

Sobreviviendo una pérdida por suicidio:

Guía de recursos y sanación

afsp.org/loss



**American
Foundation
for Suicide
Prevention**

Índice

Nota del Consejo de Pérdida y Sanación	1
Enfrentando la pérdida por suicidio.....	3
¿Por dónde empiezo?.....	3
¿Por qué sucedió?.....	4
Lo que sabemos sobre el duelo por suicidio	6
¿Ahora qué hago?.....	8
Qué hacer durante los días festivos.....	11
Para sus amigos	12
Comunidad de sobrevivientes	15
Historias de sobrevivientes	15
Ayudando a los niños a salir adelante	17
Grupos de apoyo.....	19
Día Internacional de los Sobrevivientes a la Pérdida por Suicidio.....	20
Programa de Conversaciones para la Sanación	21
Duelo complicado	22
Cuando esté listo	24
Conmemoraciones.....	25
Recursos.....	26
Organizaciones	26
Recursos en línea	31
Bibliografía	32
Guías para sobrevivientes	32
Historias de sobrevivientes	34
Ayudando a los niños.....	37
Para adolescentes y jóvenes	38
Para hombres	39
Poesía/Inspiración	40
Suicidio y enfermedad mental.....	41
Los recordamos	44
Reflexiones finales.....	45

Querido amigo:

Nos dirigimos a usted como compañeros sobrevivientes de pérdidas por suicidio de un ser querido. Somos personas que han perdido a sus seres queridos o amigos a causa de un suicidio. Algunos de nosotros somos sobrevivientes de una muerte reciente; otros perdimos a nuestros seres queridos hace unos años; y otros hace décadas. Cada uno de nosotros ha luchado a su manera con el dolor y la complejidad de un suicidio.

Nos conocimos a través de la Fundación Estadounidense para la Prevención del Suicidio (American Foundation for Suicide Prevention, AFSP), y somos miembros del Consejo de Pérdida y Sanación del AFSP, el cual trabaja en nombre de los sobrevivientes de pérdidas por suicidio en todo el país. Juntos, hemos creado esta guía de recursos de nuestras propias experiencias, con la esperanza de llegar a usted, informarlo y guiarlo en su propio viaje de sanación.

Cuando los sobrevivientes de pérdidas por suicidio de un ser querido se reúnen, a menudo se percibe una sensación de comprensión del dolor. Ver a otra persona que ha pasado por lo mismo que usted y que puede haber progresado en su camino de comprensión puede ser sanador y dar esperanza. El peso de la pérdida y la soledad, el dolor y la pena, la ira y las preguntas, la tristeza y la culpa son cosas que todos sentimos.

Cuando nos unimos y expresamos nuestros sentimientos, comenzamos a sanar. Cuando nos reunimos y hablamos, nos sentimos menos solos. Escuchamos nuestras propias dudas y preocupaciones expresadas en voz alta por otras personas, y sentimos el consuelo de que alguien nos comprende. La abrumadora intensidad de nuestros pensamientos y sentimientos dolorosos disminuye cuando se expresan y se comparten.

La sanación no es un recorrido lineal y no pretendemos "superar" nuestra pérdida, sino integrarla en nuestras vidas como

sobrevivientes de pérdidas por suicidio. A lo largo de nuestras vidas, podemos pasar por momentos difíciles y volver a tener sentimientos de dolor, pero esperamos que sean menos intensos; eso no significa que no estemos sanando y avanzando en nuestro camino.

En algún momento, cuando miremos atrás, es posible que recordemos un abrazo que no pudimos sentir por estar demasiado entumecidos; un libro que no pudimos entender por estar demasiado dispersos; una tarjeta que no pudimos leer porque teníamos los ojos llenos de lágrimas; o una historia sobre nuestro ser querido que escuchamos con angustia y gratitud a la vez. Dentro de esos recuerdos, podemos empezar reconocer las muchas y pequeñas maravillas del recorrido que han marcado nuestro camino. Deje que esos momentos de reflexión y reconocimiento de su progreso en la sanación le sigan dando fuerza y le permitan avanzar con esperanza.

Como compañeros sobrevivientes de pérdidas por suicidio de un ser querido, lo instamos a recordar estas cosas, que son pocas pero importantes:

Usted no está solo.

Existen personas y recursos en los que apoyarse.

No existe un plazo universal para sanar, pero avanzará desde el lugar en el que se encuentra ahora.

Le deseamos fuerza y coraje en su recorrido a través del duelo y la sanación.

Cúidese,

Consejo de Pérdida y Sanación de la AFSP

Enfrentar la pérdida por suicidio

¿Por dónde empiezo?

Sepa que usted no está solo.

Si un ser querido se ha suicidado, lo primero que debe saber es que no está solo. Cada año, aproximadamente 48 000 personas se suicidan en los Estados Unidos; a los amigos y familiares afligidos que dejan se los conoce como *"sobrevivientes de pérdidas por suicidio de un ser querido."* De hecho, las investigaciones demuestran que, a lo largo de nuestra vida, muchos de nosotros perderemos a un ser querido por suicidio. Eso significa que hay millones de sobrevivientes de pérdidas por suicidio de un ser querido que, como usted, tratan de salir adelante de esta desgarradora pérdida.

Los sobrevivientes de pérdidas por suicidio de un ser querido suelen manifestar una amplia gama de reacciones relacionadas con el duelo, como las siguientes:

- Conmoción, sobre todo al principio. Puede sentirse entumecido o desorientado, y puede tener problemas para concentrarse en las tareas habituales.
- Síntomas que se asemejan a la depresión, como trastornos del sueño, pérdida de apetito, tristeza intensa y falta de energía.
- Ira hacia el fallecido, hacia otro miembro de la familia, un terapeuta o usted mismo.
- Alivio, sobre todo si el suicidio se produjo tras una larga y difícil enfermedad mental.
- Sentimientos de culpa o arrepentimiento, incluido el pensamiento: "Si tan solo hubiera..."

Estos sentimientos suelen cambiar de intensidad con el tiempo y pueden disminuir a medida que desarrolle su capacidad de enfrentar la situación y comience a sanar.

¿Por qué sucedió?

La mayoría de las personas que se suicidan sufren de una afección de salud mental diagnosticable en el momento de su muerte.

El suicidio es, principalmente, un problema de salud. Muchas personas que se suicidan presentaban síntomas de una afección de salud mental en el momento de su muerte. Es probable que esta afección de salud mental no se haya diagnosticado o que haya sido diagnosticada y tratada, pero el tratamiento no evitó que su ser querido se suicidara.

También es posible que usted no haya visto ninguna señal de que su ser querido estaba luchando con una afección de salud mental o que las señales de la lucha de su ser querido no fueran evidentes. Algunas personas que piensan en el suicidio no comparten esos pensamientos con los demás, y muchas ocultan su angustia. Incluso cuando hay señales, eso no significa que todos los suicidios se puedan prevenir. No es raro que los sobrevivientes de pérdidas por suicidio de un ser querido se pregunten si hubo señales que pasaron por alto, o si algo podría haber cambiado este desenlace.

Muchos sobrevivientes se esfuerzan por entender las razones del suicidio, preguntándose una y otra vez: "¿Por qué?". Muchos rememoran los últimos días de su ser querido, buscando pistas, sobre todo si no vieron ninguna señal de que el suicidio era inminente. Un suicidio es complejo, y no existe una razón por la cual alguien acabe con su vida.

Debido a que muchos no saben cómo reaccionar frente a una muerte por suicidio, algunos sobrevivientes pueden sentir una falta de comprensión o de apoyo por parte de las personas que los rodean. También es posible que no estén seguros de cómo sentirse ante la pérdida, o de lo que deben decir cuando alguien les pregunte cómo murió su ser querido. Es importante reconocer que no está solo, que estos sentimientos son comprensibles y que depende de usted cuánto desea compartir con los demás sobre la muerte de su ser

querido. Esperamos que esta información le ayude a decidir qué es lo mejor para su familia, y sabemos que hablar abiertamente sobre el suicidio puede ser útil y sanador para usted y para quienes lo rodean. A pesar de su complejidad, gracias a la ciencia cada día aprendemos más acerca de las cosas que influyen en el suicidio. Las afecciones de salud mentales, la vida y los factores de estrés ambiental pueden desempeñar un papel en el riesgo de suicidio.

Así como la gente puede morir de una enfermedad al corazón o de cáncer, también puede morir por un problema de salud mental. También debemos recordar que muchas personas con problemas de salud mental no se suicidan, y que existe una interacción dinámica e individual entre el estrés vital, la biología y la salud mental.

Tal como lo explican los psicólogos Bob Baugher y Jack Jordan:

- *“Cuando alguien decide poner fin a su vida, no hay mucho que se pueda hacer para impedir el acto... De hecho, las personas a veces encuentran la manera de suicidarse incluso cuando están hospitalizadas en unidades psiquiátricas cerradas bajo una cuidadosa supervisión. Teniendo esto en cuenta, trate de ser realista sobre cuán evitable era el suicidio y cuánto podría haber hecho para intervenir”.*
- *“... La investigación médica también demuestra que los principales trastornos psiquiátricos implican cambios en el funcionamiento del cerebro que pueden alterar gravemente el pensamiento, el estado de ánimo y el comportamiento de quien lo padece. La enfermedad produce en el individuo cambios biológicos que generan dolor físico y emocional (depresión, incapacidad para disfrutar de las cosas, desesperación, etc.), que aparecen en casi todos los suicidios.”*

Bob Baugher y Jack Jordan, *After Suicide Loss: Coping with Your Grief* (Después de un suicidio: luchar contra el dolor). (Consulte la bibliografía).

Es posible que nunca sepa exactamente por qué su ser querido

puso fin a su vida, pero con el tiempo, aprender más sobre el suicidio puede ayudarle a entender qué puede haber contribuido a su muerte. Es importante tener en cuenta que no es necesario tener todas las respuestas para comenzar a sanar, y muchos sobrevivientes de pérdidas por suicidio de un ser querido descubren que aprender sobre lo que contribuye al suicidio puede ser útil.

Lo que sabemos sobre el duelo por suicidio

Los sobrevivientes suelen preguntarse si su duelo por el suicidio es semejante al duelo por otros tipos de muerte.

Jack Jordan, psicólogo que ha estudiado el duelo por suicidio, describe tres aspectos que, según las investigaciones, hacen que el dolor por el suicidio sea único:

1. "... Los sobrevivientes de pérdidas por suicidio de un ser querido parecen esforzarse más por dar sentido a las cuestiones relacionadas con la muerte ('¿Por qué lo hizo?')... los sobrevivientes suelen esforzarse por encontrar un sentido a los motivos y al estado de ánimo del fallecido".
2. Los "sobrevivientes de pérdidas por suicidio de un ser querido muestran niveles más elevados de remordimiento, sensación de culpa y responsabilidad por la muerte que otros dolientes ('¿Por qué no lo evité?')... En ocasiones, los sobrevivientes sienten que ocasionaron directamente la muerte por maltratar o abandonar al fallecido. Con mayor frecuencia, se culpan a sí mismos por no haberse dado cuenta antes y haber evitado el acto de suicidio...".
3. Los "sobrevivientes de pérdidas por suicidio de un ser querido tienen sentimientos intensos de rechazo o abandono por parte del ser querido, así como ira hacia el fallecido ('¿Cómo pudo hacerme esto?')."

Extraído de Jordan, J., Is Suicide Bereavement Different? A Reassessment of the Literature. Suicide and Life Threatening Behavior (¿Es diferente el duelo por suicidio? Una reevaluación de la literatura. El suicidio y el comportamiento que amenaza la vida), 2001; 31(1): 91-102. Consulte también Sveen, C-A. y Walby, F., Suicide Survivors' Mental Health and Grief Reactions: A Systematic Review of Controlled Studies (Salud mental y reacciones de duelo en los sobrevivientes del suicidio: revisión sistemática de estudios controlados). SLTB 2008; 38(1): 13-29.

Es importante tener en cuenta que todo lo que está sintiendo en este tiempo es una reacción humana a una pérdida extremadamente agobiante. Puede tener sentimientos de ira, tristeza, confusión y miedo, entre otros. Sus pensamientos y sentimientos también pueden estar influenciados por lo que sabe sobre el suicidio y lo que ha oído o aprendido sobre el suicidio en toda su vida, así como por sus experiencias anteriores con una pérdida repentina. Además, sabemos que las creencias culturales y religiosas pueden desempeñar un papel en la forma en la que vive el duelo por suicidio, y es importante tener en cuenta que las diferentes tradiciones pueden tener diferentes rituales que forman parte de su duelo.

No hay una única manera de vivir el duelo por un suicidio, y es posible que descubra que las personas que lo rodean viven el duelo de maneras diferentes. Es importante dejar espacio para que usted y los que lo rodean puedan transitar el duelo de la manera que necesiten. Algunos querrán hablar de la persona que murió y de la muerte, mientras que otros pueden sentir menos necesidad de hablar de lo sucedido. Muchos sobrevivientes de pérdidas por suicidio de un ser querido descubren que hablar con otras personas que han sufrido una pérdida por suicidio (como en un grupo de apoyo) puede ser útil mientras procesan los múltiples sentimientos asociados a la pérdida por suicidio.

¿Ahora qué hago?

Es importante recordar que puede sobrevivir al dolor.

Tal vez haya momentos en los que le parezca imposible, pero sí lo es.

A continuación, le ofrecemos algunos consejos de compañeros sobrevivientes:

- Algunos sobrevivientes tienen dificultad saber qué decirle a otras personas. Aunque debe tomar la decisión que le parezca correcta, la mayoría de los sobrevivientes han descubierto que lo mejor es simplemente admitir que su ser querido se suicidó.
- Es posible que ponerse en contacto con familiares y amigos le sea de ayuda; dado que algunas personas pueden no saber qué decir, es posible que tenga que tomar la iniciativa para hablar del suicidio, compartir sus sentimientos y pedirles ayuda.
- Aunque parezca difícil, mantener el contacto con otras personas es especialmente importante durante los meses llenos de estrés posteriores al suicidio de un ser querido.
- Tenga en cuenta que cada persona lleva el duelo a su manera; por ejemplo, algunas personas visitan el cementerio semanalmente; a otras les resulta demasiado doloroso ir.
- Asimismo, cada persona lleva el duelo a su propio ritmo; no hay un ritmo o un calendario establecido para la sanación.
- Los aniversarios, los cumpleaños y los días festivos pueden ser particularmente difíciles, por lo que es posible que deba pensar si desea continuar con las tradiciones viejas o crear otras nuevas.
- Es posible que tenga episodios inesperados de tristeza; es normal y forman parte del proceso de duelo.

- Algunos sobrevivientes encuentran consuelo en actividades comunitarias, religiosas o espirituales, como hablar con un miembro del clero de confianza.
- Muchos sobrevivientes utilizan el arte para sanar, ya sea llevando un diario o escribiendo poesía o música.
- Intente cuidar de su propio bienestar; considere la posibilidad de visitar a su médico para un chequeo.
- Sea amable consigo mismo. Cuando se sienta listo, retome su vida; volver a disfrutar de la vida no significa que esté traicionando a su ser querido, sino que ha empezado a sanar.

Aquí le ofrecemos algunas sugerencias adicionales:

- Sepa que puede sobrevivir; puede que no lo crea, pero sí puede.
- Luche contra el "por qué" sucedió hasta que ya no necesite saber el "porqué", o hasta que se sienta satisfecho con respuestas parciales.
- Sepa que puede sentirse abrumado por la intensidad de sus sentimientos, pero que todo eso es normal.
- La ira, la culpa, la confusión y el olvido son reacciones comunes; no está loco, está de luto.
- Sea consciente de que puede sentir cierta ira contra la persona, contra el mundo, contra Dios, contra sí mismo. No hay problema si la expresa.
- Puede sentirse culpable por lo que cree que hizo o no hizo. La culpa puede convertirse en arrepentimiento a través del perdón.
- Tener pensamientos sobre el suicidio es común. No significa que vaya a hacerlos realidad.

- Recuerde vivir momento a momento o día a día.
- Encuentre a alguien que sepa escuchar para poder hablar; llame a alguien si lo necesita.
- No tenga miedo de llorar. Las lágrimas son sanadoras.
- Dese tiempo para sanar.
- Recuerde que la elección no fue suya; nadie es la única influencia en la vida de otra persona.
- Prepárese para tener recaídas; si las emociones vuelven con fuerza, es posible que esté sintiendo solo lo que quedó del dolor, un cabo suelto.
- Trate de posponer las decisiones importantes.
- Permítase buscar ayuda profesional.
- Sea consciente del dolor de sus familiares y amigos.
- Sea paciente con usted mismo y con los demás que tal vez no lo entiendan.
- Establezca sus propios límites y aprenda a decir que no.
- Aléjese de las personas que quieran decirle lo qué debe sentir o cómo debe hacerlo.
- Sepa que hay grupos de apoyo que pueden ser útiles; si no encuentra ninguno, pida a un profesional que lo ayude a crear uno.
- Recurra a su fe personal para superar la situación.
- Es común tener reacciones físicas relacionadas con su duelo, como dolores de cabeza, pérdida de apetito o falta de sueño.
- La predisposición a reírse con los demás y de sí mismo es sanadora.

- Agote todas las preguntas, la ira, la culpa u otros sentimientos hasta que pueda soltarlos; soltar no significa olvidar.
- Sepa que nunca volverá a ser el mismo, pero que puede sobrevivir e incluso ir más allá de la mera sobrevivencia.

Recibido a través del Centro de Asesoramiento de Link y reproducido con la autorización de Suicide and Its Aftermath: Understanding and Counseling the Survivors (El suicidio y sus secuelas: comprender y tratar a los sobrevivientes) de Edward Dunne, John McIntosh y Karen Dunne-Maxim.

Qué hacer durante los días festivos

Haga lo que crea que será cómodo para usted. Recuerde que siempre puede elegir hacer las cosas de manera diferente la próxima vez.

A continuación, encontrará algunas consideraciones y orientaciones para los días festivos:

- Piense en las tradiciones navideñas de su familia. Considere si quiere continuarlas o crear otras nuevas.
- Recuerde que los miembros de la familia se pueden sentir de manera diferente con respecto a seguir haciendo las cosas como hasta ahora. Intente hablar abiertamente con cada uno de ellos sobre sus expectativas.
- Considere si quiere estar con su familia y amigos durante los días festivos, o si le resultaría más sanador estar solo o irse lejos (este año).
- Tenga en cuenta que a veces la anticipación de un acontecimiento puede ser más difícil que el acontecimiento en sí.
- Si le resulta reconfortante hablar de su ser querido, hágaselo saber a sus familiares y amigos. Dígales que no tengan miedo de mencionar el nombre de su ser querido.

- Algunos sobrevivientes encuentran reconfortante celebrar el cumpleaños de su ser querido reuniéndose con sus amigos y familiares. Otros prefieren pasarlo en privado.
- Algunos sobrevivientes han considerado útil el siguiente ritual para diversas ocasiones:
 - Encienda dos velas y apague una; explique que la vela apagada representa a los que hemos perdido, mientras que la que sigue ardiendo representa a los que seguimos adelante a pesar de la pérdida y el dolor.
 - Simplemente deje la vela encendida (puede dejarla a un lado) mientras dure la comida o el evento. La llama encendida actúa como un recordatorio silencioso de los que faltan.
- Sobre todo, tenga en cuenta que no hay una manera "correcta" de lidiar con los días festivos, los aniversarios o los cumpleaños. Es posible que usted y su familia decidan probar varios enfoques diferentes antes de encontrar el que mejor les parezca.

Para sus amigos

Cuando sus amigos le pregunten cómo pueden ayudar, puede darles una copia de esta sección.

Cuando un ser querido se suicida, los sobrevivientes sufrirán sentimientos profundos y diversos. Es importante honrar y respetar las necesidades de los sobrevivientes en los días, semanas y meses posteriores al suicidio. A menudo puede sentirse impotente. Estas pautas lo ayudan a comprender qué puede reconfortar a la familia. Sin embargo, antes de asumir responsabilidades, creemos que es importante preguntarle a los sobrevivientes si necesitan ayuda. Algunos sobrevivientes adquieren mayor fuerza cuando asumen muchas de las responsabilidades que se indican a continuación, mientras que otros pueden querer contar con el apoyo y la orientación de amigos o familiares.

Dado que las personas que acaban de perder a un ser querido pueden tener dificultad para concentrarse o tomar decisiones, en lugar de preguntar simplemente "¿Cómo puedo ayudar?," puede preguntar si es puede ayudar con tareas específicas, como cuidar a los niños, pasear al perro, hacer las compras, limpiar la casa, regar el césped u organizar el papeleo.

- Deles todo el amor y la comprensión que pueda.
- Deles un poco de tiempo para estar en privado; esté presente, pero sin asfixiarlos.
- Demuestre amor, no control.
- Deje que hablen. La mayoría de las veces solo necesitan escuchar en voz alta lo que les pasa por la cabeza. Por lo general no quieren consejos.
- Fomente la idea de que las decisiones se toman en familia.
- Prevea que se cansarán con facilidad. El duelo es muy duro.
- Deje que ellos decidan para qué están preparados; ofrézcales sus ideas pero deje que ellos mismos decidan.
- Haga una lista de las llamadas telefónicas o visitas que reciben, y de las personas que traen comida y regalos.
- Ofrézcase a llamar a las personas a las que deseen avisar.
- Mantenga el correo en orden; haga un seguimiento de las facturas, las tarjetas, los avisos del periódico, etc.
- Ayude con los mandados.
- Lleve una lista de la medicación administrada.
- Ofrézcase a ayudar con la documentación que necesita la compañía de seguros, como una copia del certificado de defunción.

- Preste especial atención a los miembros de la familia, en el funeral y en los meses siguientes.
- Permita que expresen todo el dolor que sientan en ese momento y que estén dispuestos a compartir.
- Permita que hablen de las cualidades especiales y entrañables del ser querido que han perdido.

Reproducido con la autorización del Centro Nacional de Recursos para la Prevención del Suicidio y el Cuidado Posterior del Centro de Asesoramiento de Link.

[Aquí tenemos otras dos ideas:](#)

- Escriba una historia sobre el ser querido (especialmente una que no conozcan ellos) y dáselas para que puedan leerla cuando estén preparados.
- No tenga miedo de decir el nombre del ser querido. No se preocupe si los hace llorar; duele mucho más cuando nadie habla de la persona que han perdido.

Comunidad de sobrevivientes

Historias de sobrevivientes

Saber que otros comparten la misma experiencia puede aportar esperanza y sanación.

A muchos sobrevivientes de pérdidas por suicidio de un ser querido les resulta útil escuchar a otros contar sus historias. Los siguientes son extractos de historias compartidas por sobrevivientes que estaban honrando a su ser querido y compartiendo cómo salieron adelante.

- *"... Hay una letanía de sentimientos que todos los sobrevivientes del suicidio conocen muy bien. El uso frívolo de 'simplemente podría suicidarme'; la incesante pregunta de ¿por qué?, ¿por qué?, ¿por qué? El aniversario de la muerte y su importancia (no importa el tiempo que haya pasado); que alguien recuerde que ese es el día en que su mundo se detuvo y, luego, empezó de forma diferente; el miedo a que los recuerdos envejezcan y sean más difíciles de recordar; y la conexión instantánea que muchos sobrevivientes tienen entre sí. ..." (Tinka)*
- *"¿He llegado a la aceptación? Tal vez a la resignación. Cuando la puerta de entrada rechina al abrirse, ya no espero ver entrar [a mi mujer]. Durante mucho tiempo cometí ese error de vez en cuando. Me daba cuenta de que me había puesto a recortar un artículo para llevárselo a casa. En las ventas de libros, a veces sigo buscando un libro que creo que le gustaría. ... Nunca he sido un tipo machista, pero soy de la generación de 'Los hombres no lloran.' El dolor me ha aflojado permanentemente los conductos lagrimales, y hoy en día no hace falta mucho para que se me escapen las lágrimas y se me haga un nudo en la garganta... Además de llorar más fácilmente, creo que he desarrollado una mayor empatía. Soy más propenso a tratar de entender y a ser más comprensivo con los motivos por los que la gente actúa del modo en que lo hace." (William)*

- *"...Durante los dos primeros meses después del suicidio de mi hermana, hablábamos de ella incesantemente. Recordábamos su comportamiento y su aspecto. Teníamos un deseo insaciable de reconstruir las semanas previas a su muerte. Contábamos las últimas conversaciones, los estados de ánimo, las llamadas telefónicas, las fotografías y las comidas, con la esperanza de que, de alguna manera, nuestros recuerdos nos dieran la respuesta a por qué se había suicidado. Esa pregunta todavía nos roía en las entrañas, creando un gran agujero negro y vacío...". (Debbie)*
- *"...El increíble dolor emocional por la pérdida de mi hijo estaba siempre presente. Las lágrimas recurrentes, la opresión en el pecho, los frecuentes suspiros y la imposibilidad de dormir se convirtieron en algo habitual. Aunque la estructura y la rutina de mi oficina me reconfortaban un poco, me costaba mucho concentrarme o poner atención en las tareas, tanto en el trabajo como en casa. Era como si mi cerebro se rebelara contra esta experiencia. O posiblemente era la forma en que mi cerebro me obligaba a ser amable conmigo misma durante mi duelo...". (Linda)*

Varios de los libros que figuran en la bibliografía al final de esta guía también contienen historias de sobrevivientes, como *No Time to Say Goodbye: Surviving the Suicide of a Loved One* (No hay tiempo para decir adiós: sobrevivir al suicidio de un ser querido), en el que la autora y sobreviviente, Carla Fine, escribe:

- *"... Desde el suicidio [de mi marido], me sentía cada vez más aislada de mis amigos y mi familia. No tenían ni idea de lo que estaba pasando; todos sus bienintencionados consejos y palabras de consuelo me parecían insignificantes en el mejor de los casos y llenos de crueldad en el peor. Pensé en el singular vínculo que los sobrevivientes del suicidio comparten entre sí. Aunque cada una de nuestras situaciones es única, todos pasamos por etapas similares en nuestro duelo. Cuando conocemos a otra persona que ha pasado por lo mismo, nuestro caos personal y nuestro secreto aislado parecen un poco menos aterradores."*

Escuchar cómo otras personas han luchado y sobrevivido al dolor, la confusión, las preguntas y el estigma de la pérdida por suicidio es una parte importante del proceso de sanación para muchos sobrevivientes.

Ayudar a los niños a salir adelante

Escuche sus preguntas e intente ofrecerles respuestas sinceras, directas y apropiadas para su desarrollo y edad.

Los sobrevivientes de pérdidas por suicidio de un ser querido suelen pedir consejos sobre cómo hablar del suicidio con sus hijos. Aquí les ofrecemos algunas sugerencias:

- Dígales la verdad con un lenguaje sencillo y apropiado para su edad; explíqueles que su ser querido murió de una enfermedad, una enfermedad cerebral. Este es un ejemplo para un niño en edad escolar:
 - "Necesito decirte algo muy difícil. Mamá ha muerto esta mañana mientras estabas en el colegio. El cerebro de mamá no funcionaba bien. Murió porque tomó más pastillas de las que debía tomar, y su cuerpo dejó de funcionar".
- Cuando tenga la oportunidad, dígaselo tan pronto cuanto lo sepa en un lugar en el que ambos se sientan cómodos; a menudo, no decir la verdad puede ocasionar que un niño o adolescente se invente una historia que puede ser peor de lo que realmente ocurrió.
- Asegúreles que la muerte no fue culpa suya.
- Resista el impulso de mantener el suicidio en secreto por miedo a que el niño copie el comportamiento del fallecido. Al igual que se educa a las familias con hipertensión, diabetes o enfermedades cardíacas sobre las primeras señales y la prevención, los familiares de las víctimas del suicidio

necesitan entender las primeras señales de alerta de depresión y otras enfermedades mentales para que puedan recibir el tratamiento adecuado.

- Asegúreles que usted, junto con otros adultos capacitados, cuidarán de ellos.
- Hágales saber que pueden acudir a usted en cualquier momento si quieren hablar al respecto. La comunicación con el niño o adolescente es muy importante para todos. Comprenda que todos están de duelo, y aproveche la oportunidad para hacer preguntas y compartir juntos.
- Los niños pueden expresar sus sentimientos llorando, retrayéndose, riéndose o expresando su ira hacia usted o hacia los demás. El comportamiento arriesgado o las peleas con los hermanos también son reacciones comunes. Sea consciente de que esto puede ser una respuesta a la pérdida y busque el apoyo adecuado para el niño o adolescente.
- Reanude y mantenga la rutina habitual del niño en la medida de lo posible. Anímelo a seguir participando en las actividades que lo hacen sentir bien. Estas rutinas y actividades suelen ser las primeras cosas que desaparecen tras una pérdida.
- El mayor regalo que puede hacerles es la garantía de amor y apoyo.
- Deje que expresen sus sentimientos, responda a sus preguntas y deles afecto.
- ¡Juegue! Los niños se afligen por momentos. Puede que no siempre estén tristes o llorando, y quieran jugar. Por lo tanto, el juego es una parte importante para la sanación de los niños, y darles el espacio para jugar los ayudará a sanar y crecer.

La AFSP se asoció con The Dougy Center, el centro nacional para niños y familias en duelo, para crear un folleto con información sobre cómo hablar con los niños y adolescentes sobre el suicidio. Si usted tiene niños o adolescentes, o los apoya, le recomendamos

encarecidamente que lea este valioso recurso. Puede encontrar este folleto, *Children, Teens and Suicide Loss* (Niños, adolescentes y la pérdida por suicidio), en afsp.org/ChildrenTeensAndSuicideLoss.

Grupos de apoyo

Relacionarse con otros sobrevivientes de pérdidas por suicidio de un ser querido y hablar abiertamente sobre el dolor y la pérdida por suicidio con personas que realmente "lo entienden" puede ser una experiencia muy impactante.

Estar junto con otros sobrevivientes puede desempeñar un papel crucial en el proceso de sanación. El apoyo y la sensación de conexión que se siente al compartir el dolor y las experiencias con otros sobrevivientes pueden ayudar a acabar con el aislamiento que la pérdida por suicidio suele provocar. La manera más común en que se produce este intercambio y conexión es a través de grupos de apoyo para sobrevivientes de pérdidas por suicidio de un ser querido. Estos grupos proporcionan un lugar seguro donde los sobrevivientes pueden compartir sus experiencias y apoyarse mutuamente.

Es natural sentirse un poco inseguro al acudir a la primera reunión de un grupo de apoyo. Un sobreviviente describió un grupo de apoyo de la siguiente manera:

- "Nos pareció muy útil... todo el mundo cuenta su historia, y puedes abrirte y ellos te dicen cosas al respecto. Dejas de sentir que eres la única persona desafortunada del mundo. Que también les pasa a otras personas, aunque sean pocas. No somos los únicos, es reconfortante saber que hay otras personas."*

Algunos sobrevivientes de pérdidas por suicidio acuden a un grupo de apoyo casi inmediatamente, mientras que otros esperan años. Otros acuden durante uno o dos años y, luego, van solo de vez en cuando, en aniversarios, días festivos o días particularmente difíciles. Es posible que necesite unas cuantas reuniones antes de

que empiece a sentirse cómodo.

También es posible que el entorno del grupo no sea el más adecuado para usted. Independientemente de lo que considere que funciona para usted, la esperanza es encontrar compañeros sobrevivientes que puedan convertirse en un apoyo adicional o en amigos, unidos por el vínculo común que supone la comprensión del dolor y la tragedia de la pérdida por suicidio.

La AFSP ofrece una lista de grupos de apoyo para el duelo por suicidio en los Estados Unidos y en el resto del mundo, como un servicio público para los sobrevivientes. Nosotros no dirigimos, recomendamos, avalamos ni financiamos ninguno de los grupos que indicamos. Si no hay un grupo de apoyo local en su zona, existen varios grupos supervisados en línea a su disposición. Para encontrar un grupo local o en línea, visite afsp.org/SupportGroups.

* Ross, V., Kolves, K., Kunde, L., & De Leo, D. (2018). Parents' experiences of suicide-bereavement: A qualitative study at 6 and 12 months after loss (Experiencias de los padres durante el duelo por suicidio: estudio cualitativo 6 y 12 meses posteriores a la pérdida). *International Journal of Environmental Research and Public Health*, 15(618), 1-10.

Día Internacional de los Sobrevivientes de la Pérdida por Suicidio

El Día Internacional de los Sobrevivientes de la Pérdida por Suicidio es un evento en el que los sobrevivientes de pérdidas por suicidio se reúnen para encontrar conexión, comprensión y esperanza mediante la experiencia que comparten.

En 1999, el senador Harry Reid, cuyo padre murió al suicidio, presentó una resolución al senado de los Estados Unidos, que condujo a la creación del Día Internacional de los Sobrevivientes de la Pérdida por Suicidio en los Estados Unidos y en todo el mundo. Este día, también conocido como el Día del Sobreviviente,

fue elegido por el Congreso de los Estados Unidos como una jornada donde los afectados por el suicidio pueden reunirse para sanar y darse apoyo. Se determinó que el Día del Sobreviviente se conmemorara siempre el sábado anterior al día de Acción de Gracias estadounidense, ya que las fiestas suelen ser un momento difícil para los sobrevivientes.

Cada año apoyamos a cientos de eventos grandes y pequeños relacionados con el Día del Sobreviviente en todo el mundo. En estos eventos informativos y solidarios, los sobrevivientes de pérdidas por suicidio de un ser querido se reúnen para encontrar conexión, comprensión y esperanza mediante la experiencia que comparten. Aunque cada evento es único, todos presentan un documental producido por la AFSP que ofrece un mensaje de crecimiento, resiliencia y conexión. Tanto en los grandes eventos como en los pequeños, es inspirador ver que la gente se reúne para darse apoyo mutuo y que logran encontrar una manera de sanar juntos.

Para obtener más información, visite afsp.org/SurvivorDay o busque la capítulo local de la AFSP (en los Estados Unidos) en afsp.org/chapters.

Programa de Conversaciones para la Sanación

Apoyo personal en caso de pérdida por suicidio

El Programa de Conversaciones para la Sanación recibe a los sobrevivientes de pérdidas por suicidio de un ser querido tal como son, sin importar en qué fase de su duelo se encuentren para brindarles un momento valioso de conexión.

A diferencia de un grupo de apoyo, *el Programa de Conversaciones para la Sanación* consiste en una única visita que conecta a las personas que han perdido a un ser querido al suicidio con voluntarios capacitados que a su vez son sobrevivientes. Nuestros voluntarios saben lo que es perder a alguien por suicidio y ayudan a los demás a atravesar este camino difícil ofreciéndoles apoyo, conexión y recursos.

Si bien nuestros voluntarios no tendrán todas las respuestas, pueden derivar a quienes están atravesando el duelo a lugares donde puedan encontrar consuelo, como un grupo de apoyo local.

También pueden sugerir libros, películas o estrategias para salir adelante que pueden ser particularmente útiles para atravesar su propio camino de duelo.

Si ha perdido a su pareja, un miembro de su familia, colega de trabajo o alguna otra persona cercana, *el Programa de Conversaciones para la Sanación* puede ofrecerle otra perspectiva y comprensión.

Para obtener más información, visite afsp.org/HealingConversations.

Duelo complicado

La mayoría de las experiencias relacionadas con la muerte por suicidio tienen un grado de complejidad debido a la propia naturaleza del suicidio y a la complejidad de las relaciones humanas. Lo que sabemos sobre el duelo por suicidio es que no hay un calendario u "horario" establecido para manifestar las emociones relacionadas con el duelo. Sin embargo, sabemos que la intensidad de esas emociones, es decir, la intensidad con la que se sienten, tienden a cambiar con el tiempo. A medida que integramos la pérdida en nuestra vida diaria, naturalmente empezamos a pensar y a conectarnos con otros aspectos de la vida de la persona, además de cómo fue su muerte. Creamos una conexión con la persona que hemos perdido, más allá de su muerte por suicidio, y empezamos a tener recuerdos asociados a su vida y la conexión que teníamos mientras vivía. Este proceso puede llevar un tiempo considerable. A medida que el tiempo pasa, muchos sobrevivientes se dan cuenta de que aunque nunca olviden la pérdida, pueden reanudar la conexión con la vida (aunque de una forma diferente) y conectarse con los recuerdos positivos de la persona fallecida. Muchos sobrevivientes de pérdidas por suicidio de un ser querido pueden integrar la pérdida con el apoyo de sus compañeros, familiares, amigos y comunidades.

Sin embargo, otros sobrevivientes presentan un tipo de duelo que puede requerir apoyo para la salud mental más específico. La frase *duelo complicado* hace referencia a una reacción del duelo donde la persona parece estar "atascada" en el mismo nivel de intensidad de las emociones (o en una emoción específica) relacionadas con la pérdida, y esto no cambia durante un largo período: al menos seis meses o más. Esto no quiere decir que el duelo se termine en seis meses, sino que la intensidad del duelo no cambia durante un período de seis meses o más.

A las personas que atraviesan un duelo complicado les cuesta mucho integrar la pérdida en su vida general, y pueden sentirse incapaces de centrarse en cualquier otro aspecto de sus vidas que no sea la pérdida por suicidio. Pueden estar organizando sus vidas en torno a la proximidad de la pérdida. Otras personas que presentan una reacción de duelo complicada pueden darse cuenta de que hacen grandes esfuerzos para evitar los recuerdos del ser querido, y que al hacerlo les resulta difícil relacionarse con otras personas o llevar a cabo sus actividades diarias.¹ Algunas personas que tienen historias de traumas complicados a desafíos previos para enfrentar el problema pueden correr mayor riesgo de tener una reacción de duelo complicado en respuesta a la pérdida por suicidio.² Los sobrevivientes de pérdidas por suicidio de un ser querido que tienen una reacción de duelo complicado también pueden darse cuenta de que tienen un intenso anhelo de estar con su ser querido que no cambia con el tiempo, y pensamientos abrumadores sobre la persona que murió.³

Si piensa que usted o alguna persona que conoce puede estar teniendo un duelo complicado, es importante saber qué tratamiento de salud mental, como por ejemplo, orientación psicológica, puede ser de ayuda. Existen tratamientos específicos para el *duelo complicado* y usted no debe enfrentarlo solo.⁴ Puede obtener más información sobre el duelo complicado en el Center for Complicated Grief (Centro de Duelo Complicado) de la Universidad de Columbia: complicatedgrief.columbia.edu.

¹ Tal, I., Mauro, C., Reynolds III, C. F., Shear, M. K., Simon, N., Lebowitz, B., ...Zisook, S. (2017). Complicated grief after suicide bereavement and other causes of death (Duelo complicado tras la pena por suicidio y otras causas de muerte). *Death Studies*, 41(5), 267-275. 202103280057411782071948

² Shear, K., y Shair, H. (2005). Attachment, loss and complicated grief (Apego, pérdida y duelo complicado). *Wiley Interscience*, 47, 253-267. 20210328011710290798306

³ Moutier, C., Pisani, A., y Stahl, S. (2021). Chapter on suicide loss, in Suicide Prevention: Stahl's Handbooks [Capítulo sobre la pérdida por suicidio, en prevención del suicidio: Manuales de Stahl] (Stahl's Essential Psychopharmacology Handbooks [Manuales de psicofarmacología esencial de Stahl]). Cambridge: Cambridge University Press.

⁴ Zisook, S., Shear, M. K., Reynolds III, C. F., Simon, N. M., Mauro, C., Skritskaya, N. A.,...Qiu, X. (2018). Tratamiento del duelo complicado en sobrevivientes de pérdidas por suicidio de un ser querido: un informe de SANACIÓN. *Psychiatrist.com*, 79(2), e1-e7. 202103280146461097873688

Cuando esté listo

Poco a poco, la sanación, la esperanza y el crecimiento llegarán. Para muchas personas, el voluntariado puede formar parte del camino.

Cuando se sienta listo, puede descubrir cuán sanador es participar en el trabajo de prevención del suicidio o brindar apoyo a otras personas que perdieron a un ser querido víctima de suicidio. En American Foundation for Suicide Prevention ofrecemos muchas oportunidades a través de nuestra red de capítulos para que las personas puedan hacer la diferencia, y podamos alcanzar nuestra misión de salvar vidas y llevar esperanza a las personas afectadas por un suicidio.

Nuestro programa de *Capacitación para facilitadores de grupos de apoyo al duelo por suicidio* muestra a los sobrevivientes que han avanzado en su propia sanación cómo crear y facilitar un grupo de apoyo entre compañeros. Es apropiado tanto para los sobrevivientes que quisieran empezar un nuevo grupo, así como para aquellos que ya facilitan un grupo, y quisieran incrementar sus conocimientos y habilidades. La AFSP ofrece dos versiones de este programa: grupo de adultos, y grupo de niños y adolescentes.

El *Programa de Conversaciones para la Sanación* reúne a sobrevivientes capacitados (ya avanzados en su propia sanación) y sobrevivientes con pérdidas más recientes.

Los interesados también pueden participar dando apoyo en eventos locales por el Día Internacional de los Sobrevivientes a la Pérdida por Suicidio (también conocido como Día del Sobreviviente) en todo el mundo.

Estos son solo algunos ejemplos de cómo las personas pueden participar como voluntarios. La AFSP ofrece varias maneras de participar, desde unirse a Out of the Darkness™ Walk, hasta convertirse en un defensor de campo voluntario y ayudar en nuestra oficina de políticas públicas en Washington, D.C., a aprobar políticas de prevención del suicidio para salvar vidas.

Muchos allegados de una víctima de suicidio encuentran la sanación cuando brindan apoyo y ayudan a los demás, y nosotros no podríamos lograr nuestra misión de salvar vidas y llevar esperanza a los afectados por el suicidio sin la capítulo, pasión y empatía de nuestros voluntarios.

Para saber más sobre las oportunidades de voluntariado, lo animamos a que se ponga en contacto con su delegación local. Para encontrar una delegación local, visite afsp.org/chapters.

Conmemoraciones

Los Fondos Conmemorativos de la AFSP (AFSP Memorial Fund) son una forma significativa y duradera de honrar a un ser querido mientras se ayuda a los demás. Las donaciones hechas a los Fondos Conmemorativos nos ayudan a continuar con nuestra misión. La familia y los amigos pueden visitar, dejar notas de

apoyo, compartir historias y donar al sitio web de los Fondos Conmemorativos en afsp.org/MemorialFund.

Las conmemoraciones pueden adoptar diversas formas, además de las contribuciones financieras. Muchos sobrevivientes consideran importante participar en actividades de arte, la naturaleza o los eventos dedicados al recuerdo de su ser querido. El voluntariado para una causa específica que era de interés personal para su ser querido también tiene significado.

Haga lo que sea más importante para usted. Ya sean simbólicas o tangibles, estas conmemoraciones pueden tener un efecto positivo en el donante y en su entorno, y a veces pueden ayudar a dar un cierre.

Para la conmemoración de los jóvenes/estudiantes, consulte la guía en *Después de un suicidio: kit de herramientas para las escuelas* en afsp.org/AfterASuicideToolkit.

**Cada uno es responsable de su propio camino de sanación.
Deseamos que siempre avance en su viaje.**

Recursos

Organizaciones

American Foundation for Suicide Prevention

199 Water St, FI 11
New York, NY 10038
(888) 333-AFSP
afsp.org

Crea una cultura inteligente sobre la salud mental mediante programas educativos y comunitarios, desarrolla la prevención del suicidio a través de la investigación y la defensa, y brinda apoyo a los afectados por el suicidio. Cuenta con capítulos locales en los 50 estados con programas y eventos en todo el país.

American Association of Suicidology

(202) 237-2280

suicidology.org

Promueve la concienciación pública, la educación y la formación de los profesionales, y patrocina una conferencia anual sobre *Healing After Suicide* (*Sanación después del suicidio*) para sobrevivientes.

American Psychiatric Association

(888) 357-7924

finder.psychiatry.org

Ayuda a localizar un psiquiatra, que es un médico especializado en el diagnóstico, tratamiento y prevención de enfermedades mentales y trastornos por abuso de sustancias.

American Psychological Association

(800) 374-2721

locator.apa.org

Ayuda a localizar a un psicólogo, que es un profesional especializado en el diagnóstico y tratamiento de enfermedades mentales, trastornos emocionales y problemas de conducta. Los psicólogos solo pueden utilizar la terapia de conversación como tratamiento; debe acudir a un psiquiatra u otro médico para recibir tratamiento con medicamentos.

Canadian Association for Suicide Prevention

(613) 702-4446

suicideprevention.ca

Lista en línea de grupos de apoyo para sobrevivientes canadienses. Promueve la concienciación pública, la formación, la educación y la defensa.

The Compassionate Friends

(877) 969-0010

compassionatefriends.org

Para todos los padres, hermanos y abuelos que han sufrido la muerte de un hijo, hermano o nieto. Patrocina grupos de apoyo y

ofrece boletines informativos y grupos de apoyo en línea en todo el país, así como una conferencia nacional anual para familias en proceso de duelo.

Crisis Text Line

Envíe un mensaje de texto con la palabra TALK al 741-741 Disponible las 24 horas, los 365 días al año. Proporciona intervención en caso de crisis y apoyo gratuito en materia de salud mental mediante mensajes de texto, permitiendo a una comunidad de voluntarios capacitados apoyar a las personas en sus momentos de necesidad.

The Dougy Center

Centro nacional para niños y familias en duelo
(503) 775-5683

dougy.org

Publica amplios recursos para ayudar a niños y adolescentes que sufren por la muerte de padres, hermanos o amigos. Además, ofrece el folleto creado en colaboración con la AFSP: **"Children, Teens and Suicide Loss" (Niños, adolescentes y pérdida por suicidio)**.

Encontrar atención de salud mental

afsp.org/FindAMentalHealthProfessional

Lista de recursos recopilados por la AFSP.

International Association for Suicide Prevention

+33 562 29 19 47

iasp.info/postvention.php

Organización internacional con un grupo de trabajo de posvención y un boletín informativo. El sitio web contiene una lista de organizaciones y grupos de apoyo para los sobrevivientes de pérdidas por suicidio de un ser querido en todo el mundo.

Link's National Resource Center for Suicide Prevention and Aftercare

404-256-2919

Melanin & Mental Health

melaninandmentalhealth.com

Conecta a las personas con médicos culturalmente competentes y comprometidos a atender las necesidades de salud mental de las comunidades negras y latinas/hispanas.

National Organization for People of Color Against Suicide

(866) 899-5317

nopcas.org

Proporciona recursos a las comunidades minoritarias en las áreas de apoyo a los sobrevivientes, y prevención y educación sobre el suicidio, incluyendo el patrocinio de una conferencia anual.

National Suicide Prevention Lifeline

(800) 273-TALK (8255)

suicidepreventionlifeline.org

Un servicio gratuito de prevención del suicidio que funciona las 24 horas del día y que está a disposición de cualquier persona que sufra una crisis suicida. Se lo remitirá al centro de crisis más cercano. Con centros de crisis en todo el país, su misión es proporcionar asistencia inmediata a cualquier persona que necesite servicios de salud mental. Llame por usted o por alguien que le importa. Su llamada es gratuita y confidencial.

Suicide Awareness Voices of Education

(952) 946-7998

save.org

Organización sin fines de lucro que educa sobre la depresión y proporciona recursos sobre el suicidio y la depresión, un boletín informativo y una conferencia de sobrevivientes.

Suicide Information and Education Centre

(403) 245-3900

suicideinfo.ca

Biblioteca de recursos asistida por computadora con una amplia

colección de materiales sobre el suicidio, incluyendo kits de información, folletos, búsquedas de literatura y servicios de recortes.

Suicide Prevention Resource Center

(877) GET-SPRC

[sprc.org](https://www.sprc.org)

Ofrece una amplia biblioteca en línea con información sobre la prevención del suicidio y la sobrevivencia a la pérdida por suicidio, un calendario nacional de eventos y sitios web personalizados para sobrevivientes, maestros, adolescentes, clérigos, etc.

Tragedy Assistance Programs for Survivors (TAPS)

(800) 959-TAPS (8277)

[taps.org](https://www.taps.org)

Brinda consuelo, atención y recursos a todas las personas que están atravesando el duelo por la muerte de un ser querido militar a través de una red nacional de apoyo entre compañeros y una conexión a recursos de duelo, todo sin costo para las familias sobrevivientes y sus seres queridos.

The Trevor Project

(866) 488-7386

[thetrevorproject.org](https://www.thetrevorproject.org)

Brinda apoyo confidencial para los jóvenes que forman parte de la comunidad de lesbianas, gais, bisexuales, transgénero y queer (lesbian, gay, bisexual, transgender and queer; LGBTQ) en crisis, las 24 horas del día, los 365 días del año.

Trans Lifeline

(877) 565-8860

[translifeline.org](https://www.translifeline.org)

Línea de atención telefónica disponible las 24 horas del día en los Estados Unidos y Canadá, atendida por personas transgénero para personas transgénero.

We R Native

www.wernative.org

Un recurso de salud completo para los jóvenes nativos, proporcionado por jóvenes nativos, con contenidos e historias sobre los temas que más les importan, como el suicidio y el duelo.

Recursos en línea

Para obtener la información más reciente sobre los recursos en línea, visite **afsp.org/loss**.

allianceofhope.org

Ofrece un foro en línea las 24 horas del día, los 365 días del año para los allegados a una víctima del suicidio.

asianmhc.org/apisaa

Ofrece un directorio de terapeutas para las comunidades asiáticas, isleñas del Pacífico y norteamericanas con origen en Asia del Sur (Asian, Pacific Islander, and South Asian American, APISAA).

afsp.org/books

Una lista de libros que esperamos que los sobrevivientes encuentren informativos y útiles mientras atraviesan su camino de sanación.

pos-ffos.com

Alberga comunidades de Internet de padres de suicidas (Parents of Suicides), y de amigos y familias de suicidas (Friends & Families of Suicides) y grupos de apoyo en línea.

siblingsurvivors.com

Creado por una sobreviviente luego de que perdiera a su hermana a causa de un suicidio.

survivorsofsuicide.com

Contiene información general para sobrevivir a la pérdida por suicidio.

thegiftofkeith.org

Creado por una familia de sobrevivientes. Contiene información y recursos para sobrevivir a la pérdida por suicidio.

therapyforblackmen.org

Un directorio para ayudar a los hombres de color a buscar un terapeuta.

therapyforlatinx.com

Una base de datos en línea que facilita a las personas latinas a encontrar profesionales de salud mental en sus propias comunidades.

Bibliografía

Guías para sobrevivientes

Periódicamente se añaden nuevos títulos a esta bibliografía. Visite **afsp.org/books** para contar con un listado integral y las últimas adiciones.

After Suicide Loss: Coping with Your Grief

Bob Baugher, Ph.D. y Jack Jordan, Ph.D., 2002.

Este manual excelente está organizado cronológicamente, en torno a los primeros días, semanas y meses después de una pérdida por suicidio. Incluye información directa sobre los trastornos psiquiátricos y sobre cuándo buscar ayuda profesional, así como estrategias prácticas para afrontar y sanar.

Dying to Be Free: A Healing Guide for Families after a Suicide

Beverly Cobain y Jean Larch, Hazelden Foundation, 2006.

Este libro, del que son coautores la prima de Kurt Cobain (cantante de la banda Nirvana que se quitó la vida en 1994) y una especialista en intervención en caso de crisis, combina relatos personales de sobrevivientes con orientaciones prácticas para enfrentar la pérdida por suicidio.

Healing After the Suicide of a Loved One

Ann Smolin y John Guinan, Simon & Schuster, 1993.

Muchos sobrevivientes se esfuerzan por entender "¿Por qué?" y

"¿Qué tal si?". Este libro contiene estudios de casos y consejos para ayudar a los sobrevivientes a empezar a sanar.

Lay My Burden Down: Unraveling Suicide and the Mental Health Crisis Among African-Americans

Alvin F. Poussaint, M.D. y Amy Alexander, Beacon Press, 2001.

Uno de los pocos libros sobre el suicidio y los problemas de salud mental en la comunidad afroamericana.

Reaching Out After Suicide: What's Helpful and What's Not

Linda H. Kilburn, MSW, 2008.

Disponible en KP Associates, LLC (KPAMASS@aol.com). La autora, trabajadora social de un centro de cuidados paliativos y sobreviviente al suicidio de su hija, ofrece consejos prácticos para los amigos y familiares bienintencionados que quieren tender una mano y dar apoyo después de un suicidio, pero no están seguros de qué hacer o decir.

Silent Grief: Living in the Wake of Suicide

Christopher Lukas y Henry Seiden, Jessica Kingsley Publishers, 2007.

Este libro, cuyos coautores son un psicólogo y un sobreviviente a múltiples pérdidas por suicidio, está escrito con sensibilidad y comprensión, y ofrece sugerencias sencillas y constructivas para la sanación, junto con información directa y un mensaje de esperanza.

Suicide and its Aftermath: Understanding and Counseling the Survivors

Edward Dunne, John McIntosh y Karen Dunne-Maxim (Eds.), W.W. Norton and Company, 1987.

Esta compilación de artículos y ensayos capta varias dimensiones de los muchos aspectos diferentes de la experiencia de sobrevivir después de una pérdida por suicidio. Aunque está escrito por consejeros profesionales y para ellos, resulta ser muy comprensible para el público general.

Suicide Survivors' Handbook – Expanded Edition

Trudy Carlson, Benline Press, 2000.

Mediante sugerencias específicas y consejos prácticos de otros sobrevivientes, la autora aborda las siguientes preguntas: ¿Por qué? ¿Qué pasa con la vergüenza y la culpa? ¿Cuánto dura el dolor? ¿Qué ayuda? ¿Cómo abordar a los demás?

Suicide of a Child

Adina Wroblewski, Centering Corp., 2002.

Una guía básica para el duelo inicial tras el suicidio de un hijo. Observaciones acogedoras, compasivas, fáciles de leer y mensajes personales.

Survivors of Suicide

Rita Robinson y Phyllis Hart, New Page Books, 2001.

Una recopilación de consejos e historias de sobrevivientes.

Touched by Suicide: Hope and Healing After Loss

Michael F. Myers, M.D., y Carla Fine, Gotham Books, 2006.

Los coautores son un psiquiatra y una sobreviviente. Este libro ofrece pasos detallados, sugerencias prácticas y consejos bondadosos para poder enfrentar todos los aspectos del suicidio.

Historias de sobrevivientes

A Force Unfamiliar To Me: A Cautionary Tale

Jane Butler, Hamlet Books, 1998.

Historia personal de una madre, sobre la depresión y suicidio de su hijo. Explora algunos de los retos a los que se enfrentan muchas familias sobrevivientes, tales como los días festivos y la lucha contra el dolor entre los padres de un hijo que se suicida.

A Special Scar: The Experience of People Bereaved by Suicide

Alison Wertheimer, Routledge, 2001.

La autora (cuya hermana fue víctima de suicidio) presenta entrevistas de 50 sobrevivientes, y cubre una amplia gama de temas, que incluyen la presión, el estigma, la culpa, la ira y el rechazo.

Before Their Time: Adult Children's Experiences of Parental Suicide

Mary y Maureen Stimming, Temple University Press, 1999.

Presenta los relatos de los hijos adultos sobrevivientes: su pérdida, dolor y resolución tras el suicidio de uno de sus padres. Las distintas secciones ofrecen perspectivas sobre la muerte de madres y padres. También incluye las reflexiones de cuatro hermanos sobre la pérdida de su madre.

Blue Genes: A Memoir of Loss and Survival

Christopher Lukas, Doubleday, 2008.

Christopher (Kit) Lukas, coautor de *Silent Grief: Living in the Wake of Suicide*, sobrevivió al suicidio de su madre cuando era un niño. Ni a él ni a su hermano les dijeron cómo había muerto, y ambos afrontaron sus propias luchas contra la depresión, una enfermedad que afectaba a toda la familia. En 1997, el hermano de Kit, Tony, autor ganador del premio Pulitzer, se quitó la vida. *Blue Genes* es la exploración de Kit sobre la historia de su familia, su camino personal y su determinación para encontrar fuerza y esperanza.

Dead Reckoning: A Therapist Confronts His Own Grief

David C. Treadway, Basic Books, 1996.

El autor, que ahora es un terapeuta familiar exitoso, tenía tan solo 20 años cuando su madre, alcohólica por mucho tiempo, se quitó la vida. Aunque asesore a sus pacientes sobre cómo lidiar con la muerte, la pérdida y el dolor, él mismo se ve cada vez más incapaz de luchar contra el suyo. Treadway acude a su propio terapeuta en busca de ayuda, e incluye a su lector en su viaje de sanación cuando finalmente acepta la muerte de su madre.

In Her Wake: A Child Psychiatrist Explores the Mystery of Her Mother's Suicide

Nancy Rappaport, Basic Books, 2009.

La doctora Nancy Rappaport, psiquiatra infantil, perdió a su madre a los cuatro años a causa del suicidio. Animada por la curiosidad de sus propios hijos sobre su abuela y fortalecida por su propia formación profesional en psiquiatría, empezó a investigar la vida

y muerte de su madre. Excavando en expedientes, recortes de periódicos, una novela sin publicar de su madre, y entrevistas con familiares y amigos, explora, en estas memorias profundamente personales, el impacto del suicidio de su madre desde la perspectiva de una hija, psiquiatra, esposa y madre.

My Son...My Son: A Guide to Healing After Death, Loss or Suicide

Iris Bolton y Curtis Mitchell, The Bolton Press, 1995.

La historia de una madre en su progreso a través del proceso del dolor tras el suicidio de su hijo de 20 años.

Never Regret the Pain: Loving and Losing a Bipolar Spouse

Sel Erder Yackley, Helm Publishing, 2008.

En sus memorias, Sel Erder Yackley, madre de tres, proporciona al lector una mirada íntima a la lucha familiar por comprender, afrontar y lamentar el trastorno bipolar y el suicidio de su marido, un juez respetado.

No Time to Say Goodbye: Surviving the Suicide of a Loved One

Carla Fine, Doubleday, 1996.

Tras el suicidio de su marido, la autora entrevistó a más de 100 sobrevivientes de pérdidas por suicidio de un ser querido. Intercala sus experiencias en el libro, creando una historia de pérdida, dolor y sobrevivencia.

Remembering Garrett: One Family's Battle with a Child's Depression

Gordon H. Smith, senador de los Estados Unidos, Carroll & Graf, 2006.

Historia personal del senador de los Estados Unidos por Oregón, cuyo hijo de 21 años se quitó la vida, y cuyo discurso en el Senado, llevó a un abrumador apoyo por ambos partidos para aprobar la Ley en Memoria de Garrett Lee Smith, que aumentó los fondos federales para prevenir el suicidio entre los jóvenes.

Sanity & Grace: A Journey of Suicide, Survival, and Strength

Judy Collins, Tarcher/Penguin, 2003.

La música Judy Collins comparte su historia sobre la pérdida de su hijo víctima de suicidio y su propia lucha contra la enfermedad mental.

The Empty Chair: The Journey of Grief After Suicide

Beryl Glover, In Sight Books, 2000.

El doloroso proceso experimentado por varias personas que se enfrentan a diferentes emociones tras el suicidio de un miembro de la familia.

The Suicide Index: Putting My Father's Death in Order

Joan Wickersham, Harcourt Inc., 2008.

Wickersham utiliza un índice (ordenado principalmente por estructuras) para intentar encontrar un sentido a la muerte de su padre. Recoge la historia familiar, los fracasos empresariales y los encuentros con amigos y doctores en una investigación filosófica, profundamente personal y maravillosamente escrita, sobre la vida y muerte de su padre.

Para ayudar a los niños

After a Parent's Suicide: Helping Children Heal

Margo Requarth, Healing Hearts Press, 2006.

Escrito por una asesora en temas de duelo, la cual perdió a su madre víctima de suicidio cuando tenía menos de cuatro años. En este libro se ofrecen sugerencias constructivas, claras y compasivas para ayudar a los niños.

After a Suicide Death: An Activity Book for Grieving Kids

Disponible a través de The Dougy Center (consulte la sección **Organizaciones**).

Desarrollado para los niños, en este manual se combinan las explicaciones de enfermedades mentales y suicidio para diferentes grupos etarios, ejercicios creativos, consejos prácticos y testimonios de niños sobrevivientes de pérdidas por suicidio de un ser querido.

But I Didn't Say Goodbye: For Parents and Professionals Helping Child Suicide Survivors

Barbara Rubel, Griefwork Center, Inc., 2000.

Narrado desde el punto de vista de un niño, este libro está ideado para que lo lean adultos y, luego, lo compartan con los niños.

Child Survivors of Suicide: A Guidebook for Those Who Care for Them

Rebecca Parkin y Karen Dunne-Maxim, 1995.

En esta guía práctica se ofrece asesoramiento para los miembros de la familia, educadores y otras personas que tratan con jóvenes sobrevivientes.

My Uncle Keith Died

Carol Ann Loehr, Trafford Publishing, 2006.

Escrito con un lenguaje sencillo y claro, de fácil comprensión para los niños, en este libro se ofrecen esperanza y formas prácticas de explicar el suicidio a los niños. Se explica la diferencia entre tristeza y depresión, y se describe cómo los desequilibrios químicos en el cerebro causan enfermedades que pueden derivar en suicidio.

Someone I Love Died By Suicide: A Story for Child Survivors and Those Who Care for Them

Doreen Cammarata, Grief Guidance, Inc., 2000.

Libro ilustrado que explica la depresión y el suicidio en un lenguaje adaptado a los niños.

Para adolescentes y jóvenes

After

Francis Chalifour, Tundra, 2005.

Nominado para el premio literario del Gobernador General en Canadá 2005, esta novela autobiográfica narra la historia de un Francis de 15 años cuyo padre se quitó la vida. Explora la lucha de Francis contra la culpa, la ira, la profunda tristeza y la búsqueda de esperanza, durante el primer año tras el suicidio de su padre.

After a Suicide: Young People Speak Up

Susan Kuklin, Putnam Publishing Group, 1994.

Nueve historias personales de sobrevivientes, muchos de los cuales son adolescentes. Cada historia se centra en un tema en concreto, como la pérdida de un padre, un hermano, búsqueda de terapia, grupos de apoyo.

Para hombres

Men & Grief: A Guide for Men Surviving the Death of a Loved One and a Resource for Caregivers and Mental Health Professionals

Carol Staudacher, New Harbinger Publications, Inc., 1991.

Son de especial interés los capítulos que hablan de la experiencia del duelo durante la infancia, la adolescencia, y la adultez, así como el capítulo sobre el efecto que tiene el abuso de alcohol sobre el duelo. Aunque el libro incluye el tema del duelo después de un suicidio, el enfoque principal es en la experiencia masculina del durante el duelo.

Real Men Do Cry: A Quarterback's Inspiring Story of Tackling Depression and Surviving Suicide Loss

Eric Hipple, junto con la Dra. Gloria Horsley y la Dra. Heidi Horsley. Quality of Life Publishing Co., 2008.

Hipple, ex mariscal de campo de la NFL en los Detroit Lions, y sobreviviente al suicidio de su hijo de 15 años, comparte de manera honesta su larga lucha contra la depresión, incluyendo la bancarrota, el encarcelamiento por conducir ebrio y su decisión de buscar tratamiento. Guía práctica para hombres y para las mujeres que cuidan de ellos.

Swallowed by a Snake: The Gift of the Masculine Side of Healing

Thomas R. Golden, Golden Healing Publishing, 1996.

En este libro, escrito por un trabajador social clínico se explora la estereotipada experiencia "masculina" del dolor. En palabras del autor "[un] hombre que lea estas páginas encontrará un libro que honra la singularidad del camino de

un hombre hacia la sanación. Una mujer que lea este libro se beneficiará no solo de comprender mejor al hombre, sino que se encontrará a sí misma en estas páginas."

When a Man Faces Grief/A Man You Know is Grieving:

12 Practical Ideas to Help You Heal From Loss

Thomas Golden y James Miller, Willowgreen

Publishing, 1998.

Este libro se centra en el duelo en general (no en el duelo tras un suicidio en sí) y explora el punto de vista de los autores del "lado masculino" de la sanación. El formato del libro es único: la primera mitad del libro ofrece asesoramiento al hombre que atraviesa el duelo; si lo voltea, el libro ofrece a su familia y amigos consejos sobre la mejor manera de ayudarlo. Las doce sugerencias en ambas mitades del libro son prácticas y directas.

When Suicide Comes Home: A Father's Diary and Comments

Paul Cox, Bolton Press, 2002.

Aquí se presenta la perspectiva de un padre durante el primer año luego del suicidio de su hijo. Este libro está escrito de una forma sencilla y directa, y es de fácil lectura en las primeras etapas del duelo. Aunque está escrito desde la perspectiva de un padre, las lectoras (especialmente las cónyuges) han comentado que les ayudó a entender mejor la experiencia masculina con el dolor.

Poesía/Inspiración

A Long-Shadowed Grief: Suicide and its Aftermath

Harold Ivan Smith, Cowley Publications, 2006.

Escrito desde una perspectiva cristiana, este libro de un sobreviviente al suicidio de su primo, y ex e director de funerales, explora las secuelas del suicidio a través del lente de la espiritualidad y la teología.

Finding Your Way After the Suicide of Someone You Love

David B. Biebel, D.Min. y Suzanne L. Foster, M.A., Zondervan, 2005.

Este libro tiene como coautores a un sobreviviente y a un clérigo, y observa la experiencia del dolor del suicidio desde una perspectiva cristiana.

From the Ashes Flies the Phoenix: Creating a Powerful Life After a Suicide

Gretta Krane, Inspiring Enterprises, 2006.

Sobreviviente al suicidio de su marido, Gretta Krane comparte su propio viaje, con la esperanza de inspirar a otros a encontrar autodescubrimiento, crecimiento y esperanza después de la pérdida por suicidio.

Healing the Hurt Spirit: Daily Affirmations for People Who Have Lost a Loved One to Suicide

Catherine Greenleaf, St. Dymphna Press, 2006.

Escrito por una sobreviviente de múltiples pérdidas por suicidio, este libro aconfesional anima a los sobrevivientes a que exploren su dolor a través de una serie de lecturas sencillas y afirmaciones diarias.

Incomplete Knowledge

Jeffrey Harrison, Four Way Books, 2006.

La segunda mitad de este libro de poesía (y en particular el emotivo pasaje titulado “La iniciativa” [The Undertaking]) habla de manera elocuente sobre la pérdida del hermano del escritor tras un suicidio, ahondando en los momentos de aislamiento, en las secuelas inmediatas y el proceso prolongado de duelo.

Suicidio y enfermedad mental

An Unquiet Mind: A Memoir of Moods and Madness

Kay Redfield Jamison, Ph.D., Alfred A. Knopf, 1995.

En estas memorias, la autora, una autoridad internacional en trastorno bipolar, describe su propia lucha desde la adolescencia contra este trastorno y cómo ha moldeado su vida.

Darkness Visible

William Styron, Random House, 1990.

Un fuerte y emotivo relato de primera mano sobre lo qué siente el que padece depresión.

Demystifying Psychiatry: A Resource for Patients and Families

Charles Zorumski y Eugene Rubin, Oxford University Press, 2010.

Los autores, ambos psiquiatras, explican en este manual honesto, desarrollado para una audiencia profana, la psiquiatría de ahora, incluyendo las enfermedades mentales que más se asocian al riesgo de suicidio.

Night Falls Fast: Understanding Suicide

Kay Redfield Jamison, Ph.D., Alfred A. Knopf, 1999.

Entrelazando una investigación científica y psicológica a fondo del tema, el libro traza la red de razones que subyacen en el suicidio, incluyendo las enfermedades mentales más estrechamente asociadas con riesgo de suicidio, y los tratamientos en evolución que la medicina moderna pone a nuestra disposición. Incluye un enfoque particular sobre el suicidio en adolescentes y jóvenes.

No One Saw My Pain: Why Teens Kill Themselves

Andrew Slaby y Lili Frank Garfinkle, W.W. Norton and Company, 1995.

Escrito por un experto en suicidio en jóvenes, este libro examina muchos ejemplos de suicidios en adolescentes y explora los complejos factores que pueden contribuir a ello.

The Noonday Demon: An Atlas of Depression

Andrew Solomon, Scribner, 2001.

Ganador del premio National Book. Solomon sufre depresión crónica, y aquí comparte su propia historia, presentando el problema de la depresión en un contexto social más amplio.

November of the Soul: The Enigma of Suicide

George Howe Colt, Scribner, 2006.

Del finalista del premio National Book, George Howe Colt, nos llega esta investigación erudita y exhaustiva (de más de 500 pág.) sobre el suicidio. Basándose en estudios y reportajes minuciosos, y con abundantes notas a pie de página, Colt considera el suicidio desde un amplio abanico de perspectivas, tanto culturales como históricas, biológicas y psicológicas. (Aunque estamos ante un excelente tratado sobre el suicidio, puede que este libro sea más apropiado para sobrevivientes que han progresado en su propia sanación. Los sobrevivientes recientes quizá lo encuentren algo abrumador).

Understanding Depression: What We Know and What You Can Do About It

J. Raymond DePaulo Jr., M.D., John Wiley & Sons, Inc., 2002.

El jefe de psiquiatría del John Hopkins Hospital presenta una exhaustiva guía para la depresión fácil de usar, que incluye las últimas investigaciones sobre química cerebral, la psicología y la farmacología.

Why Suicide? Questions and Answers about Suicide, Suicide Prevention, and Coping with the Suicide of Someone You Know (Segunda edición)

Eric Marcus, HarperOne, 2010.

Eric Marcus tenía 12 años cuando perdió a su padre, Irwin, víctima de suicidio en 1970. Más recientemente, su cuñada también se quitó la vida, lo que le llevó a reconsiderar su propia experiencia, y a revisar su original y bien recibido libro. Marcus integra su experiencia personal y sus habilidades periodísticas en este manual completo y accesible sobre todos los aspectos del suicidio, su prevención y sus consecuencias. El libro, organizado en un sencillo formato de preguntas y respuestas, permite a los lectores acceder fácilmente a la tranquilidad y la comprensión mientras se enfrentan a las consecuencias de la muerte de un ser querido.

Los recordamos

En la salida y puesta del sol, los recordamos.

*En el viento tibio y en el frío del invierno,
los recordamos.*

*Al abrirse los brotes y en el renacer de la primavera,
los recordamos.*

*En el azul del cielo y en el calor del verano,
los recordamos.*

*En el susurro de las hojas y en la belleza del otoño,
los recordamos.*

*En el principio del año y cuando se acaba,
los recordamos.*

Mientras vivamos, ellos también vivirán;

pues ahora forman parte de nosotros, cuando los recordamos.

Cuando estamos cansados y necesitamos fuerza, los recordamos.

Cuando estamos perdidos y desalentados, los recordamos.

Cuando tenemos alegrías que deseamos compartir, los recordamos.

Cuando debemos tomar decisiones difíciles, los recordamos.

Cuando obtenemos logros basados en los suyos, los recordamos.

Mientras vivamos, ellos también vivirán;

pues ahora forman parte de nosotros, cuando los recordamos.

– Rabino Sylvan Kamens y rabino Jack Riemer

Reflexiones finales

Animamos a los sobrevivientes a que se reúnan para recordar y decir en voz alta los preciosos nombres de los que han perdido la vida a causa del suicidio. Está en un lugar seguro con personas que lo entienden.

Si es la primera vez que se enfrenta a la tragedia de la pérdida por suicidio, esperamos que encuentre tiempo para conectarse con otros sobrevivientes y comparta el dolor colectivo con aquellos que no necesitan explicaciones.

No hay un mapa en este camino para llegar a la plenitud. Es un viaje doloroso, lleno de giros y vueltas, corazones magullados y no comprendidos.

En este camino aparecen pequeñas maravillas, pero puede que estemos demasiado doloridos o frágiles para reconocerlas. Pero llegará el día en el que podrá mirar atrás y saber que estuvieron ahí.

Compartimos su soledad. Compartimos su dolor. Compartimos sus preguntas. Honramos a los seres queridos que hemos perdido a causa del suicidio.

Que el resplandor y la belleza de sus vidas nunca sean definidos por sus muertes. Los sobrevivientes de pérdidas por suicidio de un ser querido son las personas más valientes que conocemos. Cuídese, tenga paz y esperanza.

afsp.org/loss



American
Foundation
for Suicide
Prevention