

Animamos a los supervivientes a reunirse, recordar y decir en voz alta los queridos nombres de aquellos que han perdido por suicidio. Te encuentras en un lugar seguro con gente que te entiende.

Si tu trágica pérdida por suicidio ha tenido lugar recientemente, es posible que la desesperación te acompañe. Esperamos que encuentres tiempo para aliviar tu carga y compartirla con los que no necesitamos explicaciones.

Este camino para sentirse completo no tiene mapas. Es el viaje más doloroso que existe (lleno de giros e imprevistos, corazones heridos y malentendidos). En esta senda surgen pequeñas maravillas, pero puede que estemos demasiado doloridos o débiles para reconocerlas. Sin embargo, llegará el día en que puedas mirar hacia atrás y saber que estuvieron allí.

Compartimos tu soledad. Compartimos tu pesar. Compartimos tus dudas. Honramos a aquellos que amamos y hemos perdido por suicidio. Que el resplandor y la belleza de sus vidas no sean nunca definidas por sus muertes.

Los supervivientes son las personas más valientes que conocemos. Cuídate, ten paz, ten esperanza.

# Sobrevivir a una pérdida por suicidio

## Guía de recursos y recuperación

**AMERICAN FOUNDATION FOR SUICIDE PREVENTION**

(FUNDACION AMERICANA PARA LA PREVENCIÓN DEL SUICIDIO)

# ÍNDICE

Carta del Consejo de Supervivientes de la AFSP | 3

Hacer frente a la pérdida por suicidio | 4

    ¿Por dónde empiezo? | 4

    ¿Por qué ha ocurrido esto? | 5

    Introducción al duelo por suicidio | 6

    ¿Qué hago ahora? | 7

    Encargarse de las vacaciones | 10

    Para tus amigos | 11

La Comunidad de Supervivientes | 13

    Historias de los supervivientes | 13

    Ayudar a los niños a hacerle frente | 15

    Grupos de apoyo | 16

    Día Nacional de los Supervivientes de Suicidio | 17

    Programa de Ayuda al Superviviente | 18

    Red Electrónica de Supervivientes | 18

    Cuando estés preparado | 19

Recursos | 21

    Organizaciones | 21

    Recursos en línea | 24

Bibliografía | 25

Los recordamos | 35

## Querido amigo:

Te escribimos como compañeros supervivientes que han perdido por suicidio a seres queridos y amigos. Somos de todas partes del país. Nos parecemos a ti. Algunos de nosotros somos supervivientes desde hace poco, otros perdieron a sus seres queridos hace algunos años y los hay que son supervivientes desde hace décadas. Cada uno de nosotros ha luchado a su manera con el dolor y la complejidad de una pérdida por suicidio.

Nos conocimos por medio de la Fundación Americana para la Prevención del Suicidio (AFSP) y somos miembros del Consejo de Supervivientes de dicha fundación, el cual trabaja en nombre de supervivientes de suicidio de todo el país. Juntos hemos creado esta guía de recursos a partir de nuestras propias experiencias, con la esperanza de que te llegue, informe y guíe en tu propio camino de recuperación

Cuando los supervivientes de suicidio se reúnen, se siente un doloroso abrazo de comprensión. Es terapéutico e infunde esperanza ver en los ojos de otra persona el lugar en el que estás ahora o en el que estarás. El peso de la pérdida y la soledad, el dolor y el duelo, la ira y las preguntas, la tristeza y la culpa nos pertenece a todos.

Cuando nos mantenemos unidos y expresamos nuestros sentimientos, comenzamos a recuperarnos. Cuando nos unimos y hablamos, nos sentimos menos solos. Escuchamos nuestras dudas y preocupaciones expresadas en voz alta por otras personas, y nos consuela que alguien nos comprenda. La intensidad de nuestros dolorosos pensamientos disminuye cuando son expresados y compartidos.

La recuperación no es una evolución ordenada. De un modo u otro tropezamos y avanzamos, y cuando nos atrevemos a mirar hacia atrás, vemos las muchas y pequeñas maravillas que han marcado nuestro camino. Tal vez fue un abrazo que no sentimos por estar demasiado entumecidos, un libro que no absorbimos por estar demasiado dispersos, una tarjeta que no leímos porque nuestros ojos empañados de lágrimas no nos lo permitieron, una anécdota sobre nuestro ser querido que escuchamos con angustia y gratitud al mismo tiempo. Son estas cosas las que nos nutren y nos levantan.

Como compañeros supervivientes de suicidio te instamos a que recuerdes estas cosas, que son pocas pero importantes:

*No estás solo.*

*Existen recursos y personas en los que apoyarte.*

*No hay un margen de tiempo universal para recuperarse, pero avanzarás del lugar en el que te encuentras ahora.*

*Te deseamos coraje y fuerza en tu viaje a través del dolor y la recuperación.*

*Cuídate.*

CONSEJO DE SUPERVIVIENTES DE LA AFSP

## ¿Por dónde empiezo?

### **Que sepas que no estás solo.**

Si has perdido a alguien por suicidio, lo primero que deberías saber es que no estás solo. Cada año se suicidan más de 33 000 personas en los Estados Unidos; a los desolados familiares y amigos que dejan atrás se los conoce como «supervivientes». De hecho, las investigaciones demuestran que a lo largo de nuestra vida el 85 % de nosotros perderemos por suicidio a alguien que nos importa. Lo que significa que hay millones de supervivientes que, al igual que tú, tratan de hacer frente a una pérdida desgarradora.

Los supervivientes, con frecuencia, experimentan una amplia gama de reacciones de duelo, incluyendo algunas de las que aparecen a continuación, o todas ellas:

- El **shock** es una reacción inmediata común. Puede que te sientas paralizado o desorientado y con dificultad para concentrarte.
- **Síntomas de depresión**, entre los que se incluyen sueño interrumpido, pérdida del apetito, tristeza intensa y falta de energía.
- **Ira** hacia el fallecido, hacia otro miembro de la familia, hacia un terapeuta o hacia ti mismo.
- **Alivio**, particularmente si el suicidio se produce tras una larga y complicada enfermedad mental.
- **Culpabilidad**, lo que incluye pensamientos como: «Si yo tan solo hubiera....».

Normalmente, estos sentimientos disminuyen con el tiempo, a medida que desarrollas la habilidad de hacer frente a la situación y empiezas a recuperarte.

## ¿Por qué ha ocurrido esto?

**El 90 % de las personas que se suicidan padecen en el momento de su muerte un trastorno psiquiátrico diagnosticable.**

Muchos supervivientes luchan por entender las razones del suicidio, preguntándose una y otra vez: «¿Por qué?». Muchos reviven los últimos días de sus seres queridos en busca de pistas, particularmente si no detectaron signos de que el suicidio era inminente.

Debido a que, a menudo, se sabe muy poco sobre el suicidio, algunos supervivientes se sienten víctimas injustas de un estigma. Pueden sentir que el suicidio es algo de lo que avergonzarse, o que ellos o su familia son de alguna manera culpables de esta tragedia.

Sin embargo, deberías saber que el 90 % de las personas que se suicidan tiene un trastorno psiquiátrico diagnosticable en el momento de su muerte (la depresión o el trastorno bipolar son los más frecuentes). Al igual que las personas pueden morir por una enfermedad cardíaca o por cáncer, las personas pueden morir como consecuencia de una enfermedad mental. Intenta tener presente que el suicidio es casi siempre complicado, consecuencia de una combinación de doloroso sufrimiento, desesperada desesperanza y una enfermedad psiquiátrica subyacente. Como explican los psicólogos Bob Baugher y Jack Jordan:

*«Una vez que alguien ha decidido acabar con su vida, hay un límite de cuánto puede hacer otra persona para detener el acto. [...] De hecho, la gente a veces encuentra una manera de quitarse la vida incluso estando hospitalizados en unidades psiquiátricas cerradas bajo cuidadosa supervisión. Teniendo en cuenta este hecho, intenta ser realista en lo que respecta a qué tan predecible era el suicidio y cuánto podrías haber hecho para intervenir.»*

*[...] La investigación médica demuestra que los trastornos psiquiátricos serios conllevan cambios en el funcionamiento del cerebro que pueden alterar gravemente el juicio, el humor y el comportamiento de la persona que padece dicho trastorno. [...] La enfermedad produce en el individuo cambios biológicos que generan el dolor emocional y físico (depresión, incapacidad para disfrutar de las cosas, desesperación, etc.) que participa en casi todos los suicidios.»*

Bob Baugher y Jack Jordan, *After Suicide Loss: Coping with Your Grief* (véase Bibliografía).

## Introducción al duelo por suicidio

### **Los supervivientes del suicidio suelen preguntarse si su duelo es semejante al que causan otro tipo de fallecimientos**

*«Los aspectos característicos del duelo por suicidio se manifiestan en tres amplias áreas de la respuesta al duelo.*

*En primer lugar, numerosos estudios han descubierto que son los supervivientes, aparentemente, los que más se plantean preguntas que den sentido a todo lo relacionado con la muerte (“¿Por qué lo hicieron?”) ... los supervivientes a menudo luchan para entender los motivos y estado de ánimo del fallecido.*

*En segundo lugar, comparados con otros dolientes, los supervivientes muestran niveles más elevados de remordimiento, sentimientos de culpa y responsabilidad por la muerte (“¿Por qué no lo evité?”) ... En ocasiones, los supervivientes sienten que causaron directamente la muerte por maltratar o abandonar al fallecido. Lo más frecuente es que se culpen por no haber previsto y evitado el acto suicida en concreto ...*

*En tercer lugar, varios estudios indican que los supervivientes experimentan sensaciones intensificadas de rechazo o abandono por parte del ser querido, así como ira hacia el fallecido (“¿Cómo pudieron hacerme esto?”).»*

Pasaje de Jordan, J., *Is Suicide Bereavement Different? A Reassessment of the Literature* (¿Es diferente el duelo por suicidio? Reevaluación de la literatura). *Suicide and Life Threatening Behavior* 2001 (*Suicidio y conducta amenazadora para la vida*); 31(1): 91-102.

Véase también Sveen, C-A. y Walby, F., *Suicide Survivors' Mental Health and Grief Reactions: A Systematic Review of Controlled Studies* (*Salud mental y reacciones de duelo en los supervivientes del suicidio: Revisión sistemática de estudios controlados*). *SLTB* 2008; 38(1): 13-29.

## ¿Qué hago ahora?

**Es importante que recuerdes que puedes sobrevivir al dolor. Tal vez haya momentos en que no creas que sea posible, pero lo es.**

Aquí tienes algunas pautas de compañeros supervivientes:

- Algunos supervivientes se debaten entre qué contarle a otras personas. Aunque deberías tomar la decisión basándote en lo que te parezca bien a ti, la mayoría de supervivientes han descubierto que lo mejor es, simplemente, admitir que su ser querido se ha suicidado.
- Puede que descubras que contactar con familiares y amigos te ayuda. Debido a que habrá gente que no sepa qué decir, tal vez necesites tomar la iniciativa para hablar sobre el suicidio, compartir tus sentimientos y pedirles ayuda.
- Aunque pueda parecer difícil, mantener el contacto con otras personas es especialmente importante durante los estresantes meses posteriores al suicidio de un ser querido.
- Ten en cuenta que cada persona llora la muerte de un ser querido a su manera. Por ejemplo, algunos visitan el cementerio todas las semanas; para otros es demasiado doloroso, por lo que no van nunca.
- Cada persona, además, llora la muerte de un ser querido a su propia velocidad; no hay un ritmo establecido o una fecha límite para recuperarse.
- Los aniversarios, los cumpleaños y las vacaciones pueden ser especialmente difíciles, por lo que tal vez quieras plantearte si continúas con las viejas tradiciones o creas algunas nuevas.
- Tal vez experimentes oleadas inesperadas de tristeza; son parte normal del proceso de duelo.
- Algunos supervivientes sienten consuelo al participar en actividades comunitarias, religiosas o espirituales, lo que incluye hablar con un miembro de la Iglesia que sea de confianza.
- El arte ayuda a muchos supervivientes a recuperarse, ya sea llevando un diario, escribiendo poesía o componiendo música.
- Intenta cuidar de tu propio bienestar; plantéate ir a tu médico para hacerte un chequeo.
- Sé amable contigo mismo. Cuando te sientas preparado, retoma tu vida. Que finalmente comiences a disfrutar de la vida otra vez no es una traición a tu ser querido, sino un signo de que has empezado a recuperarte.



### **Otras sugerencias:**

1. Que sepas que puedes sobrevivir. Tal vez no lo creas, pero puedes hacerlo.
2. Lucha contra el “¿Por qué sucedió?” hasta que ya no necesites saber el porqué o hasta que estés satisfecho con respuestas parciales.
3. Que sepas que tal vez te sientas desbordado por la intensidad de tus sentimientos, pero que todos esos sentimientos son normales.
4. La ira, la culpa, la confusión y el despiste son respuestas habituales. No estás loco, estás en duelo.
5. Sé consciente de que puede que sientas ira hacia esa persona, hacia el mundo, hacia Dios, hacia ti mismo. No pasa nada si la expresas.
6. Tal vez te sientas culpable por lo que crees que hiciste o dejaste de hacer. La culpa puede convertirse en arrepentimiento gracias al perdón.
7. Tener pensamientos suicidas es habitual. No significa que vayas a llevar a cabo dichos pensamientos.
8. Recuerda vivir momento a momento, día a día.
9. Encuentra a alguien que sepa escuchar y con el que puedas compartir. Llama a alguien si necesitas hablar.
10. No tengas miedo de llorar. Las lágrimas son terapéuticas.
11. Date tiempo para recuperarte.
12. Recuerda, no lo decidiste tú. Nadie es la única influencia en la vida de otra persona.
13. Prepárate para las recaídas. Si las emociones vuelven como un maremoto, puede que simplemente estés experimentando un vestigio de duelo, un cabo suelto.
14. Trata de aplazar decisiones importantes.
15. Date permiso para conseguir ayuda profesional.
16. Sé consciente del dolor de tu familia y amigos.
17. Sé paciente contigo mismo y con aquellos que tal vez no lo entiendan.
18. Establece tus propios límites y aprende a decir que no.
19. Evita a las personas que quieran decirte qué o cómo debes sentirte.
20. Que sepas que existen grupos de apoyo que pueden ser de ayuda. Si no puedes encontrar ninguno, pídele a un profesional que lo inicie.

21. Recurre a tu fe personal para que te ayude durante el proceso.
22. Es normal experimentar reacciones físicas como consecuencia de tu duelo, por ejemplo: dolores de cabeza, pérdida del apetito, incapacidad para dormir.
23. La buena disposición a reírse con otros y reírte de ti mismo es terapéutico.
24. Agota todas tus preguntas, tu ira, tu culpa y otros sentimientos hasta que puedas dejarlos ir. Dejar que se vayan no significa olvidar.
25. Que sepas que nunca volverás a ser el mismo, pero puedes sobrevivir e, incluso, ir más allá de la mera supervivencia.

Iris Bolton. Reproducido con permiso a de *Suicide and Its Aftermath: Understanding and Counseling the Survivors (El suicidio y sus secuelas: Comprender y tratar a los supervivientes)* por Edward Dunne, John McIntosh y Karen Dunne-Maxim. (Véase Bibliografía).

## Encargarse de las vacaciones

**Haz lo que creas que será cómodo para ti. Recuerda, siempre puedes elegir hacer las cosas de manera diferente la próxima vez.**

- Piensa en las celebraciones tradicionales de tu familia. Considera si quieres continuarlas o si quieres crear algunas nuevas.
- Recuerda que los miembros de la familia pueden sentir de manera diferente en lo que respecta a seguir haciendo las cosas como las han estado haciendo en el pasado. Intenta hablar abiertamente con cada uno de ellos sobre tus expectativas.
- Considera si quieres estar con tu familia y amigos durante las vacaciones, o si sería más terapéutico para ti estar solo o irte fuera (este año).
- Ten en cuenta que, en ocasiones, la expectación ante un acontecimiento puede ser más difícil que el acontecimiento en sí mismo.
- Si te consuela hablar sobre tu ser querido, házselo saber a tu familia y amigos; diles que no tengan miedo de mencionar el nombre de tu ser querido.
- A algunos supervivientes les consuela hacer saber que es el cumpleaños de su ser querido mediante una reunión con sus amigos y su familia; otros prefieren pasar ese día en privado.
- Algunos supervivientes han descubierto que el siguiente ritual es muy útil en diferentes ocasiones:

Enciende dos velas y, a continuación, apaga una. Explica que la vela apagada representa a aquellos que hemos perdido, mientras que la que permanece ardiendo representa a aquellos de nosotros que seguimos adelante, a pesar de nuestra pérdida y nuestro dolor.

Simplemente, deja esa vela ardiendo (puedes apartarla a un lado) mientras dure la comida, evento, o acontecimiento que sea. La resplandeciente llama actúa como silencioso recordatorio de aquellos que faltan.

- Por encima de todo, ten presente que no hay un modo «correcto» de encargarse de las vacaciones, aniversarios o cumpleaños. Puede que tu familia y tú decidáis probar diferentes enfoques antes de encontrar el que mejor os venga.

## Para tus amigos

**Cuando tus amigos te pregunten cómo pueden ayudarte, tal vez quieras darles una copia de esta sección.**

Cuando un ser querido se suicida, los supervivientes sufrirán profundos y diversos sentimientos. Es importante honrar y respetar las necesidades de los supervivientes en los días, semanas y meses posteriores al suicidio. Puede que, a menudo, te sientas impotente. Estas pautas te ayudan a entender lo que puede consolar a la familia. Sin embargo, antes de que asumas responsabilidades, creemos que es importante preguntar a los supervivientes si necesitan nuestra ayuda. Algunos supervivientes obtienen fuerza añadida al llevar a cabo muchas de las responsabilidades que se mencionan a continuación, mientras que otros tal vez quieran depender de amigos y familiares para que les apoyen y les guíen.

Debido a que las personas que han perdido recientemente a un ser querido pueden tener problemas para concentrarse o tomar decisiones, en lugar de preguntarles simplemente “¿Cómo puedo ayudar?” deberías intentar preguntar si puedes ayudar con una tarea concreta, como por ejemplo: cuidar de los niños, pasear al perro, hacer la compra, limpiar la casa, regar el jardín u organizar el papeleo.

- Responde con sinceridad a las preguntas de la familia. No hace falta que contestes nada más allá de lo que te pregunten.
- Si quieren saber más, lo preguntarán más tarde.
- Rodéales con tanto amor y comprensión como puedas.
- Dale algún momento de intimidad. Apóyales, pero no les agobies.
- Muestra amor, no control.
- Deja que hablen. La mayor parte del tiempo simplemente necesitan oír en voz alta lo que está pasando en su cabeza. Normalmente no están pidiendo consejo.
- Fomenta la idea de que las decisiones sean tomadas por toda la familia.
- Ten en cuenta que se cansarán con facilidad. El duelo es un trabajo duro.
- Déjales decidir para qué están preparados. Propón tus ideas pero deja que sean ellos los que decidan por sí mismos.
- Haz una lista con las llamadas, las visitas y las personas que traen comida y regalos.
- Ofrécete a llamar a las personas a las que quieran informar.
- Mantén el correo en orden. Controla las facturas, las tarjetas, los anuncios en el periódico, etc.
- Ayuda con los recados.
- Mantén una lista de la medicación administrada.
- Ofrécete para ayudar con la documentación que necesite la compañía de seguros, como una copia del certificado de defunción.
- Presta especial atención a los miembros de la familia, en el funeral y en los meses venideros.
- Permíteles expresar tanto dolor como estén sintiendo en ese momento y que estén dispuestos a compartir.

- Permíteles hablar sobre las cualidades especiales y entrañables del ser querido que han perdido.

Reproducido con permiso de The Link Counseling Center's National Resource Center for Suicide Prevention and Aftercare (El Centro Link de Terapia Psicológica del Centro Nacional de Recursos para la Prevención del Suicidio y Cuidados Posteriores).

**Aquí tienes otras dos ideas más:**

- Escribe una anécdota sobre su ser querido (especialmente una que puede que ni ellos mismos conozcan) y dásela para que puedan leerla cuando estén preparados.
- No tengas miedo de decir el nombre de su ser querido. No te preocupes si les haces llorar; es más doloroso cuando nadie habla sobre la persona que han perdido.

## Historias de los supervivientes

**Saber que otras personas comparten la misma experiencia puede dar esperanza y ser terapéutico.**

A muchos supervivientes les ayuda escuchar a otras personas contar sus historias. Cada número del boletín informativo *Lif savers* de la AFSP (*Salvavidas* de la Fundación Americana para la Prevención del Suicidio) incluye una «Historia de un superviviente», en la que los supervivientes que trabajan de manera activa en la prevención del suicidio pueden, al mismo tiempo, honrar a su ser querido y compartir cómo han hecho frente a la situación. Estas historias, algunas de las cuales se citan muy brevemente a continuación, se reproducen en su totalidad en [www.afsp.org](http://www.afsp.org)

*«[...] Hay una letanía de sentimientos que todos los supervivientes de suicidio conocen demasiado bien. El indiferente empleo de "Podría simplemente matarme"; el preguntarse de manera constante "¿Por qué? ¿Por qué? ¿Por qué?"; el aniversario de la muerte y su importancia (da igual cuánto tiempo haya pasado); alguien que recuerda que ese es el día en que tu mundo se detuvo y, a continuación, comenzó a andar de manera diferente; el miedo a que los recuerdos se vuelvan viejos y sean cada vez más difíciles de recordar; y la conexión instantánea que muchos supervivientes tienen entre ellos [...]».* (Tinka)

*«¿He alcanzado la fase de aceptación? La de resignación tal vez. Cuando la puerta se abre con un chirrido, ya no espero ver a mi esposa entrando por ella. Durante mucho tiempo, sí que cometí ese error alguna que otra vez. Solía darme cuenta de que estaba recortando un artículo para llevárselo a casa. En la librería, todavía hay ocasiones en las que cojo un libro que creo que le gustaría [...] Nunca fui un hombre del tipo "macho" pero soy de la generación de "los hombres no lloran". El dolor me ha dejado los lagrimales abiertos permanentemente, y hoy en día la cosa más insignificante me deja con un nudo en la garganta y me hace sollozar... Estoy más predispuesto a tratar de entender y ser indulgente en cuanto a por qué la gente actúa de la manera en que lo hace».* (William)

*«[...] Durante los dos o tres primeros meses tras el suicidio de mi hermana, hablábamos constantemente de ella. Rememorábamos cómo actuaba y cómo la veíamos. Teníamos el deseo insaciable de reconstruir las semanas previas a su muerte. Narrábamos las últimas conversaciones, estados de ánimo, llamadas telefónicas, fotografías y comidas con la esperanza de que, de alguna manera, nuestros recuerdos encontrasen la respuesta a por qué se quitó la vida. Esa pregunta todavía nos corroe las entrañas y crea un agujero grande, negro y vacío [...]».* (Debbie)

*«[...] El inimaginable dolor emocional por la pérdida de mi hijo siempre estuvo presente. Las lágrimas recurrentes, la opresión en el pecho, los suspiros frecuentes y la incapacidad para dormir se convirtieron en algo habitual. Aunque la estructura y la rutina de mi oficina me reconfortaban de alguna manera, me costaba mucho concentrarme o poner atención en las tareas, ya fuese en el trabajo o en casa. Era como si mi cerebro se estuviera rebelando contra esta experiencia. O, posiblemente, era la manera que tenía mi cerebro de obligarme a ser amable conmigo misma durante mi duelo [...]».* (Linda)

Varios de los libros que figuran en la Bibliografía que aparece al final de esta guía también contienen historias de supervivientes, entre ellos *No time to say goodbye; Surviving the Suicide of a Loved One (No es momento para despedidas:*

*Sobrevivir al suicidio de un ser querido*), en el que la autora y superviviente Carla Fine escribe:

*«[...] Desde el suicidio [de mi marido], me sentí cada vez más aislada de mis amigos y de mi familia. Ni se imaginaban por lo que estaba pasando, todos sus bienintencionados consejos y palabras de consuelo me parecían ignorantes en el mejor de los casos y teñidas de crueldad en el peor. A pesar de que la situación de cada uno de nosotros es única, todos pasamos por etapas parecidas en nuestro duelo. Cuando conocemos a otra persona que ha pasado por lo mismo, nuestro caos personal y nuestros secretos aislados parecen un poco menos aterradores».*

Escuchar cómo otras personas han luchado durante el proceso y cómo han sobrevivido al dolor, la confusión, las preguntas y el estigma de la pérdida por suicidio es una parte importante del proceso de recuperación para muchos supervivientes.

## Ayudar a los niños a hacerle frente

**Los niños son especialmente propensos a sentirse abandonados y culpables. Escucha sus preguntas y trata de ofrecerles respuestas sinceras, directas y apropiadas para su edad.**

Los supervivientes, frecuentemente, piden consejo sobre cómo explicar el suicidio a los niños. Aquí tienes algunas sugerencias:

- Diles la verdad, en un lenguaje simple y apropiado para su edad. Explícales que su ser querido murió de una enfermedad, una enfermedad mental. Por ejemplo: «Papi tuvo algo parecido a un ataque al corazón, solo que fue un "ataque al cerebro"».
- Si tienes la oportunidad, díselo en cuanto recibas la noticia en un sitio en el que se sientan cómodos.
- Asegúrales que la muerte no fue culpa suya.
- Resiste la necesidad de mantener el suicidio en secreto por miedo a que el niño vaya a copiar el comportamiento del fallecido. Al igual que a las familias con hipertensión, diabetes o enfermedad cardíaca se las instruye sobre las primeras señales de alerta y prevención, los parientes de las víctimas del suicidio necesitan comprender las primeras señales de alerta de la depresión y de otras enfermedades mentales para que puedan conseguir un tratamiento adecuado.
- Asegúrales que tú, junto con otros adultos capacitados, cuidarán de ellos.
- Hazles saber que pueden acudir a ti en cualquier momento si quieren hablar del tema.
- Los niños puede que expresen sus sentimientos llorando, retrayéndose, riendo o enfadándose contigo o con otras personas. O puede que no. Simplemente hazles saber que estás a su disposición para lo que necesiten, ahora o en otro momento.
- Reanuda y mantén la rutina habitual del niño tanto como sea posible.
- El mejor regalo que puedes hacer a los niños es que les garantices tu amor y tu apoyo. Permíteles expresar sus sentimientos, responde a sus preguntas y dales cariño.

Adaptado de *Child Survivors of Suicide: A Guidebook for Those Who Care for Them (Niños Supervivientes del Suicidio: Guía para los que les quieren)*, por Rebecca Parkin y Karen Dunne-Maxim (véase Bibliografía).

Para sugerencias sobre otros recursos sobre cómo ayudar a los niños, véase la Bibliografía. Además, podría interesarte ponerte en contacto con The Dougy Center, National Center for Grieving Children & Families (El Centro Dougy, Centro Nacional de Niños y Familias en Duelo, véase Organizaciones).



## Grupos de apoyo

**Puede ser tan fuerte la experiencia de conectar con otros supervivientes, y proporcionar tanto alivio el poder hablar abiertamente sobre el suicidio con otras personas que realmente te entienden.**

Para muchos supervivientes, una parte crucial de su proceso de recuperación es el apoyo y la sensación de conexión que sienten al compartir su duelo con otros supervivientes. La manera más habitual en que dicho compartir tiene lugar es por medio de grupos de apoyo para supervivientes. Estos grupos proporcionan un lugar seguro en que los supervivientes pueden compartir sus experiencias y apoyarse unos a otros.

Es natural sentirse un poco inseguro a la hora de ir a tu primera reunión con un grupo de apoyo. En *No time to say goodbye* (véase Bibliografía) un moderador de un grupo de apoyo explica lo que puedes esperar:

*«Nos sentamos en círculo y cada persona hace una breve presentación: nombre de pila, a quién ha perdido, cuándo ocurrió y cómo sucedió. A continuación, pido a las personas que vienen por primera vez que sean los primeros en hablar ya que, normalmente, tienen la necesidad imperiosa de hablar. El resto del grupo trata de conectar con ellos describiendo sus propias experiencias y cómo se sienten. Los nuevos se dan cuenta de que no están solos con su pesadilla. Al comparar su situación con la de otras personas comienzan, además, a entender que no son los únicos que sufren».*

Algunos supervivientes acuden a un grupo de apoyo casi de manera inmediata; otros esperan años; los hay que acuden durante un año o dos, y luego van solo de manera ocasional (en aniversarios, vacaciones o en días particularmente difíciles). Puede que descubras que hacen falta algunas reuniones antes de que empieces a sentirte cómodo. O tal vez descubras que el entorno del grupo no es el más adecuado para ti pero, aún así, puede ser una manera útil de conocer a un par de compañeros supervivientes con los que forjes una nueva amistad para toda la vida, basada en el vínculo compartido que supone entender el dolor y la tragedia de una pérdida por suicidio.

Si quieres una guía, ordenada por estados, de los más de 500 grupos de apoyo para supervivientes de suicidio que hay en Estados Unidos, visita [www.afsp.org](http://www.afsp.org) o llama al número 1-888-333-AFSP (gratuito en Estados Unidos).

Muchos de los supervivientes que viven en zonas en las que no hay grupos de apoyo han descubierto que los grupos de apoyo en línea son un recurso muy útil. La sección Recursos en línea, que aparece al final de esta guía, contiene una lista con varios de estos grupos.

## Día Nacional de los Supervivientes de Suicidio

**En el Día Nacional de los Supervivientes de Suicidio de la AFSP (Fundación Americana para la Prevención del Suicidio), compañeros supervivientes se unen para darse apoyo, recuperarse, informarse y fortalecerse.**

Una de las formas más eficaces de conectar con otros supervivientes es a través del Día Nacional de los Supervivientes de Suicidio de la AFSP, un acontecimiento anual que tiene lugar el sábado anterior al día de Acción de Gracias (en Estados Unidos se celebra el cuarto jueves del mes de noviembre).

Ese día se celebran congresos de supervivientes en diversas ciudades, tanto en Estados Unidos como en otros países, en los que se organizan ponencias, talleres y sesiones de carácter participativo. En todas las sedes, además de los actos programados de manera local, se ve un programa de la AFSP, de 90 minutos de duración, en el que supervivientes «experimentados» y profesionales de la salud mental formulan las preguntas a las que se enfrentan muchos supervivientes: ¿Por qué ha ocurrido esto? ¿Cómo le hago frente? ¿Dónde puedo encontrar apoyo? Ya que a muchos supervivientes les consuela también entender un poco temáticas sobre la prevención del suicidio y el duelo, el programa incluye además una breve presentación de lo que la investigación científica ha descubierto sobre las enfermedades psiquiátricas asociadas al suicidio.

El programa está disponible en línea en [www.afsp.org](http://www.afsp.org), por lo que los supervivientes pueden participar aunque no haya un congreso por su zona o si les resulta complicado poder asistir en persona. Además, le sigue una charla en línea y en directo. En [www.afsp.org](http://www.afsp.org) puedes, también, ver programas de años anteriores en cualquier momento y de manera gratuita, así como conseguir información sobre las sedes del congreso de este año.

Hay información disponible sobre otros congresos terapéuticos que se celebren durante el año en:

- Tu delegación local de la AFSP, hay disponible una lista de delegaciones de la AFSP en [www.afsp.org](http://www.afsp.org).
- Grupos de apoyo para supervivientes (hay disponible una guía de grupos de apoyo en [www.afsp.org](http://www.afsp.org)).
- American Association of Suicidology (Asociación Americana de Suicidología) [www.suicidology.org](http://www.suicidology.org), congreso anual para supervivientes de pérdida por suicidio.
- Los Compassionate Friends (Los Amigos Compasivos) [www.compassionatefriends.org](http://www.compassionatefriends.org), congreso anual para padres y hermanos en duelo; no es específico de la pérdida por suicidio.

## Programa de Ayuda al Superviviente

**A través del Programa de Ayuda al Superviviente de la AFSP, supervivientes voluntarios cualificados de delegaciones especiales de la AFSP están disponibles, previa cita, para visitar a supervivientes que han perdido recientemente a un ser querido, con el fin de escucharles, apoyarles y facilitarles información sobre recursos para la recuperación.**

El Programa de Ayuda al Superviviente de la AFSP está diseñado para ayudar a aquellos que han perdido recientemente a un ser querido por suicidio.

Los supervivientes pueden descubrir que para aquellos que les rodean les resulta difícil entender por lo que están pasando. Es frecuente que un superviviente no conozca a nadie más que haya sufrido este tipo de experiencia y que no sepa dónde encontrar información fiable o dónde saber más sobre recursos locales.

La mayoría de los supervivientes que han conocido a otras personas que también han sufrido una pérdida por suicidio pueden dar fe del poder que tiene esta conexión. Con frecuencia es un compañero superviviente el que puede recomendar un libro, poner en contacto a una persona con un grupo de apoyo u otro tipo de recursos o, simplemente, el que proporcione consuelo.

El Programa de Ayuda al Superviviente está disponible a través de delegaciones especiales de la AFSP. Para más información, contacta con la AFSP en [surviving-suicideloss@afsp.org](mailto:surviving-suicideloss@afsp.org) o llamando al (+1) 888-333-AFSP, o bien visita nuestra página web [www.afsp.org](http://www.afsp.org)

## Red Electrónica de Supervivientes

**A través de la Red Electrónica de Supervivientes de la AFSP, los supervivientes han descubierto recursos terapéuticos y oportunidades para involucrarse.**

El objetivo de la red es la comunicación inmediata con la comunidad de supervivientes. La red te mantiene informado sobre una amplia gama de temas, lo que incluye próximos congresos terapéuticos, eventos, progresos de las investigaciones y oportunidades para prestar apoyo activamente.

**ÚNETE HOY MISMO.** La red es gratuita y solo te llevará un momento registrarte en [www.afsp.org](http://www.afsp.org)

## Cuando estés preparado

**El tiempo necesario para recuperarse no puede calcularse con ningún calendario. Poco a poco, comienzas a reintroducirte en el mundo.**

Y a medida que lo haces, es posible que te interese descubrir oportunidades para involucrarte. La Fundación Americana para la Prevención del Suicidio contacta con los supervivientes con dos objetivos en mente: ofrecerles el apoyo que tanto necesitan, especialmente los que han perdido recientemente a un ser querido, y ofrecer oportunidades a aquellos supervivientes que esperan participar en actividades de prevención, y apoyo. La AFSP fue fundada en 1987 por científicos, líderes empresariales, miembros destacados de la comunidad y supervivientes para apoyar la investigación y la educación necesarias para evitar el suicidio. Seguimos siendo la principal organización nacional sin ánimo de lucro dedicada en exclusiva al entendimiento y prevención del suicidio a través de la investigación, educación, defensa y promoción, así como a contactar con personas con trastornos mentales y con aquellos afectados por el suicidio.

Para algunos supervivientes es terapéutico ayudar a otras personas, ya sea moderando un grupo de apoyo para supervivientes o iniciando uno nuevo. La AFSP ha desarrollado un programa de formación completo y práctico para ayudar a los supervivientes a aprender los procedimientos para crear y moderar un grupo de apoyo; es adecuado tanto para los supervivientes a los que les gustaría iniciar un nuevo grupo, como para aquellos que actualmente moderan uno y quieren ampliar sus conocimientos y habilidades. También hay materiales autodidactas disponibles.

Muchos supervivientes son voluntarios en la red de delegaciones activas de la fundación. Estas delegaciones, presentes en ciudades por todo Estados Unidos, patrocinan congresos locales, eventos comunitarios y programas educativos. Muchos supervivientes han contribuido a establecer nuevas delegaciones en sus ciudades.

Cada año, miles de supervivientes participan en la Caminata Nocturna Fuera de la Oscuridad (*Out of the Darkness Overnight*) y en la Caminata Comunitaria Fuera de la Oscuridad (*Out of the Darkness Community Walks*), ambas organizadas por la AFSP, con el fin de recaudar fondos para la prevención del suicidio así como despertar conciencia sobre este tema. Hay información sobre cómo participar en [www.afsp.org](http://www.afsp.org)

Algunos supervivientes van más allá y crean fondos conmemorativos en la Fundación, para ayudar a financiar diversos programas que son importantes y significativos. Uno de estos fondos apoya una colaboración innovadora entre el sector público y el privado, entre la AFSP y el Instituto Nacional de Salud Mental (NIMH), para desarrollar un programa de investigación específicamente dirigido a supervivientes. Otro de estos fondos apoyó la producción de una película que anima a los estudiantes universitarios a que reconozcan la depresión como una enfermedad grave y a que busquen tratamiento.

Para saber más sobre estas y otras oportunidades para involucrarse, por favor, envíanos un correo electrónico a [inquiry@afsp.org](mailto:inquiry@afsp.org), visita nuestra página web [www.afsp.org](http://www.afsp.org), llámanos al teléfono (+1) 888-333-AFSP (gratuito en Estados Unidos) o escribe a la Fundación Americana para la Prevención del Suicidio, 120 Wall Street, 22nd Floor, New York, NY 10005, Estados Unidos.

**Cada uno de nosotros es responsable de su propio camino de recuperación.  
Que siempre avances en tu viaje.**

## Organizaciones

### **Fundación Americana para la Prevención del Suicidio** **(*American Foundation for Suicide Prevention*)**

120 Wall Street, 22nd Floor, New York, NY 10005, Estados Unidos

(+1) 888-333-AFSP

[www.afsp.org](http://www.afsp.org)

Patrocina el Día Nacional de los Supervivientes de Suicidio, la Red Electrónica de Supervivientes y el programa de formación de moderadores de grupos de apoyo para supervivientes. Publica una extensa bibliografía, una guía de grupos de apoyo e información sobre el suicidio y la enfermedad mental. Financia investigaciones científicas, desarrolla iniciativas para la prevención y ofrece programas educativos y congresos para supervivientes, profesionales de la salud mental, médicos y el público en general.

### **Asociación Americana de Suicidología** **(*American Association of Suicidology*)**

(+1) 202-237-2280

[www.suicidology.org](http://www.suicidology.org)

Promueve la concienciación pública, la educación y la formación de profesionales, y patrocina el congreso anual para supervivientes Recuperarse tras el Suicidio.

### **Asociación Americana de Psiquiatría** **(*American Psychiatric Association*)**

(+1) 888-357-7924

[www.healthyminds.org](http://www.healthyminds.org)

Información sobre salud mental y la elección de psiquiatra.

### **Asociación Americana de Psicología** **(*American Psychological Association*)**

(+1) 800-374-2721

[www.apa.org](http://www.apa.org)

Recursos para pedir que te deriven a psicólogos.

### **Asociación Canadiense para la Prevención del Suicidio** **(*Canadian Association for Suicide Prevention*)**

(+1) 204 784-4073

[www.casp-acps.ca](http://www.casp-acps.ca)

Listado en línea de grupos de apoyo canadienses para supervivientes. Promueve la concienciación pública, formación, educación, defensa y promoción.

### **Los Amigos Compasivos** **(*The Compassionate Friends*)**

(+1) 630-990-0010

[www.compassionatefriends.org](http://www.compassionatefriends.org)

Para todos los padres, hermanos y abuelos que han sufrido la muerte de un hijo, hermano o nieto. Patrocina grupos de apoyo, boletines informativos y grupos de apoyo en línea por todo el país, así como un congreso nacional anual para familias que han perdido a un ser querido.

**El Centro Dougy, Centro Nacional de Niños y Familias en Duelo**  
**(The Dougy Center, The National Center for Grieving Children & Families)**

(+1) 503-775-5683

[www.dougy.org](http://www.dougy.org)

Publica numerosos recursos para ayudar a niños y adolescentes que están llorando la muerte de un padre, hermano o amigo, entre los que se incluyen *After Suicide: A Workbook for Grieving Kids*.

**Organización Nacional para la Gente de Color en Contra del Suicidio**  
**(National Organization for People of Color Against Suicide)**

(+1) 866-899-5317

[www.nopcas.com](http://www.nopcas.com)

Proporciona recursos a comunidades minoritarias sobre apoyo al superviviente y educación y prevención del suicidio, lo que incluye el patrocinio de un congreso anual.

**Red Nacional para la Prevención de Suicidio**  
**(National Suicide Prevention Lifeline)**

1-800-273-TALK (8255)

[www.suicidepreventionlifeline.org](http://www.suicidepreventionlifeline.org)

Servicio de prevención del suicidio, gratuito y disponible las 24 horas del día para cualquiera en crisis suicida. Se te dirigirá al centro de crisis más cercano posible de tu área. Con centros de crisis por todo el país, su misión es proporcionar asistencia inmediata a todo el que busque servicios de salud mental. Llama por ti o por alguien que te importe. Tu llamada es gratuita y confidencial.

**Voces de Educación sobre la Conciencia de Suicidio**  
**(Suicide Awareness Voices of Education)**

(+1) 952-946-7998

[www.save.org](http://www.save.org)

Agrupación política local sin ánimo de lucro que educa sobre la depresión y proporciona recursos sobre el suicidio y la depresión, boletines informativos y congresos de supervivientes.

**Centro de Información y Educación sobre el Suicidio**  
**(Suicide Information and Education Centre)**

(+1) 403-245-3900

[www.suicideinfo.ca](http://www.suicideinfo.ca)

Biblioteca de recursos asistida por ordenador con una amplia colección de materiales sobre el suicidio, entre los que se incluyen kits de información, panfletos, búsquedas bibliográficas y servicios de recortes de prensa.

**Centro de Recursos para la Prevención de Suicidio**

***(Suicide Prevention Resource Center)***

(+1) 877-GET-SPRC

[www.sprc.org](http://www.sprc.org)

Ofrece una amplia biblioteca en línea con información sobre la prevención del suicidio y cómo sobrevivir a la pérdida por suicidio, un calendario a escala nacional de acontecimientos y páginas web hechas a medida para supervivientes, profesores, adolescentes y miembros del clero entre otros.



## Recursos en línea

### [www.groww.org](http://www.groww.org)

Grupos de apoyo en línea organizados por tipos de pérdida (incluido el suicidio) y de relación.

### [www.pos-ffos.com](http://www.pos-ffos.com)

Comunidades en Internet y grupos de apoyo en línea de Padres de Suicidas (*Parents of Suicides*) y Amigos y Familias de Suicidas (*Friends & Families of Suicides*).

### [www.siblingsurvivors.com](http://www.siblingsurvivors.com)

Creado por una superviviente tras perder a su hermana por suicidio.

### [www.suicidereferencelibrary.com](http://www.suicidereferencelibrary.com)

Listado de recursos creado y mantenido por voluntarios de distintas comunidades en línea de supervivientes.

### [www.survivorsofsuicide.com](http://www.survivorsofsuicide.com)

Contiene información general sobre cómo sobrevivir a la pérdida por suicidio.

### [www.thegiftofkeith.org](http://www.thegiftofkeith.org)

Creado por una familia de supervivientes, contiene información y recursos sobre cómo sobrevivir a la pérdida por suicidio.

## Bibliografía

### GUÍAS DE SUPERVIVIENTES

#### ***After Suicide Loss: Coping with your Grief***

*(Después de una pérdida por suicidio: luchar contra el dolor)*

Bob Baugher, Ph.D., y Jack Jordan, Ph.D., 2002.

Disponible a través de la AFSP. Este excelente manual está organizado de manera cronológica, alrededor de los primeros días, semanas y meses de una pérdida por suicidio. Incluye información honesta sobre trastornos psiquiátricos, y sobre cuándo buscar ayuda profesional, así como estrategias prácticas para salir adelante y curarse.

#### ***Dying to Be Free: A Healing Guide for Families after a Suicide***

*(Morir para ser libre: una guía de recuperación para familias tras un suicidio)*

Beverly Cobain y Jean Larch, Fundación Hazelden, 2006

Los co-autores son la prima de Kurt Cobain, solista del grupo Nirvana, que se quitó la vida en 1994, y un especialista en intervención en casos de crisis. El libro combina historias personales de sobrevivientes con información práctica sobre cómo luchar contra una pérdida por suicidio.

#### ***Healing After the Suicide of a Loved One***

*(Recuperarse tras el suicidio de un ser querido)*

Ann Smolin y John Guinan, Simon y Schuster, 1993.

Hay tantos sobrevivientes que luchan contra preguntas como “¿por qué?” y “¿y si...?” Este libro contiene monografías, además de consejos para ayudar a los sobrevivientes a empezar a recuperarse.

#### ***Lay My Burden Down: Unraveling Suicide and the Mental Health Crisis Among African-Americans***

*(Libérame de esta carga: desentrañando el suicidio y las crisis de salud mental entre afroamericanos)*

Alvin F. Poussaint, M.D., y Amy Alexander, Beacon Press, 2001.

Uno de los pocos libros sobre suicidio y problemas de salud mental dentro de la comunidad afroamericana.

#### ***Reaching Out After Suicide: What's Helpful and What's not***

*(Echar una mano tras el suicidio: Qué es útil y qué no)*

Linda H. Kilburn, M.S.W. Disponible en KP Asociados, LLC (KPAMASS@aol.com), 2008

La autora, trabajadora social en una residencia médica y sobreviviente del suicidio de su hija, ofrece consejos prácticos para amigos y familiares bienintencionados que quieren ayudar y apoyar a alguien tras un suicidio, pero que no están seguros de lo que hacer o decir.

#### ***Silent Grief: Living in the Wake of Suicide***

*(Dolor silencioso: vivir a la estela del suicidio)*

Christopher Lukas y Henry Seiden, Jessica Kingsley Publishers, 2007

El libro tiene como co-autores a un psicólogo y a un sobreviviente de múltiples pérdidas por suicidio, y está escrito con sensatez y comprensión, además de ofrecer sugerencias sencillas y constructivas para la recuperación, además de información honesta así como un mensaje de esperanza.

***Suicide and its Aftermath: Understanding and Counseling the Survivors***

*(El suicidio y sus secuelas: comprender y asesorar a los sobrevivientes)*

Edward Dunne, John McIntosh, y Karen Dunne-Maxim (Eds.), W.W. Norton y Compañía, 1987

Esta recopilación de artículos y ensayos recoge las variadas dimensiones de los muy diferentes aspectos de la experiencia de sobrevivir tras una pérdida por suicidio. Aunque está escrito por y para profesionales, es accesible al público en general.

***Suicide Survivor's Handbook – Expanded Edition***

*(Manual del Sobreviviente del Suicidio – Edición ampliada)*

Trudy Carlson, Benline Press, 2000.

A la vez que proporciona sugerencias y consejos prácticos de otros sobrevivientes, el autor aborda las preguntas: ¿por qué? ¿Qué pasa con la vergüenza y la culpa? ¿Cuánto dura el dolor? ¿Qué es de ayuda? ¿Cómo abordar a los demás?

***Suicide of a Child***

*(El suicidio de un hijo)*

Adina Wroblewski, Centering Corp., 2002.

Guía básica para el sufrimiento anticipado tras la muerte de un hijo. Agradable, compasivo, con observaciones y mensajes personales de fácil lectura.

***Survivors of Suicide***

*(Sobrevivientes del suicidio)*

Rita Robinson y Phyllis Hart, New Page Books, 2001.

Recopilación de consejos e historias de sobrevivientes

***Touched by Suicide: Hope and Healing After Loss***

*(Tocados por el suicidio: esperanza y recuperación tras la pérdida)*

Michael F. Myers, M.D., y Carla Fine, Gotham Books, 2006.

Los co-autores son un psiquiatra y una sobreviviente; este libro ofrece pasos detallados, sugerencias prácticas, y consejos bondadosos para poder lidiar con todos los aspectos del suicidio.

## **HISTORIAS DE SOBREVIVIENTES**

***A Force Unfamiliar To Me: A Cautionary Tale***

*(Una fuerza desconocida para mí: un cuento con moraleja)*

Jane Butler, Hamlet Books, 1998.

Historia personal de una madre sobre la depresión y suicidio de su hijo. Explora algunos de los retos a los que se enfrentan muchas familias sobrevivientes, tales como las vacaciones y la lucha contra el dolor entre los padres de un hijo que se suicida.

***A Special Scar: The Experience of People Bereaved by Suicide***

*(Una cicatriz especial: la experiencia de personas afligidas por el suicidio)*

Alison Wertheimer, Routledge, 2001.

La autora (que perdió a su hermana a raíz de un suicidio) presenta entrevistas a 50 sobrevivientes, cubriendo una amplia gama de temas, que incluyen la presión, el estigma, la culpa, la ira y el rechazo.

***Before Their Time: Adult Children's Experiences of Parental Suicide***

*(Antes de su hora: experiencias de hijos adultos sobre el suicidio de los padres)*

Mary y Maureen Stimming, Temple University Press, 1999.

Presenta historias de hijos adultos sobrevivientes sobre su pérdida, dolor y resolución tras el suicidio de un padre. Secciones distintas ofrecen perspectivas sobre la muerte de madres y padres. También incluye las reflexiones de cuatro hermanos sobre la pérdida compartida de su madre.

***Blue Genes: A Memoir of Loss and Survival***

*(Genes azules: Memorias de pérdida y supervivencia)*

Christopher Lukas, Doubleday, 2008.

Christopher (Kit) Lukas, co-autor de *Silent Grief: Living in the Wake of Suicide*, fue un sobreviviente tras el suicidio de su madre cuando era niño. Ni a él ni a su hermano les dijeron cómo murió, y ambos continuaron enfrentándose a sus propias luchas contra la depresión, una enfermedad que ha afectado a su familia. En 1997, el hermano de Kit, Tony, ganador de un premio Pulitzer, se quitó la vida. En *Blue Genes*, Kit hace una incursión en la historia de su familia, en su viaje personal y en su determinación para encontrar fuerza y esperanza.

***Dead Reckoning: A Therapist Confronts His Own Grief***

*(Cálculo a ojo: un terapeuta se enfrenta a su propio dolor)*

David C. Treadway, BasicBooks, 1996.

El autor, que ahora es un terapeuta familiar de éxito, tenía tan sólo 20 años cuando su madre, alcohólica durante mucho tiempo, se quitó la vida. Aunque asesore a sus pacientes sobre cómo lidiar con la muerte, la pérdida y el dolor, él mismo se ve cada vez más incapaz de luchar contra el suyo. Treadway acude a su propio terapeuta en busca de ayuda, y hace partícipes a los lectores en su viaje de recuperación cuando finalmente acepta la muerte de su madre.

***In Her Wake: A Child Psychiatrist Explores the Mystery of Her Mother's Suicide***

*(A su estela: una psiquiatra infantil explora el misterio de la muerte de su madre)*

Nancy Rappaport, Basic Books, 2009.

La Dra. Nancy Rappaport, psiquiatra infantil, perdió a su madre a los cuatro años, cuando se suicidó. Animada por la curiosidad de sus propios hijos sobre su abuela y fortalecida por su propia formación profesional en psiquiatría, empezó a investigar en la vida y muerte de su madre. Excavando en expedientes, recortes de

prensa, una novela sin publicar de su madre, y entrevistas con familiares y amigos, explora en estas memorias profundamente personales, el impacto del suicidio de su madre desde la perspectiva de una hija, psiquiatra, esposa y madre ella misma.

***My Son... My Son: A Guide to Healing After Death, Loss or Suicide***

*(Mi hijo... mi hijo: guía para recuperarse tras la muerte, pérdida o suicidio)*

Iris Bolton y Curtis Mitchell, The Bolton Press, 1995.

La historia de una madre en su progreso a través del proceso de dolor tras el suicidio de su hijo de 20 años.

***Never Regret the Pain: Loving and Losing a Bipolar Spouse***

*(Nunca te arrepientas del dolor: amar y perder a un esposo bipolar)*

Ser Erder Yackley, Helm Publishing, 2008.

En sus memorias, Sel Erder Yackley, madre de tres hijos, proporciona al lector una mirada íntima a la lucha familiar por comprender, luchar y lamentar el trastorno bipolar y a la postre, suicidio de su marido, un respetado juez.

***No Time to Say Goodbye: Surviving the Suicide of a Loved One***

*(No hay tiempo para decir adiós: sobrevivir al suicidio de un ser querido)*

Carla Fine, Doubleday, 1996.

Tras el suicidio de su marido, la autora entrevistó a más de 100 sobrevivientes de suicidio. Intercala sus experiencias en el libro, creando una historia de pérdida, dolor y supervivencia.

***Remembering Garrett: One Family's Battle with a Child's Depression***

*(Recordando a Garrett: La batalla de una familia contra la depresión de un hijo)*

Gordon H. Smith, Senador de los Estados Unidos, Carroll & Graf, 2006.

Historia personal del Senador de los Estados Unidos por Oregón, cuyo hijo de 21 años se quitó la vida, y cuyo discurso en el Senado, llevó a un abrumador apoyo por ambos partidos para aprobar la Ley en memoria de Garrett Lee Smith, que aumentó los fondos federales para prevenir el suicidio en jóvenes.

***Sanity & Grace: A Journey of Suicide, Survival and Strength***

*(Sanity & Grace: un viaje al suicidio, la supervivencia y la fuerza) [NT: Sanity & Grace es el título de una canción de la autora]*

Judy Collins, Tarcher/Penguin, 2003.

Madre en duelo y famosa cantante, comparte su propia historia sobre la pérdida de su hijo tras un suicidio, y su propia lucha contra la enfermedad mental.

***The Empty Chair: The Journey of Grief After Suicide***

*(La silla vacía: el doloroso viaje tras el suicidio)*

Beryl Glover, In Sight Books, 2000.

El doloroso proceso experimentado por varias personas que se enfrentan a diferentes emociones tras el suicidio de un miembro de la familia.

***The Suicide Index: Putting My Father's Death in Order***

*(Índice de un suicidio: poniendo en orden la muerte de mi padre)*

Joan Wickersham, Harcourt Inc., 2008.

Wickersham utiliza un índice (ordenado principalmente por estructuras) para intentar dar sentido a la muerte de su padre. Recoge la historia familiar, fracasos empresariales y encuentros con amigos y doctores en una investigación filosófica, profundamente personal y maravillosamente escrita, sobre la vida y muerte de su padre.

## **PARA AYUDAR A LOS NIÑOS**

### ***After a Parent's Suicide: Helping Children Heal***

*(Después del suicidio de los padres: ayudando a los niños a curarse)*

Margo Requarth, Healing Hearts Press, 2006.

Escrito por una asesora en temas de duelo, la cual perdió a su madre a raíz de un suicidio cuando tenía menos de cuatro años, este libro ofrece sugerencias constructivas, claras y compasivas para ayudar a los niños.

### ***After a Suicide: A Workbook for Grieving Kids***

*(Después de un suicidio: manual para niños en duelo)*

Disponible a través de The Dougy Center (véase Organizaciones)

Desarrollado para usarse con niños, este manual combina las explicaciones de enfermedades mentales y suicidio, ejercicios creativos, consejos prácticos, y testimonios de niños sobrevivientes.

### ***But I Didn't Say Goodbye: For Parents and Professionals Helping Child Suicide Survivors***

*(Pero si no le dije adiós: para padres y profesionales que ayudan a niños sobrevivientes del suicidio)*

Barbara Rubel, Griefwork Center, Inc., 2000.

Narrado desde el punto de vista de un niño, este libro está ideado para que lo lean adultos y luego lo compartan con los niños.

### ***Child Survivors of Suicide: A Guidebook for Those Who Care for Them***

*(Niños sobrevivientes del suicidio: Guía para los que cuidan de ellos)*

Rebecca Parkin y Karen Dunne-Maxim, 1995.

Disponible a través de la AFSP. Esta guía práctica ofrece asesoramiento para los miembros de la familia, educadores y otras personas que tratan con jóvenes sobrevivientes.

### ***My Uncle Keith Died***

*(Mi tío Keith murió)*

Carol Ann Loehr, Trafford Publishing, 2006.

Escrito con un lenguaje sencillo y claro, de fácil comprensión para los niños, este libro ofrece esperanza y formas prácticas de explicar el suicidio a los niños. Explica la diferencia entre tristeza y depresión, y describe cómo los desequilibrios químicos en el cerebro causan enfermedades que pueden derivar en suicidio.

***Someone I Love Died By Suicide: A Story for Child Survivors and Those Who Care for Them***

(*Alguien a quien quiero se suicidó: Una historia para niños sobrevivientes y los que los cuidan*)  
Doreen Cammarata, Grief Guidance, Inc., 2000.

Libro ilustrado que explica la depresión y el suicidio en un lenguaje adaptado a los niños.

**PARA ADOLESCENTES Y JÓVENES**

***After***

(*Después*)

Francis Chalifour, Tundra, 2006.

Nominado para el premio *Canadian Governor General's Literary Awards* 2005, esta novela autobiográfica narra la historia de un Francis de 15 años cuyo padre se quitó la vida. Explora la lucha de Francis contra la culpa, la ira, la profunda tristeza y la búsqueda de esperanza, durante el primer año tras el suicidio de su padre.

***After a Suicide: Young People Speak Up***

(*Después del suicidio: Los jóvenes opinan*)

Susan Kuklin, Putnam Publishing Group, 1994.

Nueve historias personales de sobrevivientes, muchos de los cuales son adolescentes. Cada historia se centra en un tema en concreto, como la pérdida de un padre, un hermano, búsqueda de terapia, grupos de apoyo.

**PARA HOMBRES**

***Men & Grief: A Guide for Men Surviving the Death of a Loved One and a Resource for Caregivers and Mental Health Professionals***

(*Hombres y dolor: guía para hombres sobrevivientes a la muerte de un ser querido, y recurso para cuidadores y profesionales de la salud mental*)

Carol Staudacher, New Harbinger Publications, Inc., 1991.

Son de especial interés los capítulos que hablan de la experiencia del duelo durante la infancia, la adolescencia y la edad adulta, así como el capítulo sobre el efecto del abuso del alcohol sobre el dolor. Si bien es cierto que el libro incluye el tema del duelo después de un suicidio, el enfoque principal se pone en la experiencia masculina del sufrimiento en general.

***Real Men Do Cry: A Quarterback's Inspiring Story of Tackling Depression and Surviving Suicide Loss***

(*Los hombres de verdad sí que lloran: la estimulante historia de un quarterback abordando la depresión y sobreviviendo a la pérdida tras un suicidio*)

Eric Hipple, junto con la Dra. Gloria Horsley y la Dra. Heidi Horsley, Quality of Life Publishing Co., 2008.

Hipple, antiguo quarterback de la NFL en los Detroit Lions, y sobreviviente tras el suicidio de su hijo de 15 años, comparte de manera honesta su larga lucha contra la depresión, incluyendo su bancarrota, encarcelamiento por conducir ebrio, y su

posterior decisión de buscar tratamiento. Guía práctica para hombres, y para las mujeres que cuidan de ellos.

***Swallowed by a Snake: The Gift of the Masculine Side of Healing***

*(Devorado por una serpiente: el regalo del lado masculino de la recuperación)*

Thomas R. Golden, Golden Healing Publishing, 1996.

Este libro de un trabajador social clínico autorizado, explora la estereotipada experiencia “masculina” del dolor. En palabras del autor “[un] hombre que lea estas páginas encontrará un libro que honra la singularidad del camino de un hombre hacia la recuperación. Una mujer que lea este libro se beneficiará no sólo de comprender mejor al hombre, sino que se hallará a sí misma en estas páginas”.

***When a Man Faces Grief/A Man You Know is Grieving: 12 Practical Ideas to Help You Heal From Loss***

*(Cuando un hombre se enfrenta al dolor/Un hombre al que conoces está sufriendo: 12 ideas prácticas para ayudarte a recuperarte de una pérdida)*

Thomas Golden y James Miller, Willowgreen Publishing, 1998.

Este libro se centra en el duelo en general (no en el duelo tras un suicidio en sí), explorando el punto de vista de los autores del “lado masculino” de la recuperación. El formato del libro es único: la primera mitad del libro ofrece asesoramiento al hombre en duelo; dándole la vuelta, el libro ofrece a su familia y amigos consejo sobre la mejor forma de ayudarlo. Las doce sugerencias en ambas mitades del libro son prácticas y honestas.

***When Suicide Comes Home: A Father's Diary and Comments***

*(Cuando el suicidio entra en casa: diario y comentarios de un padre)*

Paul Cox, Bolton Press, 2002.

La perspectiva de un padre durante el primer año tras el suicidio de su hijo; este libro está escrito de una forma sencilla y honesta, y es de fácil lectura en las primeras etapas del duelo. Aunque está escrito desde la perspectiva de un padre, las lectoras (especialmente las cónyuges) han comentado que les ayudó a entender mejor la experiencia masculina con el dolor.

## **POESÍA / EDIFICANTE**

***A Long-Shadowed Grief: Suicide and its Aftermath***

*(Un dolor de larga sombra: el suicidio y sus secuelas)*

Harold Ivan Smith, Cowley Publications 2006.

Escrito desde una perspectiva cristiana, este libro de un sobreviviente del suicidio de su primo, y antiguo director de funerales, explora las secuelas del suicidio a través de la lente de la espiritualidad y la teología.

***Finding Your Way After the Suicide of Someone You Love***

*(Encontrar el camino tras el suicidio de alguien a quien amas)*

David B. Biebel, D.Min., & Suzanne L. Foster, M.A., Zondervan, 2005.

Este libro tiene como co-autores a un sobreviviente y a un clérigo, y observa la experiencia del dolor del suicidio desde una perspectiva cristiana.



***From the Ashes Flies the Phoenix: Creating a Powerful Life After a Suicide***

*(De las cenizas resurge el fénix: crear una vida fuerte tras un suicidio)*

Gretta Krane, Inspiring Enterprises 2006.

Sobreviviente del suicidio de su marido, Gretta Krane comparte su propio viaje, en la esperanza de que inspire a otras personas a conocerse a sí mismas, a crecer y a tener esperanzas en los momentos posteriores a una pérdida por suicidio.

***Healing the Hurt Spirit: Daily Affirmations for People Who Have Lost a Loved One to Suicide***

*(Recuperar un espíritu herido: afirmaciones diarias para personas que han perdido a un ser querido tras un suicidio)*

Catherine Greenleaf, St. Dymphna Press, 2006.

Escrito por una sobreviviente de múltiples pérdidas por suicidio, este libro aconfesional anima a los sobrevivientes a que exploren su dolor a través de una serie de lecturas sencillas y afirmaciones diarias.

***Incomplete Knowledge***

*(Conocimiento incompleto)*

Jeffrey Harrison, Four Way Books, 2006.

La segunda mitad de este libro de poesía (y en concreto el emotivo pasaje titulado “The Undertaking”) habla de manera elocuente sobre la pérdida del hermano del escritor tras un suicidio, ahondando en los momentos de aislamiento, en el período inmediatamente posterior al largo proceso de duelo.

## **SUICIDIO Y ENFERMEDAD MENTAL**

***An Unquiet Mind: A Memoir of Moods and Madness***

*(Una mente inquieta: memorias de malhumor y locura)*

Kay Redfield Jamison, Ph.D., Alfred A. Knopf, 1995.

En estas memorias, la autora, una autoridad internacional en trastorno bipolar, describe su propia lucha desde la adolescencia contra este trastorno y cómo ha moldeado su vida.

***Darkness Visible***

*(Oscuridad palpable)*

William Styron, Random House, 1990.

Fuerte y emotivo relato de primera mano sobre qué siente el que padece depresión

***Demystifying Psychiatry: A Resource for Patients and Families***

*(Desmitificando la psiquiatría: recurso para pacientes y familiares)*

Charles Zorumski y Eugene Rubin, Oxford University Press, 2010.

Los autores, ambos psiquiatras, explican en este manual honesto desarrollado para una audiencia profana, la psiquiatría de ahora, incluyendo las enfermedades mentales que más se asocian al riesgo de suicidio.

***Night Falls Fast: Understanding Suicide***

*(La noche cae rápido: comprender el suicidio)*

Kay Redfield Jamison, Ph.D., Alfred A. Knopf, 1999.

Entrelazando una investigación científica y psicológica a fondo del tema, el libro traza la red de razones que subyacen en el suicidio, incluyendo los factores que interactúan causando un suicidio, y los tratamientos en constante evolución que la medicina moderna pone a nuestra disposición. Incluye un enfoque particular sobre el suicidio en adolescentes y jóvenes.

***No One Saw My Pain: Why Teens Kill Themselves***

*(Nadie vio mi dolor: por qué los adolescentes se matan)*

Andrew Slaby and Lili Frank Garfinkle, W.W. Norton and Company, 1995.

Escrito por un experto en suicidio en jóvenes, este libro examina muchos ejemplos de suicidios en adolescentes y explora los complejos factores que pueden contribuir a ello.

***The Noonday Demon: An Atlas of Depression***

*(El demonio de mediodía: atlas de la depresión)*

Andrew Solomon, Scribner, 2001.

Ganador del premio *National Book*, Solomon sufre depresión crónica, y aquí comparte su propia historia, presentando el problema de la depresión en un contexto social más amplio.

***November of the Soul: The Enigma of Suicide***

*(Noviembre en el alma: el enigma del suicidio)*

George Howe Colt, Scribner 2006.

Del finalista del premio National Book, George Howe Colt, nos llega esta investigación erudita y exhaustiva (más de 500 pág.) sobre el suicidio. Basándose en estudios y reportajes minuciosos, y con abundantes notas a pie de página, Colt considera el suicidio desde un amplio abanico de perspectivas, tanto culturales como históricas, biológicas y psicológicas. (Aunque estamos ante un excelente tratado sobre el suicidio, puede que este libro sea más apropiado para sobrevivientes cuyo proceso de recuperación está más avanzado. Los sobrevivientes recientes, quizá lo encuentren algo abrumador).

***Understanding Depression: What We Know and What You Can Do About It***

*(Entender la depresión: lo que sabemos y lo que puedes hacer al respecto)*

J. Raymond DePaulo Jr., M.D. John Wiley & Sons, Inc., 2002.

El psiquiatra jefe del hospital John Hopkins presenta una guía para la depresión exhaustiva y fácil de usar, que incluye las últimas investigaciones sobre química cerebral, psicología y farmacología.

## LOS RECORDAMOS

En la salida y puesta del sol, los recordamos.

En el viento tibio y en el frío del invierno, los recordamos.

Al abrirse los brotes y en el renacer de la primavera, los recordamos.

En el azul del cielo y en el calor del verano, los recordamos.

En el susurro de las hojas y en la belleza del otoño, los recordamos.

En el principio del año y cuando se acaba, los recordamos.

Mientras vivamos, también ellos vivirán, pues son ahora parte de nosotros, cuando los recordamos.

Cuando estamos cansados y necesitados de fuerza, los recordamos.

Cuando estamos perdidos y desalentados, los recordamos.

Cuando tenemos alegrías que deseamos compartir, los recordamos.

Cuando debemos tomar decisiones difíciles, los recordamos.

Cuando obtenemos logros basados en los suyos, los recordamos.

Mientras vivamos, también ellos vivirán, pues son ahora parte de nosotros, cuando los recordamos.

Documento Original de

AFSP, AMERICAN FOUNDATION FOR SUICIDE PREVENTION

(Fundación Americana para la Prevención del Suicidio)

120 Wall Street, 22nd Floor, New York, NY 10005, Estados Unidos

Teléfono (+1) 212 363-3500

Fax (+1) 212 363-6237

Página web [www.afsp.org](http://www.afsp.org)

Traducido al castellano y revisado por voluntarios traductores de

AIPIS, ASOCIACIÓN DE INVESTIGACIÓN , PREVENCIÓN E INTERVENCIÓN DEL SUICIDIO

[www.redaipis.org](http://www.redaipis.org) C/. Cuesta de San Vicente, 4 – 6ª Planta, 28008 Madrid (España).