

Estos son nuestros mejores consejos sobre cómo sanar en familia después de un suicidio.



Habla abierta y honestamente sobre la muerte. Use un lenguaje fácil de entender, como las palabras “muerto” y “murió”.



Comparta detalles apropiados para la edad de su hijo, para ayudarle a comprender.



Respete la forma en que cada persona expresa su duelo. Esto permite la expresión honesta y la sanación.



Inicie una conversación sobre su ser querido para **darle permiso a su hijo de hablar sobre ellos.**



El apoyo de familiares y amigos puede tener un impacto positivo en la experiencia de duelo de usted y de su hijo.

SANE y cuídese en el proceso

Sostenga una rutina normal tanto como le sea posible y descanse con frecuencia.

Atienda sus necesidades: cuide su cuerpo con alimentos saludables y agua, y manténgase en movimiento con actividades como estiramientos o caminatas al aire libre.

No rechace el apoyo de otras personas; acéptelo de las maneras que le resulten más útiles.

Exprese sus emociones con otras personas cuando surjan.



Jessica's House ofrece grupos gratuitos de apoyo entre pares a niños, adolescentes, adultos jóvenes y sus cuidadores adultos que estén atravesando un duelo por una muerte. En cada grupo se combinan platicas terapéuticas con juegos y expresión creativa para fomentar la sanación y la esperanza para el futuro.

Para obtener más apoyo y recursos:

jessicashouse.org
info@jessicashouse.org
o llame al **(209) 250-5395**

Autoras



Erin Nelson, ACTP
Directora ejecutiva



Colleen Montague, LMFT
Directora de alcance y educación

Horas de Oficina

Lunes – Viernes
8 am to 4 pm

1225 W. Christoffersen Pkwy
Turlock, CA 95382

Síganos    



Cómo sanar en familia luego de un suicidio



**Jessica's
House**

Grief Support for Children, Teens,
Young Adults and Their Families

La muerte de un ser querido por suicidio puede hacer que usted se sienta abrumado, aislado y solo. Ahora eres un sobreviviente, lamentas una pérdida complicada y además apoyas a tu familia. Quizás te preguntes si tienes la energía para reconstruir tu vida. Esta guía proporciona formas de ayudarle a avanzar hacia su sanación.

Conversación sobre la muerte con su hijo

Quizás le resulte difícil saber qué decirle a su hijo luego de un suicidio, pero es importante que le hable con honestidad sobre la manera en que murió su ser querido. A los niños les resulta más fácil comenzar el proceso de sanación cuando su persona adulta de confianza les cuenta la verdad sobre lo que ocurrió.

Cuando le hable a su hijo sobre la muerte, considere las siguientes opciones:

- Tranquilizarlo diciéndole que nada de lo que hizo o dijo provocó que la persona muriera.
- Explicarle con palabras simples que, al igual que el cuerpo, a veces el cerebro se enferma.
- Proporcionarle información adecuada a su edad como *“Tengo malas noticias. Papá murió anoche. Usó un arma para hacer que su cuerpo dejara de funcionar. Eso se llama suicidio”*. Las explicaciones simples evitan que los niños llenen los espacios vacíos con su imaginación.
- Los niños suelen hacer preguntas cuando ya están listos para escuchar la respuesta. Las preguntas de su hijo pueden darle una idea de cuánto decirle. Si no sabe la respuesta, dígaselo y siga tranquilizándolo.

No es su culpa

Tal vez se pregunte si podría haber hecho algo para evitar que su ser querido muriera. Los

suicidios suelen darse en personas que vivían con alguna enfermedad que les afectaba el cerebro, y nada de lo que usted haya dicho o hecho provocó la muerte de su ser querido.

Todo el mundo enfrenta el duelo de diferentes maneras

La forma de enfrentar el duelo de cada persona es única como su huella digital. No hay formas correctas o incorrectas de enfrentar el duelo. Una persona puede querer estar sola y otra puede preferir hablar. Respetar la forma de enfrentar el duelo de cada persona permite que cada cual se exprese de manera honesta y sane.

Servicios de conmemoración

Cuando una persona muere por suicidio, la forma en que murió puede opacar la vida que la persona vivió. Las ceremonias ayudan a cambiar el enfoque hacia la vida que vivió la persona. Los servicios de conmemoración le permiten compartir su pérdida con una comunidad que le brinda apoyo.

Salud física, emocional y mental

Las pérdidas afectan su salud física, emocional y mental. Tal vez note que sus pensamientos se tornan difusos y que tomar decisiones le resulta desafiante. Su nivel de energía y capacidad para estar con su familia y sus amistades pueden ser bajas. Cuando sienta cansancio, descanse. Comer alimentos saludables, beber agua y caminar al aire libre son actividades que pueden serle útiles para seguir adelante. Respire. No espere tener fuerzas para hacer las actividades que solía hacer a diario. Está atravesando una pérdida profunda y está sobreviviendo.

¿Cómo sanamos como familia?

Recuerda que el duelo es un proceso y que no se sentirá así para siempre.

Armar rutinas en casa para proporcionarles previsibilidad ayuda a los niños a sentirse seguros porque les permite saber qué esperar. Respetar el orden de las comidas, antes y después de las obligaciones escolares, la hora de dormir y las tareas domésticas fomentará la estabilidad.

La pérdida es como una herida espiritual

Si la fe es parte de su vida, perder a un ser querido por un suicidio puede sentirse como una herida en el alma. El vínculo físico que tenía con ese ser querido se cortó y es posible que cuestione su sistema de creencias. En el proceso de duelo, es común sentir enojo con Dios y hacerse preguntas referentes al porqué. Puede que se pregunte dónde estaba Dios cuando su ser querido murió o por qué sus plegarias por su seguridad no obtuvieron respuesta. También puede que tenga más fe que nunca y que se apoye en sus creencias con más fuerza y de maneras más significativas. Incluso si cree que verá a su ser querido de nuevo alguna vez, es esencial para su sanación que honre y exprese su dolor.

Encuentre apoyo

Es probable que gran parte de su familia y sus amistades le brinden consuelo y apoyo en este momento pero rodearse de buenas personas que le ofrezcan ayuda de maneras prácticas puede generarle alivio. También, recurrir a grupos de apoyo en los que haya personas que estén atravesando una pérdida similar, como Esperanza luego de un suicidio de Jessica's House, puede serle útil en su camino hacia la sanación.

