

El duelo después de un suicidio

El duelo después de un suicidio es especialmente difícil.

Muchas cosas afectan cómo uno experimenta la muerte de otra persona, como:

- su relación con la persona que murió,
- otras muertes que vivió en el pasado,
- cómo sobrelleva situaciones difíciles,
- sus creencias personales y
- su familia y su cultura.

Todos podemos tener experiencias distintas, aunque estemos en duelo por la misma persona. Podemos tener algunos de los mismos sentimientos, y otros distintos. El duelo de cada persona es individual.

Puede que sienta que el mundo está roto.

Cuando sucede algo tan inesperado como un suicidio, nos sentimos perturbados. Podemos sentir que nuestro mundo está hecho pedazos. También podemos empezar a cuestionar otras cosas en la vida. Puede ser difícil volver a tener confianza y esperanza. Sepa que:

- Estos sentimientos no durarán para siempre.
- Con el tiempo, llegará a comprender su mundo nuevo.
- Está bien “no contar con todas las respuestas”.

Trátese bien, sobre todo ahora.

Algunas personas se sienten culpables cuando alguien muere por suicidio. Pueden pensar en:

- conversaciones con “pistas”,
- señales de advertencia que “pasaron por alto”, o
- cosas que “podrían haber” dicho o hecho.

La verdad es que usted NO SABÍA que este suicidio iba a pasar. Usted solo sabía lo que sabía en ese momento.

Muchas personas se sienten abrumadas.

Cuando suceden cosas muy difíciles (traumas), el cerebro cambia su manera de funcionar. Muchas veces, el cerebro responde de maneras que:

- hacen que le cueste pesar claramente, priorizar o recordar cosas, o seguir el hilo de una conversación o encontrar las palabras correctas cuando quiere hablar;
- hacen que de repente se sienta enojado o irritable, o inquieto o ansioso.
- hacen que se sienta más sensible que lo habitual.

Cómo volver a centrarse

Pruebe una o más de estas maneras de recuperar la concentración:

- Respire lentamente y enfoque la vista en un objeto cercano por 30 segundos.
- Si está sentado, preste atención a cómo la silla apoya sus piernas y trasero.
- Si está de pie, preste atención a cómo siente el suelo debajo de los pies.
- Salga a caminar o muévase sin salir: salte, sacúdase, baile.

El duelo de cada persona es distinto.

El luto y el duelo son parte de la experiencia humana.

Algunas personas:

- lloran,
- se comunican con otros para dar y recibir apoyo,
- hablan sobre la persona que murió,
- usan un brazalete negro,
- comparten lo que sienten.

Tal vez sienta que “tiene que ser fuerte”.

Recuerde: Se requiere valor y fuerza para demostrar lo que siente uno. Le ayudará a usted y a sus seres queridos.

El duelo no tiene un camino claro ni un límite de tiempo.

El duelo es desordenado. Y es distinto para cada persona. Debe aceptar que su duelo será lo que tiene que ser.

Cualquier momento puede despertar el proceso del duelo.

Una foto, un cumpleaños, un lugar favorito, una canción...muchas cosas pueden recordarle la persona que murió y cómo le parte el corazón vivir sin ella. Esto es parte del proceso del duelo.

¿Necesita ayuda con el duelo?

YoloCares ofrece apoyo con el duelo a adultos y menores de edad. Y es **gratis**. Si vive en el condado de Yolo, Solano, Colusa, Sutter, o Sacramento, comuníquese con nosotros:

Tel: **530-758-5566** Email: griefsupport@yolocares.org

Otros recursos en línea:

suicidepreventionyolocounty.org/

www.dougy.org/grief-support-resources

allianceofhope.org/

suicidology.org/resources/

friendsforsurvival.org/

childrengrieve.org/resources/grieffalk-resource-guides