

MIRANDO HACIA ADELANTE

Su dolor y tristeza cambiarán, y con el tiempo podrá acomodar y reconstruir su vida. Habrán momentos, en que los sentimientos resurgirán intensamente y deberá desarrollar su forma personal de como lidiar con esas situaciones. Muchas personas se sienten solas por la singularidad de su situación. Entonces, conocer otras personas que han tenido experiencias similares puede ayudar a aliviar el dolor. Usted puede ser una gran ayuda para que otros aprendan a superar el duelo.

Literatura en Ingles

Talking About Death; Dialogue Between Parent and Child - Grollman, Earl

The Cry for Help - Farberow, Norman L. and Schneidman, Edwin S.

Suicide - Grollman, Earl

Ordinary People - Guest, Judith

After Suicide - Hewett, John H.

When Bad Things Happen to Good People - Kushner, Harold S.

Vivienne; The Life and Times of an Adolescent Girl - Mack, John E. and Hickler, Holly

Suicide and Grief - Stone, Howard

85 Questions - Wrebleski, Adina

Good Grief - Westberg, Grauger

Grief and How to Live with It - Morris, Sarah

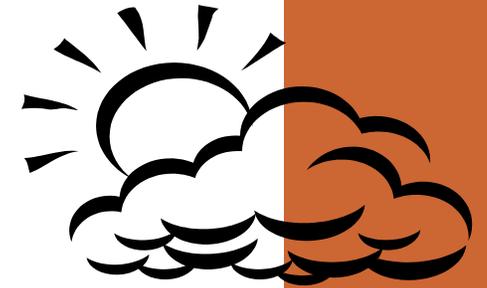
SURVIVORS OF SUICIDE SUPPORT GROUP

Este grupo ofrece apoyo a amigos y familiares de alguien que se suicidio. El grupo se reúne dos veces al mes. Para más información llamar al 861-6632 o ir a www.afsp.org

Recursos de la Comunidad

Help-On-Call	323-9373
Community Crisis Line (24 hrs)	622-6000
La Frontera Center, Inc.	884-9920
Victim Services	724-5525
AZ Resource Database	211

DESPUES DEL SUICIDIO



El suicidio es una solución permanente para un problema temporal. Su ser querido probablemente no buscaba la muerte, si no una forma de acabar con el dolor insostenible.

La persona que comete suicidio deja su esqueleto psicológico en el closet emocional del sobreviviente. Puede ser una gran carga.

DESPUES DEL SUICIDIO

Alguien cercano a usted ha fallecido. Su duelo se intensifica porque la causa fue un suicidio. El proceso de sanación es doloroso, y a veces, parece demasiado lento. Entender sus emociones, al igual que aprender sobre el suicidio, pueda ayudarle a superar el duelo. Al principio, puede estar desconcertado y con muchas preguntas como: *¿Porque? ¿Que motivos tuvo? ¿Como pudo hacerme algo así? ¿Que hubiera pasado si...? ¿Me estoy volviendo loco (a)? ¿Son normales estos sentimientos? ¿Como les notifico a los demás sobre el suicidio? ¿Algún día me repondré?* Puede encontrar respuestas a algunas de estas preguntas, o puede que al final se de cuenta que no tienen respuesta.

EL SUICIDIO NO ES HEREDITARIO

Aunque el riesgo de suicidio es mas alto entre aquellos que sufren de depresión o alguna enfermedad mental, el suicidio es una respuesta de comportamiento a circunstancias estresantes. En una familia, o entre amigos, el suicidio establece un patrón destructivo de comportamiento a seguir. Pensamientos sobre su propio suicidio son reacciones comunes al suicidio de un ser querido y puedan surgir inmediatamente o años después. Busque ayuda profesional si sus problemas parecen salirse de su control.

¿POR QUÉ SUICIDARSE?

Miles de suicidios ocurren en los EEUU cada año sin importar sexo, edad o situación económica. Personas de todas las edades cometen suicidio; mujeres, hombres, niños, pobres, ricos – nadie es inmune a esta tragedia. Algunas veces, hay razones claramente identificadas por la que alguien se suicida: financiera, familiar, problemas laborales, salud, trauma, pérdidas u otras razones no muy aparentes. La gente que se quita la vida, por lo general, se sienten atrapadas por una situación irremediable. John Hewlett, autor de *After Suicide*, dice que “el/ella no escogía la muerte si no una forma de terminar con el dolor intolerable.” Mientras busca respuestas y comprensión, también necesita lidiar con sentimiento de shock, enojo y culpa. Las siguientes son reacciones típicas a la muerte que no ocurren en una orden especial ni duran un tiempo peculiar.

SHOCK INICIAL: esto NO esta Sucediendo

El shock es la primer reacción a la muerte. Puedes sentirte sedado por un momento, el cual puede ser una reacción saludable ya que te protege del dolor inicial debido a la perdida. Frecuentemente te puede ayudar a hacer los arreglos necesarios como decidir sobre los servicios fúnebres, notificar a familiares y amigos, hacer arreglos para que cuiden de los niños, revisar pólizas de seguro, adeudos (que tienen cláusulas de seguro). Permita que sus amigos le ayuden con los arreglos y con las rutinas diarias. Tome tiempo para estar solo, si lo necesita, pero no se aislé por mucho tiempo.

ENOJO: ¿Por qué estoy tan enojado?

Su enojo con el fallecido es normal debido al suicidio. (¿Como pudo hacerme esto a mi?) Pueda estar enojado consigo mismo, con Dios o con otras personas. No intente negar este coraje, encuentre alguien con quien pueda hablar sobre esto. El ejercicio físico y un diario personal pueden ser estrategias que le ayuden a lidiar con el dolor.

CULPA: Si hubiera hecho algo

Tal vez, el dolor mas abrumador es el que se experimenta debido al sentimiento de culpa. Si solo...debí hacer algo...¿por qué no estaba allí? Estas son frases muy comunes que expresan los sobrevivientes de alguien que se suicidio. Es fácil imaginar las cosas que pudo haber dicho o hecho para intervenir; sin embargo, todo eso esta en el pasado. Lo importante es perdonarse a si mismo y darse cuenta que bajo estas circunstancias, usted hizo lo que pudo. Recuerde siempre, que usted no puede prevenir el acto de alguien que quiere quitarse la vida.

ALIVIO: Contento que casi se termina

Si era muy cercano al fallecido, tal vez su dolor y sufrimiento será un desgaste emocional para usted. Es normal tener sentimiento de alivio cuando una situación difícil se termina, aun si el final no es lo que usted espero. Acepte su alivio y no lo deje convertirse en culpabilidad.

LLANTO: Debo controlar el llanto

A veces, lloraras sin razón alguna o intentarás no derramar el llanto. El llorar puede ser una buena forma de desahogar sus sentimientos. Es importante que te des tiempo para llorar a solas o con amigos/familiares.

ESTIGMA: ¿Que le digo a los demas?

Muchos sienten el estigma de la situación o asocian la vergüenza con el suicidio y prefieren esconder la verdad. Sin embargo, el ser honesto es siempre la mejor opción. Enfrentar la realidad es parte importante del proceso de duelo. Algunos sobrevivientes prefieren pensar que la muerte fue ocasionada por homicidio o accidente y tienen dificultad en aceptar que la muerte fue un suicidio. No obstante, es importante confrontar la palabra suicidio y practicar su uso, pensarla y decirla. Deje que otros le ayuden con esto. Amigos o la Línea de Suicidio de su área pueden proveer la ayuda emocional que necesita. También, se puede unir a grupos de apoyo y reunirse con otros que han pasado por la misma experiencia del suicidio de un ser querido.

HABLANDO CON LOS NIÑOS

Si el fallecido era un padre o si hay niños cercanos al fallecido, hablar con los niños sobre la muerte puede ser una tarea muy difícil. No ignore sus necesidades, especialmente si usted es el adulto primario en sus vidas. Todos los niños se percatan de la muerte de alguien en su vida y necesitan la oportunidad de hacer preguntas y obtener respuestas veraces. El National Institute for Mental Health indica que “ al hablarle a los niños sobre la muerte, les ayudamos dándoles información necesaria, comodidad y entendimiento. Hablar no resuelve problemas, pero el no hablarlos, limita aun mas la habilidad de ayudar.” (Talking to Children about Death, - DHEW Publication #ADM79838) Así como usted necesita apoyo emocional sin prejuicios, sus niños también lo necesitan.