

Hermanos(a) A menudo se identifica de cerca entre sí, haciendo del suicidio uno de los sentimientos más dolorosos para los que han quedado atrás. Pude ser un recordatorio de nuestra propia mortalidad. Los hermanos pudieran no recibir la misma simpatía o apoyo de los padres, niños o compañeros. Los Padres pueden responder a la pérdida de un hijo enfocándose incómodamente o alejándose sobre los hermanos sobrevivientes. Es esencial que la familia ofrezca mutuo apoyo y compartan sus sentimientos abiertamente.

“Testigos” del Suicidio enfrentan el dolor adicional y el choque de ver el incidente o el descubrimiento el cuerpo. Trate lo mejor que pueda de substituir esa imagen. Una foto, o un recuerdo, e incluso, el funeral de cuerpo presente pudiera ayudar a sustituirlo por uno que realmente refleje la imagen de su ser querido.

Acusado...los sobrevivientes enfrentan más que el juicio de otros- Es posible que enfrenten acusaciones formales de responsabilidad, ya sea de compañeros sobrevivientes o de la policía. Tenga en cuenta que la policía se ve obligada a tratar a cualquier aparente suicidio como un homicidio hasta que los hechos se determinen.

Source: “A Handbook for Survivors of Suicide” by Jeffrey Jackson, 2003; Adina Wroblewski, Suicide: Why? (1995)

Beneficios de Consejería

Algunos beneficios de buscar consejería son:

- Revisar el incidente y procesar el evento puede ayudar a aclarar lo que realmente ocurrió
- Decisiones legales y judiciales pueden ser discutidas y utilizadas como parte de la promoción de mejoría y resolución
- Consejería puede ayudar a desarrollar las habilidades de afrontamiento y estrategias – permitiendo la continuación de escuela, trabajo o las relaciones
- El establecimiento de una red de apoyo puede disminuir los efectos negativos físicos, psicológicos y emocionales que a menudo resultan de las experiencias traumáticas.

Usted puede utilizar la experiencia traumática como una oportunidad para construir y practicar asertividad, confianza, y habilidades de instintos protectores

¿Quién Puede Ayudar?

La unidad de Servicios para Víctimas de la Oficina del Sheriff del Condado de Travis puede proporcionar asistencia con información sobre el estado del caso, los derechos de las víctimas de delitos, compensación para víctimas del crimen, exploración del sistema de Justicia Penal y referidos a profesionales u organizaciones comunitarias de acuerdo a sus necesidades específicas.



Recursos

The Christi Center

512.467.2600

www.christicenter.org

Austin Center for Grief and Loss

512.472.7878

www.austingrief.org

Survivors of Suicide

www.survivorsofsuicide.com

Integral Care

512.472.4357

www.integralcare.org

Travis County Medical Examiner's Office

512.854.9599

www.traviscountytexas.gov/medical-examiner

**Survivors of
Suicide
Sobrevivientes de
Suicidio**

**Victim Services
Unit**

**5555 Airport Blvd
Austin, TX 78751
512-854-9709**



Name/ID Number:

Direct Number:

**Mailing Address:
PO Box 1748
Austin, TX 78767**

El Suicidio puede ser un de las experiencias más dolorosas por la cual uno puede pasar. En las siguientes semanas o meses, podría usted sentirse como si estuviera emocionalmente en una montaña rusa.

Que Podemos Esperar

Algunas de las circunstancias más difíciles por las cuales puede pasar incluyen:

- Tener días consecutivos durante los cuales usted se siente mejor y de repente se pone triste de nuevo. Altibajos en afrontar se perdida son de esperarse.
- Un recuerdo inesperado (una canción, fotografía, olor) pudiera traerle de repente una sensación de revivir la experiencia del suicidio. Si esto sucede, manténgase calmado y trate de evitar ese recuerdo-Concéntrese en pensamientos positivos
- Trate de prepararse para enfrentar la verdad de que algunos amigos o parientes no podrán ofrecerle el apoyo que usted necesita. Trate de apoyarse en las personas que estén listas deseosas y disponibles para ayudarle. Trate de perdonar a los que no pueden.
- Las personas pueden hacerle comentarios insensibles. El suicidio en general es mal interpretado y la gente usualmente se siente inepta para darle consuelo. Otros posiblemente compartirán sus propias opiniones y pensamientos. Usted tiene todo el derecho de retirarse de esas conversaciones.
- Es muy común proyectar nuestros propios sentimientos de culpa a otros asumiendo que ellos nos están juzgando fuertemente mentalmente. Trate de darles el beneficio de la duda-usted no lee mentes.
- Las personas más cercanas a usted podrán estar dispuestas a escucharlo y compartir con usted por algunas semanas o meses, pero llegara el momento cuando sus pensamientos seguirán adelante. Considere participar en un grupo de apoyo- otros sobrevivientes que puedan entender y simpatizar con usted.
- Sentirse mal porque se siente bien también es muy común. Si se pueden disfrutar de aspectos positivos de la vida.
- Días de fiesta, cumpleaños y el Aniversario del suicidio es a menudo muy difícil. Generalmente el primer año será el más duro para usted. Pero es posible que estos eventos siempre sean difíciles. La anticipación de estos días usualmente es peor que el mismo día del evento.
- Nuevas etapas-, logros, bodas, nacimientos- pueden hacer surgir sentimientos de culpabilidad. Estos eventos nos recuerdan que nuestras vidas siguen sin nuestro ser querido. Sentimientos de traición- Como que lo estamos dejando atrás. Nosotros necesitamos recordar que hemos elegido vivir.

Reacciones Comunes

Aparte del pesar que se siente con una muerte “convencional”, muchos sobrevivientes de suicidio también experimentan:

Culpabilidad...Invariablemente un sobreviviente de suicidio puede sentir que pudo o debió hacer algo para prevenir el suicidio.

Estigma...Mientras que otros dolientes pudieran recibir simpatía y compasión, los sobrevivientes de suicidio pudieran se encuentran culpados, juzgados o exclusión.

Enojo, Ira...Sentirá enojo o Ira hacia su ser querido que perdió, y en ocasiones con una intensidad sorprendente.

Desconexión...Perder a alguien naturalmente permite que las memorias felices se retengan.

Sobrevivientes de suicidio podrían desconectarse emocionalmente debido al estado de conflicto con el ser querido.

¿Porque?

Aunque la respuesta a esta pregunta tal vez nunca se sabrá. Tal vez le ayude recordar que en el mayor de los casos, que el propósito primario del que comente suicidio no es terminar con su vida, si no con el dolor.

“ **Porque hacen esto?**”...Sus pensamientos estarán ocupados con esta pregunta por algún tiempo. Y si piensa que sabe la respuesta a su pregunta, debería pensarlo de nuevo. Porque es posible que usted está viendo solo una parte de lo sucedido.

“ **Es realmente una opción el suicidio?**”...El elejir implica que la persona suicida pudo ver razonablemente todas sus alternativas y selecciono una de ellas.

El suicidio ocurre cuando otras opciones no son vistas. La mayoría de suicidios son acompañados con otro evento- Terminaron con una relación, perdida de trabajo, o recibir una mala noticia. Conceptos erróneos surgen cuando por equivocación uno de esos eventos aislados lo tomamos como la causa del suicidio. Por el contrario es más posible que este sea solo la “la gota que derramo el vaso”.

- Entretener pensamientos de nuestro propio suicidio pueden ocurrir. Esto puede ser debido a que la muerte de nuestro ser querido ha hecho la idea del suicidio mucho más real en nuestras vidas. El suicidio frecuentemente es precedido por una historia de depresión. Si usted comparte estas características con su ser querido, considere pedir la ayuda de su doctor, o un consejero profesional.

El tiempo, apoyo, y ayuda de otros le ayudara. Es posible que tome años para restaurar su estado emocional, pero tenga por seguro, que será más fácil con el tiempo.

Circunstancias Especiales

Niños dependiendo de la edad, les puede decir que la persona que cometió suicidio tenía una enfermedad dentro del cerebro que lo entristeció tanto que ya no quiso vivir. Evite presentar a su ser querido como una mala persona, dígales claramente que la solución que eligió fue mala. Con el fin de enseñarle al niño(a) con claridad que el suicidio no es un curso de acción aceptable.

Loa padres enfrentan la posibilidad de formas únicas de sentimientos de culpabilidad. Los padres podrían culparse por algunos errores percibidos en la crianza de sus hijos.

Los Padres deben de entender que los niños, inclusive los niños pequeños-no son completamente hechos por sus padres. Las influencias de afuera como amigos, escuela, las noticias, y el mundo entero también forman a cada niño. Nuestros niños son individuos que, teniendo el poder para cometer un acto de violencia contra ellos mismos, los responsables de ese acto.

Otras personas importantes (pareja) sufren remordimiento adicional debido al sentido de responsabilidad por el suicidio de su pareja. También se sabe que otros miembros de la familia tienden culpar a la pareja del suicida. El compañero(a) puede sentirse la abandonado y puede llegar a juzgar la relación completa por medio del último acto de su pareja. La culpabilidad pudiera resurgir cuando la persona o pareja decide comenzar una nueva relación. Debemos recordarnos a nosotros mismos la raíz o causa de esta tragedia--La depresión, la enfermedad emocional y otros factores más allá de nuestro control no son nuestros defectos como pareja.