse a sí mismo

7. Enojo

8. Buscar explicaciones

9. Alivio

10. Shock e incredulidad

11. Impactos al sistema de apoyo y familiar

12. Obsesión con el tema del suicidio y prevención

1. ABANDONAMIENTO O RECHAZO

Sentir que su amigo o ser querido se quitó la vida con el propósito de abandonarle es un pensamiento que se ha identificado.

2. Vergüenza y estigma

Sobrevivientes de una pérdida por suicidio reportan con frecuencia que tienen sentimientos de estigma y vergüenza asociados con la pérdida por suicidio. Estos sentimientos pueden afectar el comportamiento de los demás después del fallecimiento, tal como el comportamiento del sobreviviente. Los sobrevivientes pueden sentirse aislado de los demás y también pueden aumentar los sentimientos de aislamiento al evitar a los demás.

3. Ocultar la causa de la muerte

Es posible que los sobrevivientes oculten la causa de la muerte. Esto pueda pasar por la vergüenza, estigma o para proteger la memoria de la persona que falleció.

4. Culpar a otros

La culpa se puede relacionar al enojo. Sobrevivientes pueden responsabilizar a otros por el suicidio, tal vez en algunos casos, para evitar sentimientos de autoculpabilidad. En otros casos, la culpa puede manifestarse como responsabilizar injustamente a una persona para proteger los propios sentimientos de quien culpa. Es posible que culpen los profesionales de la salud mental, terapeutas, familiares, amigos o otros.

5. Aumento del riesgo de autodestrucción o suicidio

Existe evidencia de que la exposición al suicidio aumenta el riesgo que sobrevivientes intenten el suicidio. El riesgo puede ser producido por una combinación de factores como la herencia compartida, el entorno y los factores estresantes.

6. Culparse a sí mismo

Los sobrevivientes pueden sentir culpa sobre lo que hicieron, lo que no hicieron o lo que imaginan que podrían haber hecho (“¿Que hubiera sucedido si...?” o “Por qué no me di cuenta, podría haber prevenido su suicidio”).

7. Enojo

Sobrevivientes de una pérdida por suicidio pueden sentir enojo hacia el que falleció, el mismo, terapeutas, familiares o amigos. Es posible que tenga enojo hacia la vida, contra los demás o a Dios. Puede sentirse inundado con preguntas como “¡Esto no tiene nada de sentido!” y “¿Porque dios permitió que esto para?”

8. Buscar explicaciones

Algunos sobrevivientes expresan un gran deseo de entender porque el fallecido decidió morirse por suicidio.

9. Alivio

Las interacciones y relaciones con una persona con conductas suicidas suelen ser difíciles y conflictivas, impactando la vida de quienes están cerca de ellas. Con el fallecimiento, estas dificultades disminuyen y pueden conducir a sentimientos de alivio que son seguidos por sentimientos de culpa. Otra fuente de alivio puede surgir cuando el sobreviviente percibe que el dolor psicológico que sentía la persona fallecida ha terminado y que ya no tiene que lidiar con él.

10. Shock e incredulidad

Sobrevivientes pueden tener dificultades aceptar la muerte de su amigo o ser querido. Pueden sentir aturdimiento o que el fallecimiento es irreal. Otras muertes repentinas también hacen que familiares y amigos se sientan de esta manera, esta característica no es exclusiva a los sobrevivientes de una pérdida por suicidio.

11. Impactos al sistema de apoyo y familiar

Después de un fallecimiento por suicidio, la familia puede verse afectada y fragmentada por la pérdida. Sin embargo, en algunos casos las familias llegan a unirse más, mientras que otras pueden experimentar una combinación de ambos resultados. Las interacciones sociales también pueden verse afectadas, reflejando tal vez sentimientos de vergüenza y estigma, así como incertidumbre sobre cómo relacionarse con los demás después del fallecimiento. Alguna gente no sabe cómo interactuar o que decir a los sobrevivientes de la pérdida. Esto puede generar sentimientos de aislamiento. Las formas habituales de apoyo social brindadas después de muertes por otras causas podrían no extenderse debido a la incertidumbre y la incomodidad.

12. Interés con el tema del suicidio y prevención

La mayoría de las veces, esta característica se considera un resultado positivo entre los sobrevivientes de pérdida por suicidio. Estos comportamientos pueden ser terapéuticos para los sobrevivientes. El activismo puede ser significativo y empoderado para los sobrevivientes. Encontrar una forma de crear algo positivo a partir de una pérdida trágica puede demostrar que una persona es una “sobreviviente”, en el sentido de ser fuerte y resiliente, no solo alguien que ha pasado por una dificultad.

No es necesario que los sobrevivientes muestren todas estas características en su duelo, pero estos temas y problemas ocurren frecuentemente entre los sobrevivientes de pérdidas por suicidio. Después de la pérdida por suicidio, muchos sobrevivientes pueden manifestar algunas (pero no todos) de estas características. Al afrontar el duelo, los sobrevivientes tendrán experiencias similares como el anhelo por el ser querido, pero también pueden tener experiencias no universales. El curso individual y la intensidad de las experiencias después de una pérdida por suicidio son complejos y están afectados por varios factores.

COMO LIDIAR CON EL DUELO

Lidiar con el fallecimiento y su duelo es importante para su bienestar mental y emocional. Aquí hay algunas estrategias que puede usar para ayudarle lidiar con su dolor.

Acepte sus sentimientos

Las personas afrontan el duelo y la pérdida en maneras distintas. Los sentimientos que está experimentando son únicos a usted. Es natural experimentar una amplia gama de sentimientos. Muchos de estos sentimientos son dolorosos, incómodos e pueden contradecirse entre sí mismo. Todos estos sentimientos son apropiados mientras este afrentando al duelo.

Comparta sus sentimientos

Habla sobre lo que siente con un ser querido o amigo. Sé honesto y comparte todos sus sentimientos, hasta aquellos los que son confusos o sin sentido. Muchas personas quieren aislarse después de una pérdida, esto puede resultar en más angustia y retrasar el proceso de sanación. Compartiendo sus sentimientos podría aliviar su dolor y angustia.

Cuide de sí mismo

El duelo puede ser bastante agotador, y puede afectar la salud física, emocional, mental y espiritual. Para sanar y manejar las actividades diarias, prioriza las distintas dimensiones de su salud mental. Come sano, hacer algún tipo de actividad física, dormir bien y cuidar su salud mental puede ser beneficioso para su proceso de sanación.



Pase tiempo con sus seres queridos

Pasar tiempo con su ser queridos le podrían ayudar procesar y lidiar con lo que ha ocurrido. Compartir historias y memorias preciosas ayuda el proceso de sanación y también sirve para construir relaciones positivas e íntimas con los demás. Además, el simple echo de estar en la presencia de otras personas puede generar sentimientos de apoyo, cohesión y unión. Es importante que se dé cuenta que no está solo en su viaje hacia la sanación. Otros también están de duelo. Pasar tiempo juntos les permite a usted y a sus seres queridos procesar su duelo colectivamente.

Asista un grupo de apoyo para los sobrevivientes

No está solo. Sepa que hay otros que han sobrevivido la pérdida de un ser querido o un amigo por suicido. Asistir a un grupo de apoyo te puede dar apoyo de personas que han pasado lo que estas pasando por ahora mismo. Puede ser sanador escuchar las historias de cómo otras personas han afrontado el duelo.



TRATE DE VIVIR LA VIDA
MÁS ESPACIO Y
ENFOCARSE EN EL
MOMENTO

Dese tiempo para afrontar el duelo y sanar

El proceso de duelo toma tiempo. Puede que tenga muchos pensamientos, sentimientos y preguntas. Su estado de ánimo y emociones pueden cambiar rápidamente. A veces, las cosas pueden aparecer abrumadoras. Esto es común y apropiado cuando alguien está afrontando el duelo. Se paciente, amable y cariñoso contigo mismo. Esto tomara tiempo, dese tiempo para procesar lo que está sintiendo.

Vive el momento presente

Puede sentirse inundado de preguntas e incertidumbres. Evita pensar mucho en el futuro. Trate de vivir con calma, sin prisas y concéntrese en el momento presente. Trate de vivir en el momento y abordar las necesidades de esos momentos. Recuerda que hay otros sobrevivientes que han pasado lo que está pasando por ahora mismo. Los sentimientos de angustia y depresión no permanecerán para siempre. Céntrese en el momento presente. Esto te ayudara a manejar mejor las cosas.

Comuníquese con un profesional de salud mental

Los profesionales de salud mental están capacitados para ayudar a las personas a procesar y expresar sentimientos de dolor y emociones intensas. Si siente que no puede manejar o lidiar con su duelo, comuníquese con un profesional de la salud mental. Hay profesionales en su comunidad que están dispuestos a ayudarle. Compartir sus sentimientos con un profesional es otra forma que se puede ayudar en su proceso hacia la sanación.

*CUIDAR DE SÍ
MISMO*

***ESTAR DE DUELO POR LA
PÉRDIDA DE UN SER QUERIDO O
AMIGO ES ALGO EXTREMAMENTE
DIFÍCIL, EMOCIONAL Y
ABRUMADOR. TAMBIÉN PUEDE
AFECTAR SU SALUD MENTAL,
EMOCIONAL Y FÍSICA.***

Todos viven el duelo diferente y en sus formas únicas. Los sentimientos intensos que se asocian con el fallecimiento de su ser querido o amigo pueden persistir por mucho tiempo.

Por lo tanto, cuidando de su mismo durante este tiempo es sumamente importante. Aunque es posible que no le interese cuidarse en este momento, por favor, sepa que esto puede ser una de las cosas más útiles que puede hacer por usted mismo. Aquí hay algunas cosas que puede hacer cada día para cuidar su salud mental, emocional, física y espiritual.

- 1. Establezca una rutina diaria**
- 2. Haz alguna actividad física cada día**
- 3. Coma saludable**
- 4. Procure dormir bien**
- 5. Procure vivir sin prisas y respire**
- 6. Viva en el momento**
- 7. Salga y disfrute de la naturaleza**
- 8. Haga cosas que haya disfrutado antes**
- 9. No consuma alcohol ni drogas**
- 10. Conéctese con una mascota**
- 11. Ábrase y conéctese con otras personas**

ESTABLEZCA UNA RUTINA DIARIA

Seguir una rutina diaria le puede dar consistencia. Puede ayudar a crear una sensación de estabilidad y solidez. Cuando construyes una rutina diaria le permití saber que esperar. Siguiendo una rutina diaria puede promover sentimientos de tranquilidad y manejabilidad. Eres resistente y rápidamente se acostumbrará a un horario definido. Las rutinas pueden ayudarle a reducir la ansiedad e incertidumbres que. También puede ayudarle a sentirse más seguro al realizar las actividades diarias.

PERMITASE SENTIR Y VIVIR EL DUELO

Todos viven el duelo y la pérdida en formas únicas. Trate de no juzgar sus sentimientos como correctos o incorrectos. Es posible que experimentes una variedad de sentimientos, algunos cuales puedan contradecir con otros. Esto es completamente normal, estos son sus sentimientos y su proceso de duelo.

Si puede, trate de abrirse y dejase sentir sus sentimientos verdaderos. Acepte sus sentimientos, consiente que están bien tal como son. Recuérdese de este hecho.

Recuerde que el proceso de duelo toma tiempo. Necesitaría tiempo para poder aceptar y procesar la pérdida de su ser querido o amigo.

Mientras este afrontando su duelo, sepa que está bien tomar descansos y respiraciones profundas. El duelo es un proceso. Se paciente y amable consigo mismo. Esto tomara tiempo.



COMA SALUDABLE

Cuando la gente está de duelo o en depresión, es fácil desarrollar malos hábitos alimenticios, por ejemplo, comer comida altos en grasa. Algunas personas pueden hacer lo contrario y simplemente no comer nada. Los cambios en el apetito, los hábitos alimenticios y la dieta son muy comunes en tiempos de duelo. Sin embargo, es sumamente importante que consuma comida nutritiva. En lugar de comer alimentos con alta grasa, alta calorías o no comer nada, trate de comer una variedad de comida que sean nutritivos y bajos en grasas. Comer alimentos que son nutritivos le ayudara sentirse más resistente, con más engería y con más capacidad de manejar sus días. Una dieta baja en grasa y alta en alimentos nutritivos puede mejorar su estado de animo y darle claridad de pensamiento. Esto puede ser benéficos para su salud mental y bienestar emocional.

HAZ ALGUNA ACTIVIDAD FISICA CADA DIA

Hacer ejercicios puede reducir los sentimientos de depresión, frustración y ansiedad. Es una excelente forma de manejar su estado de ánimo, mejorar la claridad de pensamientos y aumentar su energía. Usted, como muchos otros que están en duelo, se puede sentir cansado, letárgico y sin energía. Agregar un poco de actividad física a su día puede ayudar a aumentar sus niveles de energía

La actividad física no necesariamente se refiere a el “ejercicio”. Puede ser cualquier cosa que le haga moverse o que requiera esfuerzo físico. Trate de salir a caminar, andar en bicicleta, hacer jardinería, caminar por un sendero, ser deportes, ir de compras, correr, usar una cinta de correr, caminar en la elíptica o cualquier otra cosa que disfrute.

Incorporar actividad física a su día puede ayudar su salud emocional, aumentar sus niveles de energía y darle claridad de pensamientos.





PROCURE DORMIR BIEN

Poder dormir, permanecer dormido y despertarse completamente descansado puede ser un gran desafío en momentos de dolor y tristeza. Es posible que experimentes diferentes tipos de insomnio después del fallecimiento de su ser querido. Puede tener dificultad para conciliar el sueño (insomnio temprano), permanecer dormido (insomnio medio) o despertarse extremadamente temprano (insomnio terciario).

Las dificultades relacionadas al sueño son comunes durante tiempo de duelo. Se amable y se reconfortante consigo mismo. Recuerde que el proceso de duelo toma tiempo. Asegúrese de que dormir bien por la noche es importante porque puede ayudarle a pensar más claramente y manejar sus emociones y desafíos que surgen a lo largo del día. Haga que dormir bien por la noche sea una prioridad en su rutina personal.

Aquí están algunas cosas que puede hacer para dormir bien por las noches.

- 1. Acuéstese a la misma hora cada noche**
- 2. Establezca una rutina para dormir**
- 3. Mantenga su dormitorio oscuro y fresco**
- 4. Escuche música suave y relajante antes de dormir**
- 5. Desconéctate de las redes sociales**
- 6. Medita**
- 7. Respira más despacio**
- 8. Usa aromaterapia**
- 9. Lee un libro relajante**
- 10. Limite las siestas durante el día, se es posible**
- 11. Evite el alcohol y la cafeína, especialmente por la noche**

Recuerde que dormir bien cada noche es una parte importante de un estilo de vida saludable. Añada una buena noche de sueño, buenos hábitos alimentales y actividad física a su estilo de vida.

VIVA EN EL MOMENTO

Trate de vivir la vida más despacio y enfocarse en el momento. Aunque en este momento se siente emocionalmente angustiado y deprimido, no significa que se sentirá así para siempre. Concéntrese en el ahora en lugar de pensar en el futuro. Sepa que otra gente que ha sentido, manejado, soportado y progresado por los sentimientos que esta experimentando ahora mismo. Hay esperanza. Dese el tiempo que necesite para sobrellevar estos momentos, antes de comenzar a preocuparse por el mañana. Compartir sus sentimientos con alguien de confianza puede ayudarle vivir en el momento presente.

PROCURE VIVIR SIN PRISAS Y RESPIRE

Cuando se sienta angustiado o en crisis, es posible que su mente va demasiado rápido y todo ocurre con prisa. Si este es su caso, intente ralentizar su respiración. El acto de concentrarse en su respiración puede ayudar su salud mental, ayudarle a sentirse más consiente y resiliente. Respirar con conciencia plena puede reducir la depresión, ansiedad y los sentimientos de agobio. Se ha demostrado que respirando despacio y concentrándose en cada inhalación ayuda a ralentizar el sistema nervioso central. También le puede dar claridad sobre cómo enfrentar los desafíos de su día.

Pruebe lo siguiente: inale lentamente, tomando una respiración profunda. Mientras inhale, concéntrese en su respiración. Dígase: “Estoy inhalando lentamente, 1, 2, 3.” Exhala lentamente y dígase: “Estoy exhalando lentamente, 1, 2, 3.” Repita este ciclo de inhalación y exhalación por un minuto. Ralentizar su respiración y concentrándose en su inhalación puede ayudarle a relajar. Puede ayudar a aliviar parte de la presión que esta sintiendo.

También esta técnica le puede ayudar en momentos de tomar decisiones. Puede aplicar este ejercicio de respiración en cualquier lugar y en cualquier momento, y puede ser beneficioso para su salud mental.

SALGA Y DISFRUTE DE LA NATURALEZA

Salga y disfrute de la naturaleza. Disfrute del sol y sienta su calor. Respira aire limpio y fresco y reconoce la belleza que te rodea. Préstale atención a los árboles, las hojas, la hierba y el viento.



LA PRIMAVERA LLEGARÁ
CON EL TIEMPO

Perciba la grandeza de la naturaleza a su alrededor. Tómese el tiempo de caminar y disfrutar de todo lo que la naturaleza le brinda. Esto es valioso en cualquier momento, pero resulta especialmente importante en tiempos de duelo. Puede sentirse abrumado por todo lo que ha sucedido o por lo que otros exigen de usted. Pero, al contrario, la naturaleza no le exige nada. Simplemente esta ahí. Nos acepta tal como somos y nos permite apreciar su maravilla u belleza.

Cuando esta de duelo, ocupa tiempo para pensar y procesar. Esto puede ser difícil. Saliendo y disfrutando de la naturaleza puede darle el tiempo ya la soledad que necesite para procesar sus sentimientos y emociones. Estar expuesto a la naturaleza también puede exponerte al ciclo natural de la vida y la muerte. Las estaciones nos recuerdan que la vida comienza en primavera, continúa durante el verano, se desvanece en otoño y muere en invierno.

Nuestras vidas son paralelas y se parecen mucho a las estaciones. Puede sentir que está perdida le ha llevado a una etapa dolorosa, como si estuviera en pleno invierno. Puede pensar que jamás volverá sentir alegría o felicidad. Sin embargo, la primavera siempre llega, y con ella brotan nuevas formas de vida, de esperanza y felicidad.

HAGA COSAS QUE DISFRUTE

Es importante quedar de sí mismo, especialmente cuando este de luto y duelo. Piense en las cosas que ha disfrutado hacer en el pasado. Si es posible, intente hacer por lo menos una de estas cosas cada día. Puede ser una variedad de actividades: leer, tocar un instrumento, escuchar música, dibujar, cocinar, jugar con una mascota, escribir, platicar con un amigo, ir de compras, participar o ver algún deporte. Intenta hacer algo que disfrute cada día.

NO CONSUMA ALCHOLO NI DROGAS

El alcohol y las drogas pueden intensificar los sentimientos de duelo, tristeza y la angustia. El alcohol y las drogas no resuelven los problemas. Evite estas sustancias siempre que se sienta triste o deprimido. En su lugar, habla con alguien y comparta como se siente.

CONECTESE CON UNA MASCOTA

Conectar con una mascota pueden ser sanador. La gente que tiene mascotas suele reportar mayores niveles de felicidad y bienestar emocional. Muchos expresan lo útiles que son las mascotas para elevar su estado de ánimo y brindarles una sensación de alegría. Tener una mascota puede ayudarle a no quedar atrapado en pensamientos de depresión, pesimismo, frustración o desesperanza. En cambio, las mascotas pueden ayudarle a enfocar su atención en otras cosas, como sus necesidades y cuidados. Además, las mascotas son muy buenas para dar y recibir afecto, lo que las hace verdaderamente terapéuticas. De hecho, son tan beneficiosas que muchos terapeutas usan la terapia con animales en su practicas profesionales.

ABRASE Y CONECTESE CON OTRAS PERSONAS

Una de las necesidades psicológicas mas importantes que necesitamos como humanos es construir conexiones positivas con los demás. Las investigaciones muestran que las personas que se sienten positivamente conectadas con otros tienen una propiciada significativamente menor de experimentar depresión prolongada y son más propensas

a mostrar resiliencia. Construir conexiones positivas contribuye a las sensaciones de propósito, significado y satisfacción. Las personas que mantienen conexiones con los demás tienen una mayor probabilidad de abrirse y compartir sus sentimientos de duelo. Teniendo esto en cuenta, cuando esté listo, conectarse con los demás y déjese interactuar con ellas. Converse, escuche y pasa tiempo con otras personas. Lo que cuenta al fin del día es que esté hablando, escuchando e interactuando – y que no está solo.



SANADORES EMOCIONALES

ENCONTRANDO APOYO

ACERCARSE A OTROS Y ASISTIR GRUPOS DE APOYO LE PUEDE BRINDAR APOYO DE PERSONAS QUE HAN PASADO POR LO QUE USTED ESTA PASANDO

Podría ser especialmente sanador escuchar las historias de otros y como han lidiado con el proceso de duelo. Estas personas han sentido personalmente lo que tu sientes, eso es porque se pueden relacionar con usted. Le pueden ofrecer ayuda, apoyo y dirección en su camino hacia la sanación.

Se han desarrollado grupos de apoyo para los sobrevivientes de una pérdida por suicidio y están disponibles en muchas comunidades. Recursos para buscar grupos en su estado y comunidades se pueden encontrar en la siguiente página. Existen muchos grupos de apoyo presenciales. Sin embargo, no todas las comunidades tienen grupos de apoyo para sobrevivientes, y algunos no se sienten cómodos o no prefieren esa experiencia en persona. En esos casos, se puede acceder a grupos de apoyo virtuales o en línea desde cualquier lugar. Estos formatos pueden ser una mejor opción para ciertos

sobrevivientes y brindar apoyo cuando no hay grupos accesibles o convenientes disponibles. Algunos de esos servicios virtuales/en línea se pueden encontrar en la siguiente página.

Puede descubrir que para encontrar a alguien que comprenda su experiencia como sobreviviente de pérdida por suicidio, necesite acercarse a otras personas que también han pasado por una pérdida por suicidio.

GRUPOS DE APOYO

A continuación, se encuentran enlaces a GRUPOS DE APOYO que pueden ayudarle.

Alliance of Hope Community Forum brinda apoyo sanador a personas que están lidiando con la pérdida de un ser querido por suicidio. Miles de sobrevivientes se reúnen en línea para intercambiar información, comprensión y esperanza. Este espacio de apoyo, disponible 24 horas al día los 7 días de la semana, está moderado por un consejero de salud mental y voluntarios capacitados.

-

forum.allianceofhope.org

-

allianceofhope.org [main website]

American Foundation for Suicide Prevention (AFSP) incluye grupos de apoyo para los que están en duelo por una pérdida de suicidio en los Estados Unidos e internacionales.

-

afsp.org/find-a-support-group

Ohio Suicide Prevention Foundation tiene como objetivo asegurarse que todas las comunidades en Ohio tienen los recursos y la capacidad de reducir el riesgo de suicidio entre sus residentes, disminuir los efectos del suicidio en las familias y comunidades y mejorar la salud mental en todo el estado. El siguiente enlace proporciona información sobre los grupos de apoyo en el estado de Ohio.

-

ohiospf.org/postvention/support-group/

Suicide Awareness Voices Education (SAVE) mantiene una lista actualizada de todos los grupos de apoyo dentro el país. Haga clic en el siguiente enlace para ir al mapa interactivo y encontrar un grupo de apoyo cerca de usted.

-

save.org/what-we-do/grief-support/find-a-support-group

Tragedy Assistance Program for Survivors (TAPS) ha apoyado a miles de sobrevivientes de suicidio militares, ofreciéndoles esperanza, sanación y nuevas oportunidades de crecimiento personal. TAPS proporciona recursos y programas a todos los sobrevivientes de suicidios militares.

-

taps.org/suicide

PROFESIONALES DE SALUD MENTAL

Los profesionales de salud mental pueden ayudar a las personas a procesar y expresar sus sentimientos de duelo y otras emociones intensas. Si siente que su duelo es abrumador y no puede lidiar con él, comuníquese con un profesional de salud mental. Hay profesionales ubicados en todas las comunidades para ayudarle. Comuníquese con uno para recibir asistencia.

Compartiendo sus sentimientos con un profesional de salud mental le puede ayudar a afrontar su duelo y empezar a sanar. Los profesionales se pueden encontrar en una variedad de lugares, tal como los centros de salud mental comunitarios, consultorios privados, hospitales y agencias de salud.

Después de identificar algunos profesionales de salud mental, se recomienda un esfuerzo adicional para encontrar el terapeuta que se adapte mejor a sus necesidades personales. Puede entrevistarlos antes o durante una primera cita para saber si tienen experiencia con pérdidas por suicidio o especialización en el duelo. Usted necesita un consejero que se ajuste lo mejor posible a sus necesidades. En esas conversaciones podría preguntar preguntas como las siguientes: ¿Con que frecuencia ha trabajado con personas afectadas por una pérdida repentina o traumática? ¿Con que frecuencia ha trabajado con personas afectados por el duelo? ¿Ha trabajado con personas que han sufrido una pérdida por suicidio? ¿Ha recibido alguna especialización para trabajar con sobrevivientes de una pérdida por suicidio? ¿Alguna vez ha sido usted mismo afectado por una pérdida repentina o traumática?

Ohio Suicide Prevention Foundation tiene como objetivo asegurarse que todas las comunidades en Ohio tienen los recursos y la capacidad de reducir el riesgo de suicidio entre sus residentes, disminuir los efectos del suicidio en las familias y comunidades y mejorar la salud mental en todo el estado. El siguiente enlace proporciona información para cada condado de Ohio sobre coaliciones, equipos LOSS, números de crisis e información sobre proveedores locales de salud.

-
ohiospf.org/coalition-map/

RECURSOS PARA SOBREVIVIENTES DE UNA PÉRDIDA POR SUICIDIO

A continuación, se encuentran enlaces a RECURSOS PARA SOBREVIVIENTES DE UNA PÉRDIDA POR SUICIDIO y RECURSOS PARA LA PREVENCIÓN DEL SUICIDIO que pueden ayudarle.

American Foundation for Suicide Prevention (AFSP) es una organización de salud dedicada a salvar vidas y brindar esperanza a quienes se han sido afectados por el suicidio. AFSP se dedica a ayudar a los que han sido afectados por el suicidio a través de la investigación, la educación, la defensa pública y el apoyo.

-

afsp.org

Suicide Prevention Resource Center (SPRC) ofrece recursos útiles para los sobrevivientes de una pérdida por suicidio.

-

sprc.org/sites/default/files/resource-program/Help-and-Hope-For-Survivors-of-Suicide-Loss.pdf

The Jason Foundation es una organización dedicada a la prevención del suicidio juvenil

-

jasonfoundation.com

The Trevor Project ofrece servicios de prevención del suicidio e intervención de crisis para jóvenes que se identifican como lesbianas, gay, bisexuales, transgénero o los que están cuestionando su identidad (LGBTQ). Ofrecen consejeros que son gratis, confidencial y disponible 24 horas del día, los 7 días a la semana, a través de los siguientes medios:

-

Trevor Lifeline- línea telefónica gratuita al 1-866-488-7386

-

TrevorText- envía la palabra START al 678-678

-

TrevorChat- mensajería instantánea en [TheTrevorProject.org/Help](https://www.thetrevorproject.org/Help)

-

TrevorSpace- redes sociales afirmativas para jóvenes LGBTQ en TrevorSpace.org

-

thetrevorproject.org/

Jed Fundación ofrece servicios y recursos de prevención del suicidio.

-

jedfoundation.org

Crisis Text Line ofrece apoyo emocional e información para jóvenes en cualquier crisis, lo que se incluye el suicidio. Si actualmente se siente con pensamientos de suicidio o en cualquier crisis, puede enviar un mensaje a un especialista 24 horas del día. Envíe un mensaje de texto con las palabras "4HOPE" a el numero 741-741

-

crisistextline.org/

988 Suicide & Crisis Lifeline ofrece apoyo emocional gratuito y confidencial a los que están en crisis suicida o angustia emocional las 24 horas al día, los 7 días de la semana, en todo Estados Unidos. La Lifeline está compuesta por una red nacional de más de centros de crisis locales, que combinan atención personalizada a nivel local y recursos con estándares nacionales.

Si actualmente tienes pensamientos suicidas, llama a esta línea para recibir la ayuda que necesita.

-

988lifeline.com

National Alliance on Mental Illness

NAMI ofrece materiales educativos sobre la salud mental

-

nami.org

-

1-800-950-NAMI (6264)

National Federation of Families for Children's Mental Health

Esta federación ofrece información relacionada con la salud mental de los jóvenes

-

ffcmh.org

National Institute of Mental Health

NIMH ofrece una variedad de materiales sobre la salud mental y la prevención del suicidio

-

nimh.nih.gov

Ohio Suicide Prevention Foundation

Ofrece información sobre la prevención del suicidio y su relación con los trastornos mentales, trastornos por consumo de sustancias y otros problemas. El objetivo de esta organización es actual como catalizador para las actividades de prevención del suicidio en todo el estado.

-

ohiospf.org

Society for the Prevention of Teen Suicide

Este sitio contiene una sección de información para a los adolescentes y puede ayudar a los adolescentes quien están pensando en el suicidio. También tienen información sobre cómo ayudar a un amigo y cómo lidiar con una pérdida de un amigo por suicido.

-

sptsusa.org/teens

Substance Abuse and Mental Health Service Administration

SAMHSA ofrece materiales educativos y recursos sobre la prevención del suicidio y trastornos por consumo de sustancias.

-

samhsa.gov/prevention/suicide.aspx

Suicide Awareness Voices of Education (SAVE)

SAVE ofrece información para mejorar la conciencia y la educación sobre la prevención del suicidio.

-

save.org



OHIO'S VOICE FOR SUICIDE PREVENTION



Este folleto fue desarrollado y diseñado de forma gratuita
gracias a la generosa financiación del Departamento de Salud Mental y Servicios de Adicción de Ohio.

La financiación para la impresión y distribución de este recurso fue posible gracias a la subvención SM086105 de la Administración de Servicios de Abuso de Sustancias y Salud Mental (SAMHSA). Las opiniones expresadas en materiales de capacitación escritos o publicaciones y por oradores y moderadores no reflejan necesariamente las opiniones, puntos de vista o políticas de CMHS, SAMHSA o HHS; ni la mención de nombres comerciales, prácticas comerciales u organizaciones implica el respaldo del Gobierno de los Estados Unidos.

175 SOUTH THIRD STREET, SUITE 700
COLUMBUS, OH 43215

614-429-1528 | OHIOSPF.ORG