



Los
sobrevivientes al
suicidio

*Un manual para
aquellos que se
quedaron*

Los sobrevivientes al suicidio

Esta guía fue diseñada por la Coalición de Prevención de Suicidios del condado de Sedgwick. Nuestra intención es brindarle algunos recursos iniciales en estos tiempos tan difíciles. Debe saber que, aunque es probable que esto sea lo más complicado que le toque enfrentar, usted no está solo. Hay otras personas que están aquí para ayudarlo ahora y en el futuro. Esperamos de corazón que este manual le resulte útil y que acceda a algunos de los recursos sugeridos.

Acerca de la Coalición de Prevención de Suicidios del condado de Sedgwick

La Coalición de Prevención de Suicidios del condado de Sedgwick está formada por personas con el interés y el deseo de ayudar a reducir el número de suicidios en Sedgwick. La coalición está activa en la comunidad y organiza varios eventos durante el año para ayudar a aumentar la concientización acerca del suicidio, con el objetivo final de la prevención. La Junta de Comisionados del Condado de Sedgwick sigue apoyando el trabajo y los esfuerzos de la coalición.

Lo alentamos a revisar este manual varias veces, porque es posible que le resulte difícil mantener la concentración durante los próximos días y semanas. Repetimos: recuerde que no está solo.

La coalición desea extender una nota de apreciación al Sr. Dave Clark y su esposa Luanna. Ellos compartieron su historia personal de pérdida y sus experiencias, para ayudar a aquellos que hoy padecen lo que ellos enfrentaron en el pasado. Su apoyo y dirección, junto con el Grupo de Apoyo Compassionate Friends, han sido invaluable.

Carta de presentación

Les escribimos como compañeros sobrevivientes que han perdido a un ser querido debido al suicidio. Somos de Kansas. Somos personas como ustedes. Algunos de nosotros somos sobrevivientes recientes, otros perdimos a seres queridos hace algunos años y otros hemos sido sobrevivientes durante décadas. Cada uno de nosotros ha enfrentado a su manera el dolor y la complejidad de una pérdida debido al suicidio.

"La muerte por suicidio no implica una reunión amable junto al lecho de muerte: esta clase de muerte destroza las vidas y las creencias de los que quedan y los embarca en una travesía prolongada y devastadora." Esta cita de Kay Redfield Jamison de su libro "Night Falls Fast" ilumina el sendero doloroso que recorren aquellos que han perdido a un ser querido a causa del suicidio. Este es un camino de dolor compuesto: la pérdida terrible de una vida, la vergüenza pública y los cuestionamientos privados, los sentimientos amplificadas de culpa e ira.

"Sobrevivientes al suicidio" es un término utilizado para denominar a aquellos que deben afrontar la muerte por suicidio de un miembro de la familia, un amigo, un compañero de trabajo o un vecino. La superación de esta pérdida no es una progresión hacia adelante. A veces tropezamos y luego seguimos adelante y cuando nos arriesgamos a mirar atrás, vemos las numerosas pequeñas maravillas que marcaron nuestro camino: un amigo que recurre a nosotros sin pretensiones de explicación ni expectativas de que este dolor se pueda enmendar, nuestra fe incluso cuando luchamos con preguntas complicadas y el tiempo, un poco de significado y nuevos objetivos para mirar hacia adelante.

Cuando nos unimos y expresamos nuestras emociones, comenzamos a sanar. Cuando nos reunimos y hablamos, estamos menos solos. Escuchamos nuestras propias preguntas y preocupaciones en voz de los demás y tenemos una sensación de consuelo, al descubrir que alguien entiende lo que nos pasa. El poder de nuestros pensamientos dolorosos disminuye cuando hablamos acerca de esto y lo compartimos.

Usted no está solo. Hay numerosos recursos y muchas personas para apoyarlo. No existe un marco temporal universal para sanar, pero usted avanzará y progresará desde el lugar donde está ahora. A medida que recorra el camino doloroso de la pérdida por suicidio, le pedimos que nos permita acompañarlo en este viaje tan difícil.

Kevin Bomhoff

Miembro sobreviviente
Coalición de Prevención de Suicidios del condado de Sedgwick

Sepa que no está solo

Cada año, más de 41,000 personas se suicidan en Estados Unidos. Solo en el condado de Sedgwick hay casi 80 suicidios por año. La familia y amigos que quedan devastados se conocen como "sobrevivientes." En realidad, la investigación demuestra que durante el curso de nuestra vida, el 85 por ciento de nosotros perderá a un ser querido en manos del suicidio. Esto significa que hay millones de sobrevivientes que, como usted, están intentando afrontar esta pérdida desgarradora.

El apoyo de otros es importante

Los grupos de apoyo para sobrevivientes al suicidio son una ayuda inmensurable. Hay lugares donde podemos recibir apoyo emocional y aprender de otros sobrevivientes.

A los sobrevivientes les cuesta comprender la amplia gama de emociones que experimentan y que incluye:

- **Shock** es una reacción inmediata común. Puede sentirse adormecido o desorientado y quizá tenga problemas para concentrarse.
- **Ira** es parte natural del proceso de duelo, pero los sobrevivientes al suicidio son mucho más susceptibles; ira hacia el fallecido, hacia otro familiar, un terapeuta, usted mismo o una fuerza superior.
- **Alivio** en particular si el suicidio siguió a una enfermedad mental prolongada y compleja o a una enfermedad física.
- **Culpa** "Si yo solo hubiera ..." La culpa proviene de la creencia errónea de que podríamos o deberíamos haber evitado o prevenido la muerte, o de lamentar aspectos no reconciliados de la relación con esa persona. En realidad, todos hacemos lo mejor que podemos. Usted no es responsable del suicidio de su ser querido de ninguna manera, sentido ni forma.
- **Tristeza** una vez que las emociones "reactivas" hayan pasado o se hayan vuelto manejables, la tristeza básica que acompaña cualquier pérdida pasa al primer plano. Esto podría sentirse de manera más aguda cuando se enfrentan recordatorios u ocasiones especiales. A medida que aceptamos de manera gradual nuestra pérdida y nos aferramos a recuerdos felices de nuestro ser querido, hacemos espacio en el corazón para que la felicidad pueda volver a entrar.
- **Negación** es el rechazo a aceptar la realidad o los hechos, y actuar como si un hecho doloroso no hubiera existido. Esto es un mecanismo de defensa.
- **Depresión** podría incluir sueño alterado, pérdida de apetito, tristeza intensa y falta de energía.
- **Aceptación** es el objetivo de los sobrevivientes. Implica aceptar este hecho trágico como algo que no se podía haber evitado y que no se puede cambiar. Solo de la mano de la aceptación, podrá retomar su propia vida.

Grupos de apoyo en Sedgwick

Los Supervivientes del Suicidio Pérdida Día es patrocinado por la Fundación Americana para la prevención del suicidio y se celebra cada año el sábado antes del Día de Acción de Gracias. Este día de conmemoración es una oportunidad para que aquellos que han perdido a un ser querido a causa del suicidio se reúnan con otros sobrevivientes para brindarse apoyo mutuo, sanación, información y fortalecimiento. Visite www.afsp.org/survivorday para más información.

Good Grief of Kansas Inc.

Grupo de apoyo para sobrevivientes al suicidio
2622 W. Central, Suite B #112
Wichita, KS 67203
316-612-0700 para información acerca de horarios de reunión y ubicación.

Good Grief of Kansas brinda este grupo de apoyo única que se concentra en las necesidades de los sobrevivientes al suicidio, ya que son personas que comprenden perfectamente lo que experimenta otro sobreviviente.

Compassionate Friends

División Sunflower No.: 1134
Llame a Todd al 316-304-9656 para más información acerca de horarios de reunión.
tmccutcheon1@att.net

Para todos los padres, hermanos y abuelos que han experimentado el fallecimiento de un hijo, hermana, hermano o nieto.

Kidzcope

9415 E Harry, Ste. 501
Wichita, KS 67202.
316-263-3335
www.kidzcope.org

Kidzcope es una organización independiente sin fines de lucro que brinda apoyo y un entorno de contención a niños que atraviesan duelos y a sus familias.

Después del Suicidio*

Después del descubrimiento de su ser querido, puede haber una cascada de eventos y respuestas que se ponen en movimiento. Las primeras personas que responden, en general, son oficiales de policía uniformados. Según la situación, podrían llamar al servicio médico de emergencias, al médico forense o a otros investigadores y detectives.

Las siguientes son recomendaciones que lo asistirán en estos tiempos difíciles:

- Hasta que se conozcan los hechos, es posible que se trate a la investigación como si hubiera ocurrido un homicidio. Esto significa que los oficiales de policía podrían asegurar la escena, retirar efectos personales de su hogar o propiedad o evitar que usted ingrese en el área. Es posible que entrevisten a familiares o a otras personas mientras investigan los hechos. Recuerde que los investigadores actúan en nombre de la víctima y de sus seres queridos.
- Se asigna un detective (de la división de homicidios) para ayudar con cada investigación. Puede comunicarse con ellos al 316-268-4181. Anote el nombre del detective y solicite su tarjeta en caso de que necesite comunicarse. Si tiene preguntas acerca de por qué se siguen ciertos pasos, hable con este investigador
- Si le pidieran que identifique el cuerpo, será emocionalmente muy difícil para usted. Recomendamos que haya alguien con usted para brindarle apoyo durante ese momento.

Continúa en la página 5

Después del suicidio

- Quizá deba elegir una empresa funeraria.
- Cuando una persona fallece, su cuerpo queda en custodia del médico forense que es responsable de determinar la causa real de la muerte. En general, se lleva el cuerpo al Centro de Ciencia Forense del condado de Sedgwick en 1109 N. Minneapolis in Wichita, donde se completa una autopsia. Esto lleva de 24 a 48 horas y luego se libera el cuerpo para los servicios fúnebres. Durante este tiempo, no se permite que la familia vea el cuerpo. Si se efectúan análisis de sangre, exámenes de toxicología, etc. quizá los resultados demoren. Un investigador de la oficina forense asistirá con la investigación de las causas de la muerte. Su número es 316-660-4800.
- Quizá deba solicitar los efectos personales. En general, las posesiones viajan con el cuerpo, por lo que debe asegurarse de que se registren de manera adecuada. En el condado Sedgwick, las pertenencias podrían liberarse cuando el detective crea que no se necesitan como evidencia.
- Cuando un ser querido fallece en su hogar de manera violenta, los resultados son un horrible recordatorio de lo que sucedió y pueden crear un ambiente no saludable para vivir. Es importante limpiar todo el área tan pronto como sea posible, tanto por razones psicológicas como de sanidad. Por esto mismo, es fundamental que usted mismo no realice la limpieza. Solicite a su detective asignado que le recomiende una empresa de servicio de bio-recuperación prestigiosa que brinde este servicio. Si no conocen una, puede llamar a la línea gratuita de atención las 24 horas de la Asociación Estadounidense de Bio-Recuperación al 888-979-2272, para que lo comuniquen con una red de empresas certificadas. Verifique con la compañía de seguros del propietario de su hogar, ya que su póliza podría cubrir estos costos.
- Necesitará copias del certificado de defunción. En general, se obtienen a través de la empresa funeraria. Es posible que el médico forense demore en firmar el certificado de defunción hasta que se hayan completado todos los exámenes y se identifique, con certeza, la causa de muerte.
- Es una buena idea tener una copia del informe policial después de que se haya completado la investigación. Se pueden presentar estas solicitudes a la Sección de Registros del Departamento de Policía de Wichita en 316-268-4186 o a su autoridad policial local.
- Notifique a todas sus compañías de seguros, planes de beneficios, agencias gubernamentales, proveedores de atención médica y farmacias, para presentar reclamos o para que modifiquen sus registros. Recuerde guardar los recibos y registre todos los gastos a medida que se producen.
- Si su ser querido tenía un testamento, deberá buscarlo.

• Jenkins, William S (2001). Qué hacer cuando la policía se retira, WBJ Press, Richmond, Va.

Qué hago ahora

Con todo lo que ha atravesado, a veces es difícil recordar que usted puede sobrevivir al dolor. A través de todo este proceso es importante que se cuide, tanto emocional como físicamente, mientras permanece conectado con los demás. Esperamos que las siguientes sugerencias de compañeros sobrevivientes le sirvan como guía durante estos tiempos difíciles.

Cuidar de sí mismo

- Intente cuidar su propio bienestar; considere visitar a su médico para que lo revise. Hable con ella/él acerca de cualquier dificultad que pudiera experimentar con el sueño, el apetito u otros síntomas físicos que pudiera tener.
- Intente seguir incorporando alimentos saludables de manera habitual, incluso si no tiene apetito. Esto ayudará a que su sistema inmunológico se mantenga resistente.
- Intente encontrar la manera de hacer ejercicio con regularidad, ya que esto fortalecerá las defensas de su cuerpo contra las enfermedades y lo ayudará a procesar el duelo.
- No tenga miedo de llorar y dedique tiempo a sanar.
- Es muy común experimentar oleadas inesperadas de tristeza. Son normales y forman parte natural del proceso de duelo. Espere recaídas. Debe darse permiso para recibir ayuda profesional.
- Sea paciente consigo mismo y con otros que podrían no comprenderlo.
- No es momento de tomar decisiones vitales importantes con respecto a relaciones, situaciones financieras, venta de inmuebles, etc. Sea paciente consigo mismo y viva un momento o día a la vez.
- A muchos sobrevivientes les resulta útil conectarse con un grupo de apoyo.

Qué les digo a mis hijos

Una de las preguntas más comunes que se plantean los sobrevivientes es cómo explicar el suicidio a los niños. Los niños son particularmente vulnerables a sentirse abandonados y culpables, de manera que es fundamental escuchar sus preguntas y ofrecer respuestas honestas, directas y adecuadas para su edad. Las siguientes son sugerencias de compañeros sobrevivientes para explicar el suicidio a los niños.

- Dígalos la verdad con lenguaje simple y adecuado para su edad.
- Cuando pueda elegir, dígalos lo que sucedió apenas lo sepa, en un lugar donde tanto usted como el niño se sientan cómodos.
- Reasegúreles que la muerte no fue su culpa.
- Resista la tentación de mantener el suicidio en secreto por miedo a que los niños copien esa conducta.
- Reasegúreles que usted, junto con otros adultos responsables, cuidarán de ellos.
- Dígalos que pueden hablar con usted en cualquier momento que lo necesiten.
- Es probable que los niños expresen sus sentimientos llorando, alejándose, riendo o expresando ira hacia usted o hacia otras personas.
- Retome y mantenga la rutina de los niños tanto y tan pronto como sea posible.
- El mejor regalo que puede dar a los niños es la certeza de su amor y su apoyo. Permita que expresen sus sentimientos, responda sus preguntas y brindeles afecto.

A compañeros sobrevivientes:

"Lo más difícil que deberá hacer no es enterrar a su ser querido, sino aprender a vivir sin él." Este dicho de un compañero sobreviviente es una de las frases más precisas y acertadas que escuchará jamás.

Perdimos a uno de nuestros dos hijos gemelos de 20 años de edad en 2007. ¿Cómo seguimos adelante después de esta horrenda conmoción? Todo queda al revés. Dentro de los primeros seis meses nos dimos cuenta de que necesitábamos ayuda y nos alentaron a participar en un grupo de apoyo; este fue el mejor consejo que recibimos y que le transmitimos a usted.

La pérdida de nuestro hijo nos cambió para siempre y tuvimos que aprender cómo es nuestra nueva "vida normal": no somos los que éramos. Pero a través de nuestro duelo y del proceso de sentir y comprender cada emoción, sabemos que la vida sigue. El dolor es atroz e insoportable al comienzo, pero cada día es importante y, poco a poco, la conmoción, la culpa, la negación, la tristeza y la ira disminuyen y los recuerdos que al comienzo dolían tanto, ahora nos dan alegría. Incluso ahora a través de las lágrimas, podemos evocar un recuerdo placentero y somos capaces de sonreír, jeso se siente muy bien! En etapas anteriores no creíamos que fuera posible.

Enfrentamos las emociones confusas y perturbadoras que el suicidio dejó en nosotros; no las apartamos para ignorarlas. El tiempo puede curar, pero no puede hacerlo solo. Debe tomarse tiempo para sanarse a usted mismo, para tratarse bien y apoyarse en la ayuda y el sostén de otras personas. En un punto nos dimos cuenta de que debíamos aceptar las limitaciones humanas, el trastorno mental de nuestro hijo en el momento de su muerte y vivir nuestra vida que estaba por delante.

Queremos que sepa que nuestra experiencia al sobrevivir nos ha confirmado que cada uno de nosotros es diferente y que debemos hacer una búsqueda espiritual profunda e independiente en el alma. Esta guía, junto con más información y apoyo están "ahí afuera" a su disposición; de modo que puede utilizar todo esto y confiar en su propia fe interior y esperanza para sobrevivir. Lo que es aún más importante, queremos que sepa que no solo podemos sobrevivir, sino que podemos esforzarnos nuevamente para vivir nuestra vida con plenitud.

Dios los bendiga,

David & Luanna Clark

Recursos

Libros

Libros acerca de suicidio y sanación que ofrecen consuelo y apoyo para muchos sobrevivientes. La lista incluye:

“Night Falls Fast”

de Kay Redfield Jamison,
publicado por Knopf Doubleday Publishing Group

“No Time to Say Goodbye”

de Carla Fine, publicado por Doubleday

“Finding Your Way After the Suicide of Someone You Love”

de David B. Biebel & Suzanne L. Foster

“Real Men Do Cry”

de Eric Hipple (ex mariscal de campo de los Detroit Lions),
publicado por Quality of Life

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

de Iris Bolton con Curtis Mitchell, publicado por Bolton Press

Otros recursos y organizaciones

Coalición de Prevención de Suicidios del condado de Sedgwick

635 N. Main, Wichita, KS 67203
316-660-7517 o www.sedgwickcounty.org

Declaración de misión: Promover e implementar enfoques basados en la evidencia, la investigación local y el cambio comunitario, para reducir el impacto del suicidio, con el objetivo final de alcanzar la tasa cero de suicidios en el condado de Sedgwick.

Asociación Estadounidense de Suicidología

202-237-2280 o www.suicidology.org
Promueve la concientización pública, la educación y la capacitación para profesionales y patrocinadores en la conferencia anual “Healing After Suicide” para sobrevivientes.



Fundación Estadounidense para la Prevención de Suicidios

120 Wall Street, 22nd Floor, New York, NY 10005
888-333-AFSP (2377) o www.afsp.org

Patrocina El Día Nacional de los Sobrevivientes al Suicidio, la red electrónica de sobrevivientes y el programa de capacitación, para facilitador de grupos de apoyo para sobrevivientes. Publica una bibliografía extensa, un directorio de grupos de apoyo e información acerca de suicidio y enfermedad mental.

The Compassionate Friends

877-969-0010 o www.compassionatefriends.org

Para todos los padres, hermanos y abuelos que han experimentado el fallecimiento de un hijo, hermana, hermano o nieto. Grupos de apoyo en línea a lo largo de todo el país, además de la conferencia nacional anual para familias de deudos.

Centro de Recursos para la Prevención de Suicidios

877-GET-SPRC (438-7772) o www.sprc.org

Presenta una extensa biblioteca en línea con información acerca de prevención de suicidios y cómo sobrevivir a la pérdida de un ser querido por suicidio, un calendario nacional de eventos y páginas web personalizadas para sobrevivientes, docentes, adolescentes, clérigos y mucho más.

El Proyecto Trevor

310-271-8845 o www.trevorproject.org
El Proyecto Trevor es la organización nacional líder concentrada en manejo de crisis y esfuerzos de prevención de suicidios entre la juventud lésbica, gay, bisexual, transgénero y en cuestionamiento (LGBTQ).

Contactos de emergencia para salud mental

Servicios Médicos de Emergencia (EMS)

9-1-1

Servicios Médicos de Emergencia las 24 hs/Prevención de Suicidios COMCARE

635 N. Main, Wichita, KS 67203

316-660-7500

Servicios telefónicos y en persona, las 24 horas del día, los 7 días de la semana

National Suicide Prevention Lifeline

1-800-273-8255

Hospital Vía Christi-Centro de Evaluación

East Harry Campus

3600 E. Harry, Wichita, KS 67218
316-689-4850

Centro de Admisión/Evaluación Prairie View

1901 E. First St., Casilla correo 467
Newton, KS 67114-0467
800-362-0180

Línea de crisis para veteranos

800-273-8255 - Presione 1

Visite www.sedgwickcounty.org para conocer las próximas actividades de prevención de suicidios.



*El Condado de Sedgwick...
trabajando para usted*



Para recibir copias adicionales de este manual,
llame al 316-660-7517, o visite el sitio Web de la Coalición de Prevención de Suicidios.

(11/2015)