

# EL DÍA DESPUÉS DEL SUICIDIO DE UN FAMILIAR O ALLEGADO

Información para familiares y allegados





Esta información ha sido elaborada a partir del conocimiento basado en la literatura científica disponible en el momento de la publicación.

### **Autoría**

Grupo de Trabajo de la Guía de Práctica Clínica de Prevención y Tratamiento de la Conducta Suicida. Guía de Práctica Clínica de Prevención y Tratamiento de la Conducta Suicida. Madrid: Plan de Calidad para el Sistema Nacional de Salud del Ministerio de Sanidad, Servicios e Igualdad. Agencia de Evaluación de Tecnologías Sanitarias de Galicia (avalia-t); 2010. Guías de Práctica Clínica en el SNS: avalia- t N° 2010/02.

### **Agradecimientos**

El grupo elaborador de la Guía de Práctica Clínica desea dar las gracias a José Luis Iglesias Diz y a Luis Iglesias Fernández, autores de las ilustraciones y de forma especial a todos los pacientes y familiares que han colaborado en la elaboración de este material.

Esta GPC ha sido financiada mediante el convenio suscrito por el Instituto de Salud Carlos III, organismo autónomo del Ministerio de Economía y Competitividad, y la Agencia de Evaluación de Tecnologías Sanitarias de Galicia (avalia-t), en el marco de colaboración previsto en el Plan de Calidad para el Sistema Nacional de Salud del Ministerio de Sanidad, Servicios Sociales e Igualdad.



## CONTENIDO

- La experiencia de duelo
  - ¿Qué es el duelo?
  - ¿Cuáles son los sentimientos y emociones más frecuentes asociados al duelo?
- **El duelo tras un suicidio**
  - **¿Es el duelo de un fallecimiento por suicidio diferente a otras situaciones de duelo?**
  - **¿Cómo puedo enfrentarme a esta situación?**
- El duelo en la infancia y la adolescencia
  - **¿Cómo actuar ante un niño que vive el suicidio de alguien cercano?**
  - **¿Cómo pueden ayudar los profesores?**
- **Ayudar a una persona que está pasando por una situación de duelo tras un suicidio**
  - **¿Qué hacer para ayudar a un familiar o amigo a enfrentarse a esta situación?**



## Introducción

La muerte de un familiar o allegado es una de las situaciones más estresantes por las que puede pasar una persona. Pero cuando esta muerte se produce a causa de un suicidio, suele hacerse todavía más complicada, causando un dolor intenso y prolongado que será diferente y único en cada persona que lo sufre.

Este documento es un intento de explicar cuáles son las reacciones más frecuentes cuando alguien pierde a un ser querido o alguien cercano a causa de un suicidio y pretende servir de ayuda para afrontar estas situaciones. Ha sido realizado por profesionales implicados en el tratamiento de personas con conducta suicida y por pacientes y familiares, participantes en la elaboración de la Guía de Práctica Clínica de prevención y tratamiento de la conducta suicida.

Toda la información que se recoge proviene de estudios realizados con personas que han vivido esta situación, de recomendaciones de guías nacionales e internacionales, libros de autoayuda y de la experiencia de los profesionales implicados.

Esperamos que esta información le sea de ayuda y que le sirva para aliviar su duelo.



## La experiencia de duelo





Llamamos duelo a la reacción emocional y física que se produce tras el fallecimiento de un ser querido. El duelo es una respuesta normal ante esta pérdida.

No hay una forma correcta de pasar el duelo y cada persona lo vive a su manera. Depende de diferentes aspectos, como la relación con la persona fallecida, la forma en la que se produjo la muerte, experiencias pasadas, el carácter y la existencia o no de apoyo familiar o social.

No existe una única manera de pasar el duelo. Aunque cada persona es diferente y tiene su propio ritmo, se han descrito tres etapas que suelen pasar las personas que pierden a un ser querido.

#### Estas fases o etapas son:

**Etapa 1:** es frecuente sentir rabia, confusión, angustia o aturdimiento, creer que lo que está pasando no es real y negar sentimientos. También puede aparecer la distancia emocional para protegerse o incluso sentir alivio.

**Etapa 2:** la persona se siente sola, triste y deprimida. También son frecuentes algunas emociones como desesperación, agresividad, culpa y sentir que la vida ha perdido su significado. También suelen aparecer problemas para comer y dormir.

**Etapa 3:** se produce una aceptación gradual de la pérdida, la persona comienza a sentirse mejor no piensa tanto en lo ocurrido y los sentimientos son menos intensos. Poco a poco se van desarrollando nuevas tareas que antes no se hacían y se establecen nuevas relaciones.



## ¿Cuáles son los sentimientos y emociones más frecuentes asociados al duelo?

A continuación se describen las emociones más frecuentes que pueden sentir las personas que atraviesan por esta situación. Puede reconocer algunas de ellas o puede sentir otras diferentes, aunque las que aquí se describen suelen ser frecuentes.

### Shock

La muerte de alguien cercano puede suponer una gran conmoción, sobre todo cuando es una muerte inesperada. En esta situación es frecuente sentirse tembloroso, adormecido o insensible, como fuera de la realidad. También es normal tener sensaciones físicas desagradables, como dificultad para respirar, boca seca, náuseas, opresión en la garganta y en el pecho, fatiga y un gran sentimiento de vacío. Esta sensación de shock puede durar desde días hasta semanas tras la muerte.



### Aturdimiento

A veces en estas situaciones es muy frecuente sentir que todo es un sueño, o sentirse como fuera de la realidad. Muchas personas no son capaces de llorar en el funeral o expresar sus sentimientos y constantemente piensan que esa situación no puede estar pasando. Estos sentimientos son una reacción normal que puede proteger a las personas ante un dolor muy grande.

## Confusión

Es muy habitual sentirse confuso e incapaz de concentrarse tras la pérdida de un ser querido. Algunas personas también tienen la sensación de que han perdido el control de sus vidas y no se sienten capaces de tomar decisiones. Hay que darse tiempo para aceptar la muerte y que la persona no va a volver. Hablar de la situación con otras personas y la celebración o asistencia al funeral u otros rituales puede ayudar a aceptar lo ocurrido y a ir asumiéndolo poco a poco.

## Búsqueda

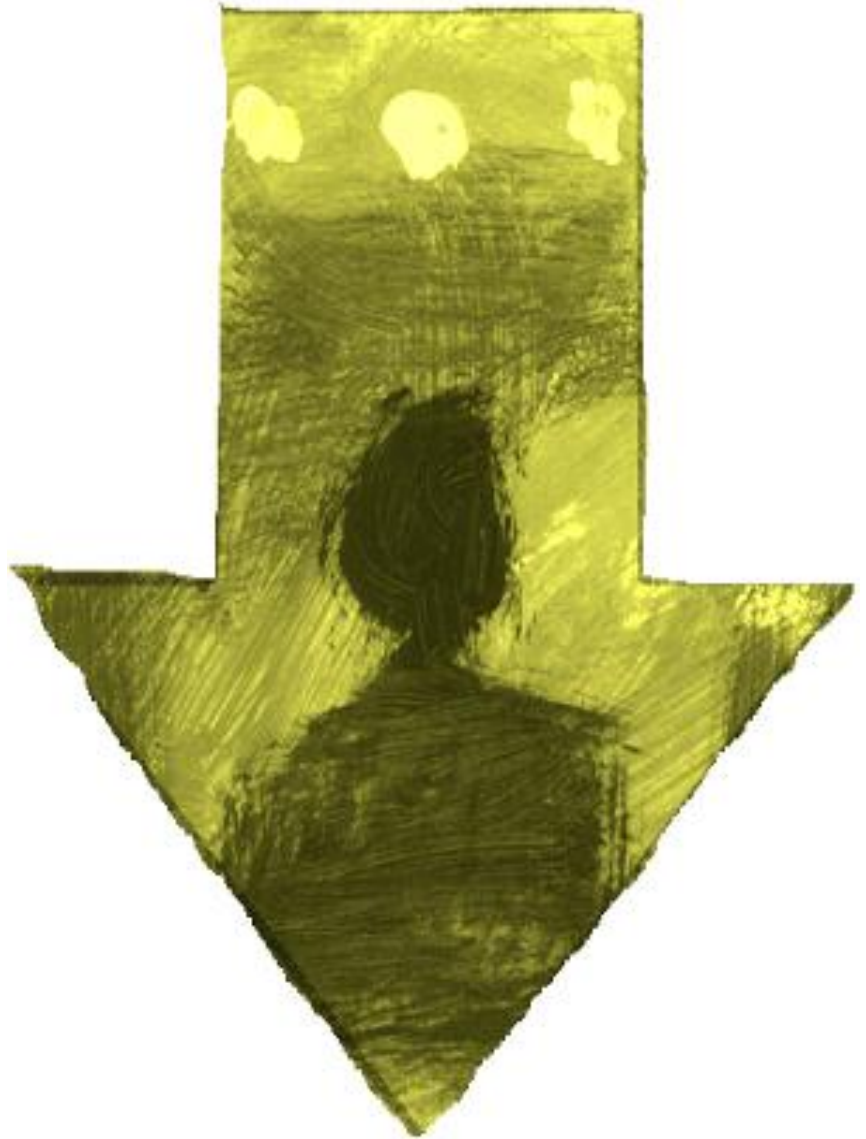
Después del shock inicial y cuando la pérdida se va aceptando, es normal que muchas personas necesiten “buscar” a la persona fallecida, repitiendo su nombre o soñando con ella, teniendo la sensación de que la ve por la calle o que la persona fallecida le está llamando.

## Angustia y desesperación

En ocasiones es normal sentir desesperación por no poder ver o no poder hablar con la persona fallecida. Puede pensar de forma incontrolable y repetida en lo que pasó y que tenga la necesidad de hablar del tema.

## Tristeza

Tras la pérdida de un ser querido es una reacción normal sentirse muy triste. Es posible que prefiera estar solo y tenga la necesidad de llorar. Para muchas personas, llorar es muy positivo, porque ayuda a reducir el estrés y a desahogarse, así que no se sienta mal por hacerlo. Pero tampoco se sienta mal si tiene la sensación de no querer o no ser capaz de llorar, porque también es perfectamente normal.





## Enfado

Ante la muerte de un familiar o allegado, muchas personas pueden sentir enfado o rabia. Es posible que se pregunte “¿cómo puede pasarme esto a mi?” y que al pensarlo sienta un

gran sentimiento de rabia. Este enfado puede ser general o hacia personas que usted piensa que no hicieron nada por ayudar (familia, amigos, médicos...). También puede sentir enfado con la persona que se suicidó, porque se siente abandonado por ella. Otras personas también se sienten mal consigo mismas porque tienen la sensación de no haber hecho nada por evitarlo. Todas estas sensaciones son normales, debe intentar controlar el enfado y pensar que muchas veces es muy difícil evitar la muerte.



## Culpa

Pensar que no hicimos nada por prevenir la muerte de un familiar es muy doloroso. Sentir culpa es algo muy frecuente en los familiares, y es una de las partes más difíciles de superar. Algunas personas además de sentirse culpables, sienten que no tienen derecho a vivir o a ser felices después de algo así.

## Alivio

Si la persona llevaba mucho tiempo enferma o sufriendo y

no podía ser feliz, a veces la familia siente un alivio que es perfectamente normal.

## Miedo

Es posible sentir miedo y pérdida del control en nuestra vida y en las de los seres queridos. Además, este miedo suele acompañarse de síntomas físicos, como dificultad al respirar, o notar que el corazón se acelera. Estas sensaciones irán disminuyendo con el tiempo.

Es necesario que entienda que para superar el duelo hay que llevar a cabo cuatro “tareas” importantes:

## QUÉ HACER para superar el duelo



### ACEPTAR LA PÉRDIDA

Es importante que intente aceptar que la persona no va a volver. Hable con los demás de cómo se está sintiendo. ✓

### TRABAJAR CON EL DOLOR Y LAS EMOCIONES

Tiene que darse tiempo para entender y aceptar emociones y sentimientos. Intentar evitar estos sentimientos hace que la situación no termine de superarse. ✓

### APRENDER A VIVIR SIN LA PERSONA QUERIDA

Puede significar aceptar nuevas tareas que antes no se hacían o aprender nuevas habilidades. Debe intentar reconstruir su vida o hacer que su día a día vuelva a la normalidad, volviendo al trabajo y haciendo poco a poco las actividades de antes. ✓

### SEGUIR ADELANTE

Debe pensar en el futuro sin la persona fallecida y adaptar los planes de futuro a la nueva situación. ✓

Lo más frecuente es que el malestar intenso vaya mejorando con el tiempo, a medida que se va restableciendo su vida. Sin embargo, a veces el duelo se complica y es necesario ir al médico para que se realice una evaluación y se valore la necesidad de recibir tratamiento.

**Debe acudir al médico cuando el malestar es intenso, se prolonga mucho en el tiempo y cuando están presentes:**

- Incapacidad para aceptar la muerte del familiar o allegado
- Ideas persistentes de muerte
- Sentimientos de culpa
- Preocupación excesiva sobre la muerte del ser querido
- Incapacidad para hacer las actividades de su vida diaria
- Recuerdos recurrentes de la muerte del ser querido
- Ansiedad, irritabilidad, agresividad
- Dificultad para dormir y concentrarse
- Aumento del consumo de fármacos, alcohol, u otras drogas
- Incapacidad para relacionarse con otras personas



#### **Más información**

- **ACUDA A SU CENTRO DE SALUD**
- **Teléfono de urgencias: 061 o 112.**
- **Confederación Española de Agrupaciones de Familiares y Personas con Enfermedad Mental (ofrecen información y apoyo y disponen de algunos recursos psicosociales).** [www.feafes.com](http://www.feafes.com).
- **Teléfono de la Esperanza (tienen teléfono de crisis 24 horas en las principales poblaciones españolas).** [www.telefonodelaesperanza.org](http://www.telefonodelaesperanza.org).
- [www.suicidioprevencion.com](http://www.suicidioprevencion.com)
- [www.redaipis.org](http://www.redaipis.org)





## Duelo tras un suicidio





Nadie está preparado para recibir la noticia de que un ser querido se ha quitado la vida.

El duelo de alguien cercano es duro, independientemente de la causa de la muerte. Pero cuando la causa de la muerte es un suicidio, es más duro todavía de superar para las personas cercanas.

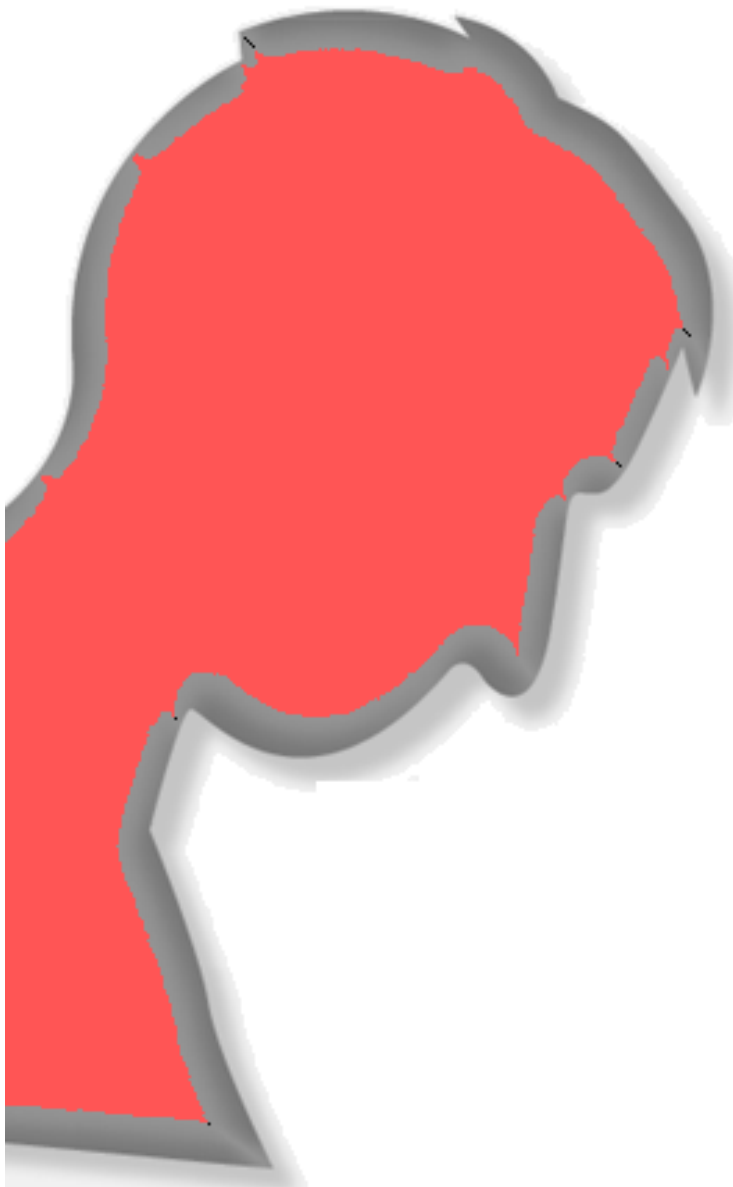
Algunas veces, el duelo que sufren las personas que pasan por el suicidio de un ser querido es diferente a otros duelos por muertes naturales o a causa de un accidente. En ocasiones puede ser más prolongado, y el shock, el aislamiento y la culpa pueden ser mayores que tras otro tipo de muertes. El proceso se suele caracterizar por cuestionarse aspectos relacionados con la persona fallecida y por la búsqueda de una explicación. Todas estas reacciones emocionales no son más que reacciones normales de expresión del sufrimiento.

Otras veces, las personas del entorno presentan actitudes negativas o culpabilizadoras sobre el suicidio, que contribuyen a que los familiares o seres queridos de la persona que se ha suicidado se aíslen y se sientan estigmatizados.



Es frecuente que las personas allegadas se formulen estas preguntas y experimenten algunas de estas situaciones:

- **Preguntarse por qué:** una de las primeras ideas que tendrá en la cabeza es preguntarse el motivo del suicidio. Normalmente la familia intenta buscar una explicación o significado al fallecimiento de la persona, por lo que es posible que surjan muchas dudas y que puedan darse situaciones tensas en la familia. Para muchas personas es muy difícil aceptar la idea de que nunca sabrán el verdadero motivo de la muerte de su familiar.



- **Imágenes que se repiten de la persona fallecida:** una de las cosas más frecuentes entre las personas allegadas es tener todo el tiempo imágenes de la persona que se ha suicidado y suele ser peor para las personas que encuentran el cuerpo. Normalmente estas imágenes dejan de ser tan recurrentes con el tiempo y a medida que la persona va aceptando la situación.

- **¿Podríamos haber hecho algo?:** es algo normal entre los familiares pensar que podían haber hecho algo para prevenir el suicidio de un ser querido o que algo que hicieron o dijeron podría haber tenido algo que ver. Debes pensar que aunque hay algunas señales que nos pueden estar alertando del riesgo de suicidio, incluso para los profesionales es difícil de prevenir.

- **¿Qué le digo a la gente de la causa de la muerte?:** para muchas personas es difícil

hablar abiertamente sobre el suicidio, pero tratar de esconderlo puede ser peor a largo plazo. Tampoco debe dar explicaciones si no le apetece, pero no es bueno que tenga la sensación de tener que esconderlo. Es una decisión que debe tomar usted mismo.

- **Sentimientos de rechazo y abandono:** es normal sentirse abandonado o rechazado por la persona fallecida y que le parezca una conducta egoísta. Piense que normalmente las personas que se suicidan están tan preocupadas por sus propios problemas que no son capaces de pensar en los demás
- **Preocupación por su propio suicidio:** muchas personas tienen miedo de estar en riesgo de suicidio, e incluso pueden pensar en él. Es importante que no tenga miedo a hablarlo con sus amigos o familia y a comentárselo a su médico.
- **Estigma:** aunque las actitudes hacia el suicidio están cambiando, existe mucho desconocimiento y a veces intolerancia. Muchas personas desconocen que la conducta suicida es un grave problema de salud pública y una de las primeras causas de muerte en todo el mundo. El silencio de los otros acerca del suicidio o la forma de actuar de los demás pueden hacerle sentir culpable y que no tenga ganas de estar con los demás. Pero debe pensar que la mayoría de las veces, muchas personas no saben qué decir o cómo actuar.
- **Aislamiento:** es posible que piense que nadie le entiende y que necesita estar solo. Aunque los momentos de soledad son necesarios, es importante relacionarse con los demás y no encerrarse en uno mismo. La actividad social le irá ayudando a volver a la normalidad.



**Si usted siente que no es capaz de enfrentarse solo a la situación o que estos sentimientos no van mejorando con el tiempo, acuda a su centro de salud o busque ayuda.**

## ¿Cómo puedo enfrentarme a esta situación?

### QUÉ HACER

ante un duelo por suicidio



#### RESÉRVESE UN TIEMPO CADA DÍA

Es importante reservar un tiempo cada día, si es posible a la misma hora y en el mismo sitio, de modo que pueda llorar, recordar a la persona muerta, rezar o meditar. ✓

#### ESCRIBA

Lleve un diario para registrar sus sentimientos, pensamientos y recuerdos. Esto puede ayudarle a ganar un cierto control sobre emociones intensas. ✓

#### HAGA UN POCO DE EJERCICIO

Ande todos los días por lo menos 20 minutos. Generalmente le ayudará a sentirse mejor y mejorará su sueño. ✓

#### REDUZCA EL ESTRÉS

La meditación, las técnicas de relajación, el masaje o escuchar música pueden ayudarle a reducir el estrés emocional y físico por la pérdida. ✓

#### CUÍDESE

Trate de descansar lo suficiente y comer bien. Piense en cómo pasar cada día, no más allá. Cuando sea capaz, empiece a dedicar tiempo a las cosas que le hacían disfrutar. Esto no es desleal y le ayudará a enfrentarse mejor con el dolor. ✓

#### EXPRESA SUS SENTIMIENTOS

A algunas personas les ayuda hacer actividades creativas, como la poesía o la pintura, para expresar sus sentimientos. Otras actividades, como la costura, cocina, jardinería o carpintería, pueden también ser de ayuda. ✓

## QUÉ HACER

ante un duelo por suicidio



### COMPARTA SU EXPERIENCIA

La participación en grupos de apoyo o la lectura de libros de autoayuda sobre experiencias similares son muchas veces la única forma de compartir lo más profundo de su pena con otros que han pasado por los mismos sentimientos. ✓

### COMUNIQUE LO QUE NECESITA

Pídale a su familia o allegados lo que necesite (por ejemplo estar solo). Así será más fácil que puedan ayudar. ✓

### NO TOME DECISIONES IMPORTANTES

Trate de evitar tomar decisiones importantes, como cambiar de casa o librarse de sus posesiones personales, inmediatamente después de la muerte. Es posible que no esté pensando claramente y puede hacer cosas de las que luego se arrepienta. ✓

### DESE TIEMPO

Recuperarse de una muerte por suicidio necesita tiempo para curar, igual que una herida profunda. ✓

### RESPETE LA ELECCIÓN DE SU FAMILIAR O ALLEGADO

Aunque no esté de acuerdo, se sienta perjudicado o no lo entienda. Usted no pudo elegir por él o por ella. ✓

### NO SE SIENTA CULPABLE

Incluso para un profesional es muy difícil prevenir un suicidio. No sienta que por lo que dijo o no hizo hubiese podido cambiar el desenlace. ✓

### SU DOLOR NO ES UNA ENFERMEDAD

No significa que esté enloqueciendo. Ese dolor tan profundo es una reacción normal de un ser humano sensible frente a la experiencia más difícil que una persona puede vivir. ✓

## QUÉ HACER

ante un duelo por suicidio



### NO ABUSE DE FÁRMACOS O DE DROGAS

Procure no recurrir al alcohol o las drogas como una forma de aliviar su tristeza. Si bien le pueden proporcionar alivio de sus sentimientos a corto plazo, impiden el duelo y pueden causar depresión u otros trastornos. ✓

### SOLICITE AYUDA PROFESIONAL

Si pasa el tiempo y usted se sigue sintiendo ansioso o deprimido (problemas con el sueño, falta de apetito, pérdida de energía e interés por las cosas, pensamientos suicidas), es importante buscar la ayuda de su médico. ✓

### NO BUSQUE EXPLICACIONES

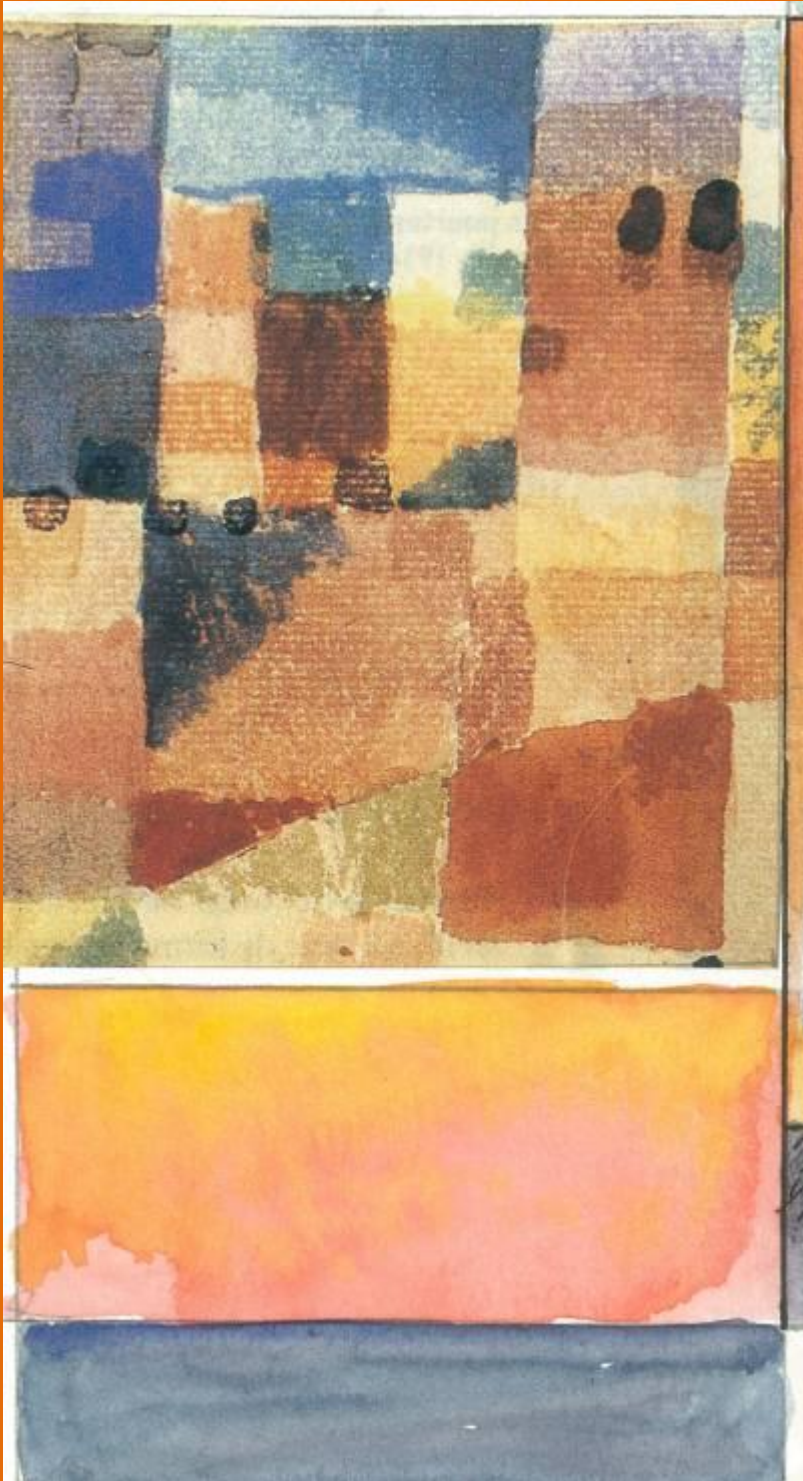
La mayoría de las veces, por más que uno lo intenta, nunca consigue entender las razones que llevaron a un ser querido a quitarse la vida. ✓

#### Más información


- **ACUDA A SU CENTRO DE SALUD**
- **Teléfono de urgencias: 061 o 112.**
- **Confederación Española de Agrupaciones de Familiares y Personas con Enfermedad Mental (ofrecen información y apoyo y disponen de algunos recursos psicosociales). [www.feafes.com](http://www.feafes.com).**
- **Teléfono de la Esperanza (tienen teléfono de crisis 24 horas en las principales poblaciones españolas). [www.telefonodelaesperanza.org](http://www.telefonodelaesperanza.org).**
- **[www.suicidioprevencion.com](http://www.suicidioprevencion.com)**
- **[www.redaipis.org](http://www.redaipis.org)**







## El duelo en la infancia y adolescencia



## ¿Cómo actuar ante un niño que vive el suicidio de alguien cercano?

No todos los miembros de la familia experimentan el duelo de la misma manera, con las mismas etapas ni en el mismo tiempo. Cada persona necesita su espacio y su propio camino para pasar el duelo y, en el caso de los niños, puede ser difícil saber cómo ayudarlos a enfrentarse a la pérdida.

Los niños y adolescentes son especialmente vulnerables, puesto que tienen una forma diferente de expresar sus sentimientos, aunque no por esto debemos pensar que no sienten dolor. Además, lo que los niños pueden entender sobre la muerte depende en gran medida de su edad, sus experiencias vitales y su personalidad.

Algunos consejos sobre cómo manejar la situación son:

- Dependiendo de las circunstancias y de la madurez del niño, es recomendable ser honesto y hablar sinceramente de lo ocurrido, aunque no es necesario dar muchos detalles.
- Es mejor evitar frases como “se ha ido a dormir” o “está en un sitio mejor”, porque estas frases pueden confundir a los niños.
- A los más pequeños les costará entender lo que significa la muerte. Será necesario explicar una y otra vez el significado de algo definitivo e irreversible con un lenguaje adecuado a su edad.
- No caer en la tentación de apartarle de la realidad que está viviendo con el pretexto de ahorrarle sufrimiento.
- Se debe facilitar que el niño hable de sus sentimientos y que no los guarde para él. Leer historias o cuentos pueden ayudar a que el niño comunique sus emociones.



- Hay que entender que los niños pueden actuar de forma muy diferente a los adultos y pueden expresar sus sentimientos de muchas formas: irritabilidad, pesadillas, travesuras y a veces, síntomas somáticos: vómitos, dolores, disminución de apetito o con la aparición de comportamientos regresivos: hacerse pis, hablar mal.

- Es frecuente que sientan culpa y abandono: es importante que el niño no se sienta culpable, que se sienta arropado y que no tenga la sensación de que se va a quedar solo o de que la gente a la que quiere se morirá de forma repentina.

- Algunos niños pueden creer que la muerte es “contagiosa”. Es imprescindible darle seguridad, la certeza de permanecer a su lado y fortalecer el contacto físico: acercarse, sentarlo a nuestro lado, abrazarlo y escucharlo.

- El adolescente expresa con dificultad lo que siente. Por ello es necesario vigilar la aparición de cambios de hábitos: en el estudio (fracaso escolar), aislamiento de sus amigos y familia, abuso de alcohol u otras drogas, promiscuidad, peleas o práctica de deportes de riesgo que pueden indicar la necesidad de búsqueda de ayuda especializada.
- Si la situación es muy difícil para usted, deje que los demás le ayuden. Hable con el médico y con los profesores, ellos podrán orientarle sobre cómo enfrentarse a la situación y pueden ser de gran ayuda.



## ¿Cómo pueden ayudar los profesores?

Las reacciones más habituales en la infancia cuando se vive un suicidio cercano, pueden adoptar la forma de alteraciones en el comportamiento, alteraciones emocionales y disminución del rendimiento académico. Su evolución dependerá en parte de cómo transcurra la situación en su entorno más próximo, de modo que a medio plazo, una adecuada estabilización del entorno familiar y escolar favorecerá en gran medida su recuperación.

Los niños y adolescentes que viven el suicidio de alguien cercano pueden necesitar apoyo en la escuela. Si es usted profesor, puede ayudar de la siguiente manera:

- Intente mantener la normalidad
- Busque algún momento para hablar con el niño
- Hable a los demás compañeros de lo sucedido y cómo deben actuar y pueden ayudar, en un momento en que el alumno implicado esté ausente
- Tenga especial atención en fechas especiales como las navidades, los cumpleaños o el aniversario
- Observe si se produce algún cambio de comportamiento que pueda estar indicando algún problema
- Esté atento a las señales de alarma que indican riesgo de suicidio
- Intentar hablar abiertamente de la muerte es más recomendable que evitar el tema.

En caso de que las dificultades que se presentan sean relevantes, será necesaria una valoración médica y psicológica específica.

### Más información

- **ACUDA A SU CENTRO DE SALUD**
- **Teléfono de urgencias: 061 o 112.**
- **Confederación Española de Agrupaciones de Familiares y Personas con Enfermedad Mental (ofrecen información y apoyo y disponen de algunos recursos psicosociales). [www.feafes.com](http://www.feafes.com).**
- **Teléfono de la Esperanza (tienen teléfono de crisis 24 horas en las principales poblaciones españolas). [www.telefonodelaesperanza.org](http://www.telefonodelaesperanza.org).**
- [www.suicidioprevencion.com](http://www.suicidioprevencion.com)
- [www.redaipis.org](http://www.redaipis.org)





**Ayudar a una  
persona que  
esté pasando  
por una  
situación de  
duelo tras un  
suicidio**





## ¿Qué hacer para ayudar a un familiar o amigo a enfrentarse a esta situación?

Perder a un ser querido debido a un suicidio provoca un gran número de emociones y preocupaciones. Muchas veces esta situación sobrepasa a las personas que lo sufren y tienen la necesidad de llorar o gritar, pueden mostrarse agresivos, con mal humor e irritables, mientras que a la vez pueden querer estar solos y no hablar.

### Qué hacer

- Tenga paciencia e intente entender que la situación que está pasando su familiar o amigo es muy difícil
- Es importante no buscar culpables de lo sucedido ni hacer juicios sobre nadie
- Trate a la persona como a cualquier otra que pierde a un ser querido
- Póngase en contacto tan pronto como pueda. Aunque hay personas que prefieren no recibir visitas, muestre sus sentimientos tan pronto como pueda, porque es importante que sepa que usted está preocupado y que se ofrece a ayudar en lo posible
- Permita que la persona se exprese y que pueda desahogarse. Una de las cosas más importantes es escuchar
- Deje que hable cuando esté preparado para hacerlo
- A veces cosas sencillas, como un abrazo o acompañarle a dar un paseo, pueden ayudar mucho
- También puede ayudar ofreciéndose para echar una mano con las tareas del día a día, como hacer la comida, cuidar a los niños o ayudar con el papeleo
- La ayuda deberá prolongarse en el tiempo, no solo en las primeras semanas. A veces también se necesita ayuda en fechas especiales, como el aniversario, los cumpleaños y otras fechas importantes en la vida de estas personas
- Si ve que necesita ayuda, acompañe al médico o recomíndele ir. El médico podrá orientarle sobre cuál es la mejor opción en su caso
- Si usted también está pasándolo mal por el suicidio de la persona querida, piense que usted puede necesitar apoyo y hablar con otros amigos, familia o con los profesionales sanitarios sobre cómo se encuentra.



## Qué decir

- Es mejor que diga “no sé qué decir”, que evitar hablar de lo sucedido
- Diga que lo siente tan pronto como sea posible
- Pregunte a la persona cómo se siente y qué necesita
- Ofrézcase para hablar o para ayudar en lo necesario
- Puede hablar de la persona fallecida y de lo importante que era para usted
- Evite preguntar detalles de la muerte
- Intente no juzgar la situación ni dar opiniones sobre la posible causa o buscar explicación al suicidio.

### Más información

- **ACUDA A SU CENTRO DE SALUD**
- **Teléfono de urgencias: 061 o 112.**
- **Confederación Española de Agrupaciones de Familiares y Personas con Enfermedad Mental (ofrecen información y apoyo y disponen de algunos recursos psicosociales).** [www.feafes.com](http://www.feafes.com).
- **Teléfono de la Esperanza (tienen teléfono de crisis 24 horas en las principales poblaciones españolas).** [www.telefonodelaesperanza.org](http://www.telefonodelaesperanza.org).
- [www.suicidioprevencion.com](http://www.suicidioprevencion.com)
- [www.redaipis.org](http://www.redaipis.org)



