

Cuando la pena o el dolor resulten insoportables,
cuando surjan pensamientos desesperanzados
o no haya forma de comer, dormir o tener un minuto de sosiego,
se debe acudir cuanto antes a un servicio sanitario.

Teléfono para urgencias

112

RECURSOS PARA SUPERVIVIENTES

- SERVICIO ARAGONÉS DE SALUD. Gobierno de Aragón.
- AFDA: <https://asociacionafda.com/>
- ASAPME: <https://asapme.org/>
- Paso a Paso Aragón: <https://pasoapasoaragon.wordpress.com/>
- COPPA: <https://www.coppa.es/>
- Liana: <https://suicidioaragon.es/>
- Red privada de consultas de psiquiatras y psicólogos.

MÁS INFORMACIÓN

Guía de supervivientes <http://www.madrid.org/bvirtual/BVCM020325.pdf>

Después del suicidio

<https://www.sergas.es/docs/Avalia-t/EI%20Dia%20Despues%20del%20Suicidio.pdf>

Manual sobrevivientes

https://www.soslsd.org/wp-content/uploads/2015/01/SOS_Espanol1.pdf

INFANCIA Y ADOLESCENCIA

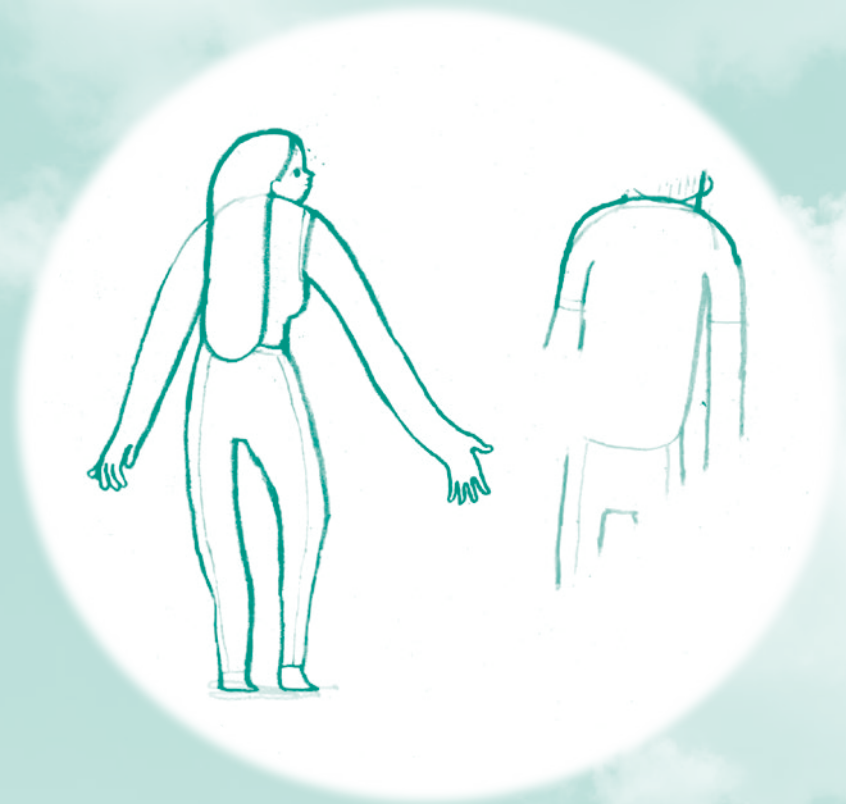
Hablemos de duelo

<http://www.fundacionmlc.org/uploads/media/default/0001/01/guia-duelo-infantil-fmlc.pdf>

El duelo en las niñas, niños y adolescentes

<https://www.cop-cv.org/db/docu/201015183504W8yX5Y3bjwGl.pdf>

Adiós Tristeza. Juego de ayuda. TEA



TRAS LA MUERTE POR SUICIDIO DE UN SER QUERIDO

POSTVENCIÓN

Estrategia de prevención del suicidio en Aragón

El suicidio de un ser querido

En **Aragón** se produce una muerte por suicidio cada tres días en todas las franjas de edad. Se estima que por cada persona que se suicida hay al menos otras 6 afectadas directamente (familiares, amistades, allegados...).

La muerte de un ser querido por suicidio es siempre trágica, dolorosa e inesperada.

La pena que sigue puede ser intensa, complicada, y de larga duración. No obstante, cada persona vivirá la situación de forma individual y única, es decir, a su manera y a su ritmo.

Hay que adaptar la vida a la ausencia del ser querido, y para eso no existe una duración determinada. **El duelo** puede prolongarse durante bastante tiempo.

Es normal que surjan preguntas. Algunas son difíciles de responder, como las relacionadas con las razones de por qué lo ha hecho.

También es habitual **la culpa** por pensar que no se hizo lo suficiente, por no habernos dado cuenta o incluso por sentir alivio.

Pueden aparecer **el enfado y la rabia** contra la persona fallecida por no haber pensado en los que se quedan, o la vergüenza por el temor al qué dirán.

Son frecuentes sentimientos de shock, tristeza, pena, soledad, incredulidad, confusión, estrés, angustia, negación o rechazo.

EL PASO DEL TIEMPO POSIBLEMENTE MODIFICARÁ ESTAS EMOCIONES. AUN ASÍ, AYUDARÁ:

- **Hablar** de ello con familia y amigos siempre que se necesite.
- Cuidar la **alimentación** y el **sueño**.
- En la medida de lo posible, mantener algunas **rutinas**.
- Buscar **apoyo** en otras personas que hayan pasado por lo mismo.
- Si es necesario, recurrir a **ayuda profesional**.

MÁS ASPECTOS A TENER EN CUENTA

- Estar pendientes de los más vulnerables de la familia: los **ancianos**, los **menores** y los **enfermos**.
- Notificar lo sucedido y cómo os sentís al **médico de cabecera**.
- En una situación tan difícil suele ocurrir que otros familiares y amigos no saben qué decir, o cómo y cuándo acercarse a mostrar sus **condolencias o pésame**. Cuando se pierde un ser querido por suicidio reconforta sentir el **afecto** y la **cercanía** de los demás.

En la infancia y adolescencia

Los menores sienten la misma pena, aunque pueden expresarla de forma diferente a las personas adultas.

En la infancia son frecuentes las molestias físicas, una mayor irritabilidad, las pesadillas y los cambios en el rendimiento escolar.

En la adolescencia pueden aparecer alteraciones de la conducta como mayor agresividad, impulsividad, conflictos con familiares, adicciones, aislamiento, cambios en el rendimiento académico, conductas de riesgo...

En estas etapas se es especialmente vulnerable a los sentimientos de culpa y abandono. Es importante hacer saber a los menores que no son culpables y que hay alguien que va a **cuidarlos y escucharlos** siempre que lo necesiten.

No se recomienda tratar de protegerles guardando en secreto lo sucedido. Lo ocurrido puede expresarse de forma adaptada a su edad, de tal modo que sean capaces de entender que había un sufrimiento previo. Además, es aconsejable **responder a sus preguntas** honestamente, pero sin entrar en detalles innecesarios (método, lugar, etc.)