



¡Know! Cómo ayudar a los jóvenes después de una pérdida por suicidio

La siguiente información es compartida por [el centro de salud de la comunidad de Klinic "Después de un suicidio: una guía práctica y personal para sobrevivientes"](#).

El historiador Arnold Toynbee escribió una vez: "Siempre hay dos partes en una muerte: la persona que muere y los sobrevivientes que están en duelo". Cuando esa muerte es por suicidio, el dolor y la desesperación pueden intensificarse aún más y el proceso de recuperación puede ser más complejo. Los sobrevivientes a menudo luchan por entender "por qué" su amigo o ser querido eligió poner fin a su vida y se preguntan qué podrían haber dicho o hecho de manera diferente para haber cambiado el resultado.

Después del suicidio, es bastante difícil como adulto tratar de entender completamente lo que ha ocurrido. Dada la etapa de desarrollo en la que se encuentran los adolescentes, no es de extrañar que tiendan a ser aún más difícil para una persona joven darle sentido a la pérdida de un amigo o familiar por suicidio. Un joven necesita información, orientación y apoyo continuo para ayudarles a superar el proceso de duelo y avanzar en una dirección positiva.

Un buen primer paso es ayudarles a entender por qué las personas mueren por suicidio. Es posible que no sepamos con certeza por qué una persona importante para ellos tomó la decisión que tomó; sin embargo, podemos compartir con ellos factores y circunstancias comunes que contribuyen a que alguien tome la decisión de poner fin a su vida.

Sabemos que factores, como la pérdida, las adicciones, el trauma, la depresión, las enfermedades físicas y mentales y los cambios importantes en la vida, pueden hacer que algunas personas se

sientan abrumadas e incapaces de hacer frente a las situaciones que los rodean, al punto de que sus pensamientos se convierten en torno al suicidio. También sabemos que las personas que consideran el suicidio suelen tener sentimientos extremos de desesperanza, desesperación e impotencia. Creen que la tremenda cantidad de dolor en la que se encuentran nunca terminará y que la única manera de detener su sufrimiento es poniéndole fin a su vida. Incluso las personas que tienen fuertes sistemas de apoyo a su alrededor pueden estar tan debilitadas por su dolor que no piden ayuda cuando más se necesita.

Declaraciones importantes que una persona joven necesita escuchar y creer después de sufrir una pérdida por suicidio son:

- **No importa la situación o las circunstancias, no es tu culpa que alguien más haya tomado la decisión de ponerle fin a su vida. Nada de lo que tu pudieras haber dicho o hecho habría evitado que esta persona tomara esta decisión.**
- **La decisión que tomó tu amigo o familiar no es un reflejo de su amor por ti, y no quita la amistad o la relación significativa que los dos compartieron.**
- **Está bien usar la palabra suicidio. Usar la palabra y hablar de ella puede ayudar al proceso de curación.**
- **La recuperación no significa olvidar a su ser querido que murió por suicidio. No deshonra su memoria cuando sanas, ríes y vives tu vida de nuevo.**
- **Cada uno llora, reacciona y se las arregla de manera diferente. No hay una manera correcta o incorrecta de llorar su pérdida.**
- **Es probable que enfrentes algunos momentos difíciles en camino durante el duelo, pero recuerda que no estás solo. Tienes a tu familia, amigos y personas en la comunidad que te aman y se preocupan por ti. Ellos están aquí dispuestos a escucharte y quieren ayudarte, simplemente tienes que preguntar.**

Según el "Centro de Duelo Full Circle", es una institución que se especializa en el tratamiento y apoyo de personas que están en duelo y ofrecen estas sugerencias y formas de apoyar a los jóvenes que enfrentan la pérdida por suicidio incluyen las siguientes:

- **Estar disponible y ser paciente. Escuchen generosamente.**
- **Haga preguntas. Invierta en su bienestar.**
- **Valida sus sentimientos.**
- **Deles opciones para determinar qué vías de apoyo prefieren.**
- **Comprenda cuán importantes son las relaciones con sus amigos y este dispuesto a aceptar cambios.**
- **Desafíe el estigma y la vergüenza en torno al suicidio. Usa los terminos correctos, como "murió por suicidio".**
- **Apóyelos si desean crear eventos o reuniones para recordar a la persona fallecida.**
- **Proporcione oportunidades para mantener conexiones con otros.**
- **Ayúdelos a prepararse para la insensibilidad de los demás.**
- **Deles permiso para llorar de llevar su duelo en una forma que los haga sentir bien y que les brinde alivio del dolor de su pérdida.**
- **Busque apoyo profesional adicional si es necesario.**

La muerte de alguien que nos importa, especialmente la muerte por suicidio es devastadora, compleja e inmensamente impactante, especialmente para los jóvenes. Es importante proporcionarles información, orientación y apoyo, alentándolos a vivir junto a su dolor y a crecer a partir de él.

Un recordatorio final de Clinic Community Health Centre, "No solo es importante llorar, es necesario experimentar el dolor de su pérdida para obtener alivio".

Reconozca sus sentimientos, aunque le parezca tonto o irracional. Al final, confíe en su instinto. Si su hijo no se abre con usted, pero sabe que algo está pasando, considere comunicarse con un consejero escolar, un maestro o un profesional de salud mental. ¡La pieza esencial es que hablen!

Ya sea porque se cuestione si hay un problema potencial de depresión o no, hablar regularmente con su hijo o hija sobre temas como este ayudará a construir y fomentar una buena relación entre ustedes dos.

Fuentes

[Full Circle Health Centre, Maryse Eubank, M.Ed: Supporting Teens After a Suicide Loss.](#)

[Klinic Community Health Centre: After a Suicide: A Practical and Personal Guide for Survivors.](#)

Acerca de ¡Know! Consejos para Padres

Todos tenemos un papel en la prevención. Al leer y compartir este ¡Know! Consejo para padres de hoy: estás haciendo de su parte para prevenir el abuso de sustancias y crear un mundo más saludable para todos.

Ponemos a su alcance estos consejos para padres para empoderar a padres como usted. ¡Know! lo ayuda a promover la salud y el bienestar y protege a nuestros jóvenes de comportamientos no saludables, incluyendo el consumo de alcohol, tabaco y otras drogas. Sin embargo, dependemos de las donaciones de personas como usted para brindar estos consejos. Si este consejo le resultó interesante o útil, [considere hacer una donación en \[preventionactionalliance.org/donate\]\(http://preventionactionalliance.org/donate\).](#)

¡Know! Los Consejos para padres son proporcionados por Prevention Action Alliance con el apoyo del Departamento de Salud Mental y Servicios de Adicciones de Ohio, el Departamento de Educación de Ohio y ¡Hable con sus hijos!

[Mas ¡Know! Consejos de Padres están disponibles en Español en los archivos de los artículos.](#)

Prevention
Action Alliance

Start Talking! 
Building a Drug-Free Future

Ohio

**Department
of Education**



Prevention
Action Alliance