



Cómo superar y sanar después de un suicidio

El suicidio es trágico para la familia y amigos de la persona que ha muerto. Sea que se trate de un familiar, amigo o incluso alguien que podría conocer muy bien, el suicidio puede causar tristeza profunda, impresión, culpa e ira.

Se estima que un promedio de seis personas son directamente impactadas por cada suicidio que ocurre¹.

Respuestas comunes al suicidio

Algunas respuestas comunes de las personas que enfrentan la pérdida de un ser querido o un amigo pueden incluir:

- **Impresión:** posiblemente se sienta impresionado y sorprendido por el suicidio. Podría no creerlo. Podría pensar que no ocurrió.
- **Enfado:** es posible que se sienta molesto y confundido. Es posible que se sienta abandonado. También podría sentirse molesto por no haber visto señales de que la persona estaba pensando en suicidarse.
- **Culpa:** usted no se debe sentir culpable. Podría pensar sobre cómo pudo haber evitado que la persona lo hiciera.
- **Desesperanza:** podría sentirse completamente solo, triste y desprotegido. Se podría enfermar psíquica y emocionalmente. Podría considerar suicidarse.

Cómo superar un suicidio

Todas las emociones que experimentan los sobrevivientes de un suicidio son completamente normales. La recuperación después de un suicidio toma tiempo. Estas son algunas cosas a tener en mente cuando intenta recuperarse de la pérdida de un ser querido o un amigo:

- **Mantenerse en contacto:** manténgase en contacto con otros seres queridos y amigos. Ellos pueden ayudarle a levantar su ánimo. Pueden ayudarle a sanar. Rodéese de personas que estén dispuestas a escucharlo. Hable con ellos sobre lo que pasó.
- **Dedique un tiempo para estar triste:** tome un tiempo para hacer lo que sea mejor para usted. Podría querer estar más tiempo solo. Podría querer hablar con amigos y familiares. Cualquier cosa que necesite para procesar y superar la pérdida es completamente normal.
- **Reconozca los detonantes:** prepárese para los recordatorios dolorosos como cumpleaños, días festivos, aniversarios y otras ocasiones especiales. Esté consciente de que posiblemente tenga que cambiar tradiciones para poder recuperarse de la pérdida. Reconozca que algunas cosas pueden causar emociones fuertes. Piense anticipadamente sobre cómo reaccionar.

¹ Datos oficiales de suicidios en EE. UU.

Este documento es solo para su información. No pretende dar asesoramiento médico. No se debe utilizar para sustituir una visita a un proveedor de salud. Magellan Health no avala otros recursos que se puedan mencionar aquí.