

USTED NO ESTA SOLO

Cada año en los .E.U. 3 millones de personas pierden un miembro de su familia a causa del suicidio. Estos sobrevivientes de una pérdida del suicidio están tratando de hacer frente con el dolor y emociones que rodean esta pérdida, al igual que usted.

Estas emociones fuertes son parte del proceso de aflicciones para los sobrevivientes del suicidio y la pérdida. Por ejemplo:

- **SHOCK** *Incredulidad, desorientación o parálisis de emociones.*
- **ENOJO** *hacia su ser querido, uno mismo, o hacia otros*
- **REMORDIMIENTO** *Usted puede repetir en su mente escenarios de “que hubiera pasado si,” y “si solo hubiera”*
- **DESESPERACION/DEPRESSION** *que incluye tristeza, sentimientos de soledad o impotencia. También podría tener sueño o apetito desequilibrado, o podría tener pensamientos de suicidio usted mismo.*
- **ALIVIO** *Especialmente si el suicidio seguía una etapa de sufrimiento y enfermedad mental.*

Usted podría continuar a experimentando reacciones intensas durante las siguientes semanas y meses después del suicidio de su ser querido- incluyendo pesadillas, recuerdos de la escena, dificultad concentrándose, retirándose socialmente y pérdida de interés en actividades que usualmente hacia- especialmente si usted fue testigo o descubrió el suicidio. El periodo después del suicidio de un ser querido lo puede agotar físicamente y emocionalmente. Mientras trabaja en lamentar, tenga cuidado de proteger su bienestar.

(Adaptado del personal de la Clínica Mayo, 2014)



DESPUES DE UNA PÉRDIDA

MANTENGASE EN CONTACTO.

Busque a sus seres queridos, amigos y líderes espirituales para tener consuelo, y entendimiento. Rodéese con personas que están dispuestos para escuchar y hablar cuando necesita, al igual a aquellos que simplemente ofrecerán apoyo cuando uno desea silencio.

LAMENTE EN SU PROPIA MANERA.

Haga lo que es correcto para usted, no necesariamente lo que es correcto para alguien más. Si encuentra que es muy doloroso para usted visitar la tumba o compartir detalles de su ser querido, espere hasta que esté listo.

ESTE PREPARADO PARA RECUERDOS DOLOROSOS.

Aniversarios, celebraciones especiales y otras ocasiones pueden ser recuerdos dolorosos del suicidio de su ser querido. No se regañe o se enoje con sí mismo por sentirse triste, lúgubre, o por lamentar. En vez considere cambiar o suspender tradiciones familiares que pueden ser muy dolorosos para continuar.

NO SE APRESURE.

Perder a alguien al suicidio es un golpe tremendo, y sanarse debe de ocurrir en su tiempo apropiado. No se apresure por las esperanzas puestas de alguien más que piensa “que ya ha sido suficiente tiempo”.

ESPERE FRACASOS.

Otros días serán mejores que otros, aun años después del suicidio- y eso está bien. Sanarse no tiene que ser de un día al otro.

CONSIDERE UN GRUPO DE APOYO PARA FAMILIAS AFECTADAS POR EL SUICIDIO.

Compartir su historia con otros que también han experimentado ese mismo tipo de dolor, tal vez le puede ayudar a encontrar un propósito y fuerza (Adaptado por el Personal de la Clínica Mayo 2014) Hay agencias comunitarias y apoyo en sitios por internet disponibles para usted y sus seres queridos (Mirar sección de recursos)

DESPUESE DE UN INTENTO

CONSIDERE CREAR UN PLAN DE SEGURIDAD CON SU SER QUERIDO. Planes de seguridad ayudan individuales a prevenir y preparar para una crisis de suicidio por medio de anotar la siguiente información:

- **DESENCADENA** pensamientos de suicida, y señales de advertencia
- **ESTRATEGIAS PARA AFRENTAR LA SITUACION** cuando esta a solas
- **DISTRACCIONES** que incluyen gente y ambientes sociales
- **INDIVIDUALES** y profesionales que se pueden llamar para ayuda
- **PRECAUCIONES** para crear un ambiente seguro
- **LA UNICA COSA** que es más importante para vivir: sea una persona, una responsabilidad, un valor, o meta.

(El sitio del plan de seguridad y el app están incluidos en la sección de recursos)

ELIMINE ACCESO A MEDIOS LETALES.

Durante una crisis de suicida, es muy importante crear un ambiente seguro en el hogar.

Si es posible, elimine todas las armas y balas de su hogar y pida a un amigo o familiar que los guarde por una temporada. Las estaciones de policía, centros de almacenamiento (storage), o centros comercios de armas también pueden proveer almacenamiento. Si esto es imposible, tome extra precauciones de seguridad, como cambiar la combinación del candado donde tiene sus armas o de su caja fuerte de armas, y guardar sus balas separado de sus armas, etc.

También es importante reducir el acceso de alcohol, drogas ilícitas, pastillas de dolor, o de receta médica. Solo mantenga cantidades pequeñas si son necesarias o manténgalos bajo llave.

TRATE LO MEJOR QUE PUEDA DE EVITAR QUE LA PERSONA ESTE SOLA HASTA QUE EL CRISIS HA PASADO.

SI ESTAN HACIENDO AMENAZAS

O haciendo planes para otro intento, llévelos de inmediato a un centro psiquiátrico o a la sala de emergencias.

BUSQUE AYUDA EN SEGUIDA PARA SU SER QUERIDO.

Hay agencias de apoyo comunitario disponible por internet para usted y su ser querido. (Mirar sección de recursos)

RECURSOS LOCALES

DAVIS BEHAVIORAL HEALTH 24-HOUR LINA DE CRISIS 801-773-7060

Hay un equipo de personas disponibles para llegar al sitio si es necesario.

LINA NACIONAL PARA LA PREVENCIÓN DEL SUICIDIO: 1-800-273-8255

Un servicio gratis de 24-horas, conecta individuales a trabajadores entrenados para situaciones de crisis del Hospital University de Utah.

LIMPIEZA DE DESASTRE Y ESCENA DEL CRIMEN

Asistencia de pagos usualmente se puede encontrar por medio de su seguridad de casa. Póngase en contacto con ellos para encontrar una compañía recomendada si fuera necesario. Si usted no tiene seguridad de casa, se pueden localizar compañías por medio de la guía telefónica y por internet.

GRUPO DE APOYO, DESTROZADO Y SOBREVIVIENDO PARA SOBREVIVIENTES DE LA PERDIDA AL SUICIDIO.

Para información de lugares y horas de las reuniones favor de mandar un email a:

Kim Penman: penman.kimberly@yahoo.com

CENTRO PARA NIÑO'S AFFLIGIDOS (CENTER FOR GRIEVING CHILDREN)

801-476-1127 | 1724 E 5600 S, South Ogden

www.familysummit.org

Provee apoyo para niños, adolescentes y sus familias, al igual talleres y presentaciones sobre como niños lamentan y como se les puede dar apoyo y promover alivio.

ALIANZA NACIONAL DE ENFERMEDADES MENTALES (NATIONAL ALLIANCE ON MENTAL ILLNESS (NAMI) UTAH

801-323-9900 | www.namiut.org

Clases educacionales que son gratis y ofrecen apoyo para aquellos que sufren con enfermedades mentales, y educación y apoyo separada para miembros de su familia.

SERVICIOS DE CONSEJO FAMILAR DE NORTHERN UTAH

801-399-1600 | 210 E Center Street, Clearfield

801-399-1600 | 3518 Washington blvd, Ogden

familycounselingserviceofnorthernutah.com

Servicios de consejo a bajo costo, pero de buena calidad para familias e individuales que no tienen seguro.

INTERMOUNTAIN MCKAY-DEE HOSPITAL BEHAVIORAL HEALTH

801-387-5600 | 3903 Harrison Blvd, Ogden

SALA DE EMERGENCIAS

801-387-7000 | 4401 Harrison Blvd, Ogden

DAVIS HOSPITAL: BEHAVIORAL HEALTH UNIT Y SALA DE EMERGENCIAS

801-807-1000 | 630 Medical Drive, Bountiful

FUNDACION AMERICANA PARA LA PREVENCIÓN DEL SUICIDIO (AMERICAN FOUNDATION FOR SUICIDE PREVENTION)

www.afsp.org

Para buscar más recursos, escuchar las historias, o alcanzar a otras familias que han perdido un ser querido al suicidio. AFSP también provee entrenamientos para sobrevivientes que desean facilitar grupos de apoyo para otros sobrevivientes e involucrarse en educar y dar apoyo.

PLANTILLA PARA UN PLAN DE SEGURIDAD

www.sprc.org/sites/sprc.org/files/SafetyPlanTemplate.pdf

O también puede usar el App de free safety plan "MY3", que es gratis.

PARA MAS INFORMACION SOBRE GRUPOS DE APOYO Y OPCIONES DE CONSEJO:

Davis County Behavioral Health Resource Directory
<http://tinyurl.com.q3bb9rf>

UN GUIA LOCAL A LOS RECURSOS Y LA CURACION

Para Las Familias
Afectadas Por El Suicidio

DAVIS COUNTY 2015

