

Guía de apoyo a sobrevivientes
de pérdida por suicidio de un ser querido

VIVIR DESPUÉS DE LA MUERTE



REPS
Red de Equipos de
Prevención del **Suicidio**

INTRODUCCIÓN

Esta breve guía fue elaborada para acompañar el proceso tras la muerte de un ser querido por suicidio. Pretende ser de utilidad para personas que han sufrido una pérdida, como también para quienes se encuentren en posición de acompañar a alguien en su duelo.

Hablar de suicidio es un tema complejo, sobre el que generalmente no se comenta y se tiene poco conocimiento. En las siguientes páginas encontrarás información que puede ayudar a resolver inquietudes y dudas sobre las que no todos se atreverán o sabrán cómo hablar o contestar. La experiencia indica que, tras el suicidio de un ser querido, hay mucha necesidad de información y orientación. El duelo por suicidio presenta una serie de características que lo hacen distinto a otros duelos.

Siempre teniendo en cuenta que no existe un solo camino para vivir el duelo, ni tampoco respuestas a todas las preguntas que quedan tras la partida, esta guía fue construida a partir de la valiosa experiencia de las fundaciones que componen la Red de Equipos de Prevención del Suicidio (REPS) junto con el Programa Nacional de Prevención del Suicidio del Ministerio de Salud, apoyada sobre la evidencia científica disponible.

Esperamos que este documento llegue a manos de todas y todos quienes lo necesiten, y fortalezca las acciones de apoyo para quienes sobreviven el suicidio de un ser querido.



¿QUÉ PUEDE EXPERIMENTAR UN SOBREVIVIENTE TRAS EL FALLECIMIENTO DE UN SER QUERIDO?

Es imposible hablar de una única forma de reaccionar o de actuar ante la muerte de un ser querido a causa de un suicidio. Lo que sí es posible afirmar es que habrá ciertas **reacciones y emociones comúnmente presentes**, las cuales podrán presentarse todas o sólo algunas, y de duración desde días hasta varias semanas posterior a la muerte.

En el período inicial puedes experimentar una **conmoción emocional** (todo puede parecer irreal, como un sueño, “esto no está sucediendo”), bloqueo o adormecimiento emocional (no poder llorar ni sentir dolor).

También puedes sentir **angustia y desesperación** por no poder recuperar a la persona que ha fallecido, o sentirte **desbordado** por la intensidad de los sentimientos.

También es común que experimentes **reacciones físicas** como dolores de cabeza, pérdida o aumento del apetito, dificultad o incapacidad para dormir. Es posible que presentes reacciones de **ansiedad** (sequedad en la boca, sensación de opresión en el pecho o en la garganta),


alta inquietud, molestias gástricas, dolores articulares y musculares, hipersensibilidad al ruido, falta de energía y cansancio.

Pena, culpa, rabia, miedo, vergüenza, dolor, desesperanza, autorreproches, confusión podrían estar presentes. Son respuestas habituales y puedes sentir las todas en rápida sucesión, o bien sólo algunas por períodos más prolongados. La sensación puede ser vertiginosa. Lo importante es saber que estas reacciones son normales; estás en un proceso de duelo por la muerte de un ser querido.

Puede suceder que transcurrido algunos días comiences a soñar con la persona fallecida, o sentir que escuchas su voz o que le ves en la calle; esto también es normal.

La forma de vivir la tristeza no es igual para todos: tal vez te alivie llorar, o tendrás la sensación de no querer o no ser capaz de hacerlo. Puede ser que te sientas también muy enfadado con quien falleció, con sus cercanos, o enojado contigo mismo.

 **Mito:** “Es mi culpa que se haya suicidado”.

 **Realidad:** Nunca ocurre debido a una causa única. Una sola situación no es capaz de causarlo.

La culpa

Una de las emociones más complejas es la **culpa**, tanto por lo que se hizo, como por lo que no se pudo hacer. Servirá entender que el suicidio nunca tiene una sola causa, sino que las personas van acumulando dolores por diversas razones y que interactúan diferentes factores individuales, familiares, sociales, e inclusive biológicos, hasta que un gatillante (“la gota que rebalsó el vaso”) puede empujar hacia el intento suicida. Es muy importante aceptar que **nada ni nadie es lo único que influyó en la muerte de tu ser querido**.

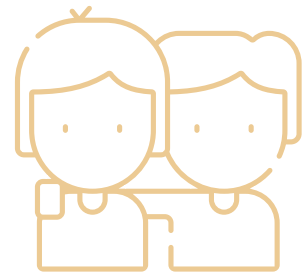
Puedes presentar pensamientos de muerte, que no necesariamente significan que se vayan a llevar a cabo. Sin embargo, si están presentes, se debe **pedir ayuda** a un profesional de salud mental. Considera además que el consumo de alcohol u otras drogas como forma de aliviar el dolor te expone a numerosos riesgos y puede empeorar la situación.

El alivio es otra emoción que puedes presentar si has estado mucho tiempo cuidando de la persona que fallece. No te sientas culpable por esta emoción, también es parte del proceso de duelo.

¿QUÉ HACER?

Vas a entrar en las diversas etapas de duelo, de las cuales vas a ser un/una sobreviviente. Quienes han pasado por lo mismo, recomiendan **vivir momento a momento, sin sobreexigirse**.

Una opción posible es encontrar a **alguien que sepa escuchar y con quien puedas compartir** lo que te sucede, ya que puede ser de ayuda hablar de tu ser querido con quienes lo conocieron y quisieron. Llorar juntos/as puede ser liberador.



En lo posible, **trata de aplazar las decisiones importantes**. Si el suicidio ocurrió en tu casa, por ejemplo, puede ser mejor dejarla temporalmente antes de decidir abandonarla definitivamente. Lo mismo ocurre con las pertenencias de tu ser querido: si no te hace bien verlas, es recomendable pedirle a otra persona que las guarde hasta que te sientas mejor, en vez de deshacerte de ellas inmediatamente.

También pide a tus cercanos que **te ayuden** con los trámites y el cuidado de otros/as, porque puedes sentir que son tareas inalcanzables en momentos de dolor y confusión.

✘ **Mito:** “Debería haberlo visto venir”.

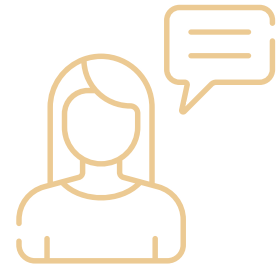
✔ **Realidad:** No es posible prever el futuro, ni los expertos psicólogos o psiquiatras pueden hacerlo.



HABLEMOS DE LO SUCEDIDO

Quizás **te asusta que te juzguen o te da vergüenza** explicar que la muerte fue por suicidio. Esto es normal y esperado, **no te culpes por sentir lo que sientes**. Tomar la decisión de hablarlo es personal. Lo mismo en relación a cuánto y a quienes contar, aun cuando la situación sea de conocimiento público.

Tal vez otras personas no estén disponibles para escucharte como quisieras en un primer momento, pero podría deberse a que **no saben qué decirte o cómo actuar**. También debes estar preparado/a para escuchar algún comentario inapropiado o enfrentarte a reacciones inesperadas. Ten en cuenta que aún existe mucha ignorancia en torno al suicidio y el tema continúa siendo muy estigmatizado. Sé paciente con aquellos que tal vez no lo entiendan y **no sientas obligación de dar respuestas ni entregar detalles**. Establece tus **propios límites**, y si no te sientes capaz de enfrentar comentarios, estás en tu derecho de alejarte de esas personas o contextos.



Pidamos ayuda

Contactar a familiares y amigos, compartir tus sentimientos y recibir abrazos, podrá confortarte y ser de ayuda, aunque te pueda parecer difícil hacerlo.

Para que la familia sea un espacio que ayude a transitar el duelo, es necesario que en ella **se pueda expresar libremente la pena y se hable sobre lo que se siente**. También debe respetarse el derecho a mantenerse en silencio, si eso es lo que se prefiere en un momento dado. No es necesario estar permanentemente hablando para sentirse acompañado, muchas veces puede bastar sentarse juntos y simplemente estar ahí para el otro.

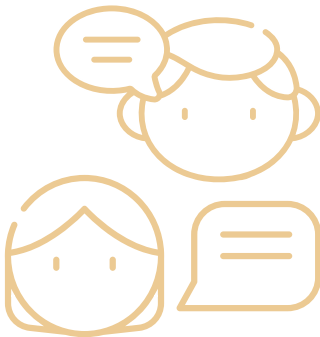
Puede ocurrir que **aparezcan recriminaciones o culpabilizaciones mutuas**. En estos momentos es importante recordar que **nadie es el responsable, porque el suicidio tiene múltiples causas**. Culpar a miembros de la familia, a profesionales, a instituciones o a otras personas, puede generar más desgaste emocional e inclusive nuevos problemas.

Si sientes que los familiares se alejan, puede ocurrir que no sepan cómo actuar, o que quizás no puedan soportar tanto dolor. Puede que necesiten primero resolver su propio duelo. Entre todos los miembros de la familia será importante escucharse, acompañarse y colaborar para encontrar ayuda profesional si se requiere. Esto puede ser una ayuda para ellos/as y también para ti.

¿CÓMO HABLAR DE SUICIDIO CON NIÑOS, NIÑAS Y ADOLESCENTES?

En caso de que existan niños, niñas y adolescentes en el círculo cercano de la persona fallecida, probablemente te preguntarás si tienen la edad adecuada para saber lo sucedido, cómo contárselo o qué reacciones pueden tener.

Independiente de la edad, niños, niñas y adolescentes se darán cuenta de que algo grave ha ocurrido y si no se les habla al respecto **puede ocurrir que hagan sus propias explicaciones**, las cuales pueden ser irreales, confusas o de autorreproche. Por ello lo recomendado es no ocultarles la verdad, contarles sin entrar en detalles y con información que sea adecuada para su edad.



Asegúrale que tú, junto con otros adultos/as **le cuidarán y acompañarán**. Dile que no está solo/a, que si necesita compañía te lo diga y que puede quedarse contigo. Es importante **reforzar que no tiene responsabilidad** en la muerte del ser querido, que no es su culpa, independiente de lo que haya sucedido antes. Transmítele que el fallecido/a no quiso abandonarle ni hacerle daño.

Ofrécele todo el tiempo que necesite para **resolver dudas**, y aclárale que ninguna pregunta es absurda porque todas son importantes. Sin embargo, ten **cuidado de no ofrecer más información de la que te pide**.

Ten en cuenta también entregarle tu ayuda, y eventualmente la de un profesional, si presenta pensamientos de muerte o ideas de suicidio.

✘ Mito: “Si yo hubiera logrado detener ese intento de suicidio, le habría salvado la vida”.

✔ Realidad: No se puede controlar todo lo que ocurre en nuestro entorno y por lo tanto, es imposible saber qué hubiera ocurrido si los hechos se hubieran desencadenado de otra forma.

¿CÓMO TRABAJAR EL DUELO CON NIÑAS, NIÑOS Y ADOLESCENTES?

Es importante que **no se les excluya de los ritos de despedida** ni de las acciones que realicen en familia, e inclusive que puedan aportar con ideas si así lo desean. Asimismo, se deben **mantener sus rutinas** habituales tanto como sea posible, para transmitirles seguridad y calma. Aunque sean pequeños, **vivirán su propio duelo**, y la manera en que lo hagan estará influenciada en una buena parte por la forma en que los adultos lo manejen.

Mantente **atento a sus reacciones y posibles cambios de ánimo**, particularmente en adolescentes. A veces la forma de expresar el dolor puede ser a través de conductas riesgosas, tales como uso problemático de alcohol y otras drogas, peleas o actividades peligrosas. También puede ser que se aislen en exceso o se vean afectados sus estudios.

En caso de que te resulte muy complejo acompañarlos en estos momentos, **pide ayuda a tu red de apoyo**. Es importante también que puedas **comunicarte con la escuela o liceo** para que se enteren de la situación y puedan apoyar desde el ambiente escolar, siempre respetando la intimidad del sobreviviente. Considera **pedir apoyo profesional** en caso de que sus reacciones te preocupen o sientas que está en riesgo su salud.



✘ **Mito:** “Creo que estoy perdiendo la cabeza”.

✔ **Realidad:** El proceso de duelo provoca reacciones intensas a nivel emocional, físico, mental y conductual. A veces, incluso, hacen sentir miedo. Si sientes que no puedes manejarlo, pide ayuda. No tienes por qué vivirlo en soledad.

¿CÓMO SEGUIR DESPUÉS DEL SUICIDIO DE UN SER QUERIDO?

Las dudas y sentimientos que aparecen

Es muy probable que comiences a **buscar una explicación** para lo que ha sucedido, y eso es parte del proceso. Preguntarte con frecuencia los “porqués”, meditar sobre los “y si yo hubiera”, repasar conversaciones y momentos compartidos en un intento de buscar respuestas. Podrían quedar **detalles fijos en tu mente y que no puedes olvidar**: la última conversación, el último llamado, entre otros. Tienes derecho a preguntarte y guardar recuerdos por todo el tiempo que necesites, pero cuida que esto no te esté provocando mayor angustia.



También es esperable que sientas “oleadas” inesperadas de tristeza o que **varíes entre tiempos con muchas crisis emocionales y momentos sin ninguna de ellas**. Es normal que muchos años después puedas llorar frente a un estímulo que te recuerde al ser querido, pero la intensidad y frecuencia serán cada vez menores. Esto no significa que lo estés olvidando, sino que, por el contrario, estás **aprendiendo a vivir el amor que le tienes y cuanto le extrañas de forma saludable**.

Los aniversarios, cumpleaños, navidades, celebraciones de año nuevo, vacaciones y otras **fechas importantes pueden ser particularmente difíciles**. Quizás querrás continuar con las viejas tradiciones o bien decidirás crear otras nuevas. Lo ideal es siempre tener más de un plan para cada fecha, de manera que, si no te sientes cómodo con uno de ellos, puedes recurrir a otro.

No hay fórmulas; todas las opciones son posibles y puedes replantearlas según tú y los demás sobrevivientes se sientan más cómodos.

Cuidarse a sí mismo

Si te consuela **hablar sobre tu ser querido**, comunícaselo a tu familia y amigos. Diles que no tengan miedo de mencionar su nombre y que no se asusten si lloras al escucharlo. Si una persona te hace sentir culpable, es recomendable que te alejes de ella por un tiempo. Debes saber que nadie puede criticarte por la forma en que llevas tu duelo, así que **evita a las personas que quieran decirte qué y cómo debes sentirte en forma crítica**.

En lo posible, intenta **cuidar de tu propio bienestar**: Ir al médico para hacer un control, buscar espacios de relajación, comer sano, hacer actividad física, alimentarte y dormir lo mejor posible. Hacer actividades placenteras que te entreguen bienestar y paz. El duelo puede resultar agotador, tanto física como mentalmente.

Evita recurrir al alcohol, otras drogas y fármacos sin prescripción como forma de anestesiar el dolor. Te entregarán alivio momentáneo que no facilitará el duelo y pueden afectar tu salud.



¿CÓMO AVANZAR POR EL CAMINO DE LA RECUPERACIÓN?

La aceptación

El tiempo por sí solo no cura el dolor. Para avanzar hacia la recuperación, resulta muy útil trabajar en **la aceptación**.

Trabajar en la aceptación implica reconocer que **muchas cosas no volverán a ser iguales**. Tras el suicidio de un ser querido es posible que no vuelvas a sentirte de la misma manera. El dolor con frecuencia obliga a mirarte desde otro punto de vista, y en ocasiones lleva a descubrirte más profundamente.

Es necesario aceptar que **algunas preguntas nunca tendrán respuesta**, puesto que cada persona tiene un espacio privado que no comparte con nadie, aunque seamos cercanos y de su confianza. Tu ser querido puede haber creído que nadie le podría ayudar, haber querido protegerles y no hacerles sufrir, o simplemente haber deseado mantener sus pensamientos en privado. Intenta aceptar gradualmente la idea de que nunca conocerás los verdaderos motivos que le llevaron a tomar esa decisión. Recuerda que no quiso hacerte daño. **Intenta perdonarle y perdonarte a ti mismo/a**.

Cuídate

Sé amable contigo y cuando sientas que es el momento, **retoma tu vida poco a poco**. 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 sobrellevarlo.

La buena disposición a reírse con otros y otras y reírte de ti mismo es saludable. Es muy posible que sientas culpa por reír, que lo sientas como una deslealtad a la memoria de tu ser querido. Sin embargo, él o ella probablemente querría que vuelvas a reír, a disfrutar, aunque sea por unos minutos. La alegría, al igual que la pena, forma parte de la vida misma y no quiere decir que al experimentarla estarás olvidando a quien perdiste. Muy por el contrario, puedes sentir que te acompaña en esos momentos de distensión y sonrisas.

Si te hace sentido, **participa en actividades** comunitarias, religiosas, espirituales o de beneficencia. El arte ayuda a recuperarse, ya sea pintando, escribiendo poesía, o haciendo música. Si nacen en ti ideas de nuevos proyectos, considéralos. Recibir y entregar amor a otros te ayudará a reconfortarte. Sin embargo, debes tener en cuenta que todo esto lo debes hacer sólo si te es posible; no te obligues ni te sobre exijas.



¿DEBO PEDIR AYUDA PROFESIONAL?


Si bien la experiencia de duelo es dolorosa y las reacciones vividas son muy intensas, **no son sinónimo de enfermedad ni trastorno necesariamente.**

No obstante, para algunas personas el **duelo puede ser aún más complejo y aparecer síntomas** que hacen necesario consultar a un profesional de la salud mental.

Si notas que tu malestar es muy intenso o que se ha prolongado excesivamente en el tiempo, y presentas alguna de las siguientes situaciones, **PIDE AYUDA PROFESIONAL:**

- » Imposibilidad de aceptar la muerte del ser querido.
- » Ideas persistentes de muerte, pensar en quitarte la vida o intentarlo.
- » Incapacidad para realizar actividades básicas cotidianas: comer, asearse, etc.
- » Dificultades persistentes para dormir y concentrarte.
- » Aumento de consumo de alcohol, otras drogas y fármacos.
- » Incapacidad de interactuar con otras personas o salir de tu casa.

 **Mito:** “Nunca podré seguir adelante”.

 **Realidad:** El proceso de recuperación es largo y complejo, pero con el apoyo adecuado enfrentarás esta etapa con nuevas herramientas que te permitirán seguir adelante.



¿DÓNDE PEDIR AYUDA?

Es importante ampliar la red de apoyo de los sobrevivientes, la cual será un importante factor de protección.

Existen **grupos de ayuda mutua** gratuitos para sobrevivientes organizados por la **Fundación José Ignacio**. En estos grupos se encuentra la compañía y el apoyo de personas que han vivido la misma experiencia, que están en diferentes etapas de su proceso de duelo, donde se comparten vivencias y aprendizajes. Mayor información disponible en contacto@fundacionjoseignacio.org.

También es posible acceder a orientación y apoyo en las fundaciones que componen la Red de Equipos de Prevención del Suicidio:

- » **FUNDACIÓN MÍRANOS:** Prevención del suicidio en personas mayores.
www.fundacionmiranos.org
- » **FUNDACIÓN TODO MEJORA:** Prevención del suicidio en niños, adolescentes y jóvenes que viven experiencias de violencia basada en su orientación sexual, identidad o expresión de género. todomejora.org
- » **FUNDACIÓN KATY SUMMER:** Prevención del suicidio adolescente asociado a situaciones de acoso escolar físico, verbal, escrito, psicológico y/o en redes sociales. fsummer.org
- » **TECNOLOGÍA RESPONSABLE:** Promoción de una sana cultura digital en beneficio de niños y adolescentes para prevenir consecuencias en su salud mental.
www.tecnologiarresponsable.org

En caso de que requieras atención en salud y te atiendas en el sistema público, debes **acudir al centro de atención primaria** correspondiente a tu domicilio (CESFAM, CECOF, Hospital Comunitario, etc.). En este centro puedes recibir atenciones preventivas, como el control de salud integral, y también atenciones de salud mental y por enfermedad. En caso de que requieras atención de salud mental en un nivel más especializado, serás derivado desde aquí al Hospital de referencia o Centro de Salud Mental Comunitario (COSAM).



Mito: “Nunca seré capaz de disfrutar de la vida otra vez”.



Realidad: Aunque tu vida haya cambiado para siempre, podrás ir experimentando emociones positivas con naturalidad.

Si te atiendes en el sistema privado, consulta en tu ISAPRE si cuentas con lugares de atención o profesionales preferentes de acuerdo a tu plan de salud.

En cualquiera de los dos casos, **si requieres atención de urgencia**, por ejemplo, en los casos de alto riesgo de suicidio, puedes acudir al servicio de urgencias más cercano.

Además, existe la **línea de ayuda en salud mental** del Ministerio de Salud, disponible tanto para quienes se atienden en el sistema público como privado. Puedes acceder a través del **Fono Salud Responde 600 360 7777 opción 1**, donde encontrarás psicólogos y psicólogas dispuestos a orientarte y apoyarte en situaciones de crisis. También es posible **agendar una hora en línea** para orientación gratuita en salud mental en www.gob.cl/saludablemente



LLAME A SALUD RESPONDE
600-360-7777
 PROFESIONALES DE LA SALUD ATENDIENDO SUS DUDAS LAS 24 HORAS,
 LOS 7 DÍAS DE LA SEMANA



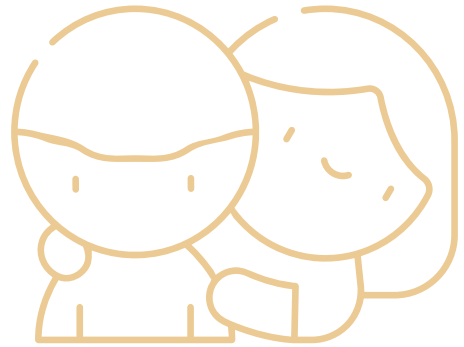
- ✘ **Mito:** “Las personas saben lo que estoy viviendo y lo que necesito”.
- ✔ **Realidad:** Aún existe desconocimiento respecto del suicidio por esto muchas personas no saben qué decir o cómo actuar.



¿CÓMO AYUDAR A UN SOBREVIVIENTE?

Es probable te preguntes **cómo actuar y qué debes decir** en estos momentos, y hasta pienses que lo mejor es mantenerte a un lado para no cometer una equivocación. Sin embargo, un sobreviviente requiere de mucho **apoyo** y una sólida red que le sirva de soporte para transitar en su duelo.

Es importante que le rodees con todo el amor y la comprensión que puedas, pero **respetando sus momentos de intimidad y sus espacios**, es decir, apóyale sin agobiarle. Puede ser que no pida o acepte tu ayuda de inmediato, o que no lo requiera en un momento dado, lo que no significa que en otra oportunidad si la necesite. Reitera tu ofrecimiento constantemente y **hazle saber que estás disponible para él o ella**.



Escúchale y responde con empatía sin juzgar ni culpar.

Permite que hable de su pérdida si así lo desea. No tengas miedo de decir el nombre de su ser querido y no te preocupes si así le haces llorar; **es más doloroso cuando nadie habla sobre la persona fallecida**. Da el espacio para que exprese sus emociones con soltura, sin reglas ni expectativas de cómo debiese ser, **el dolor se puede vivir de muchas formas diferentes**. No des consejos a menos que te los pidan, y siempre entrégalos como una sugerencia o recomendación, dejando que decida por sí mismo o sí misma.

Ayuda de manera práctica con las formalidades que necesitan llevarse a cabo después de un fallecimiento, o bien colabora con el mantenimiento del hogar y las rutinas familiares. Dado que las personas que han perdido recientemente a un ser querido pueden tener problemas para concentrarse o tomar decisiones, en lugar de preguntarles cómo puedes ayudar, es mejor tomes la iniciativa y ofrezcas una mano con tareas concretas como, por ejemplo, cuidar de los niños, pasear al perro, hacer las compras, limpiar la casa o regar el jardín, o inclusive simplemente acompañarle a caminar.

La ayuda es necesaria no sólo en las primeras semanas. El primer año sin el ser querido es especialmente complejo, sobre todo en fechas importantes como cumpleaños, festividades o aniversarios. Ofrece tu ayuda para planificar esas fechas como mejor le parezca, sea con rituales nuevos, en intimidad, en grupo o en soledad.

Con el tiempo y en la medida de lo posible, **incentívale a que se reúna** con otras personas y que haga nuevas amistades **a su propio ritmo**; las redes de apoyo siempre fortalecen y el aislamiento puede retardar el proceso de duelo.

Sugiere **ayuda profesional** si notas que la situación le sobrepasa o si temes por su salud física o mental.



Mitos sobre la ayuda a un sobreviviente

La presencia de creencias erróneas o la desinformación pueden restarte posibilidades de apoyar a tu cercano o cercana que ha perdido a un ser querido por suicidio. Pon atención a los siguientes mitos para que puedas brindar el apoyo que tanto necesita.



MITO

"No hay nada que pueda hacer para ayudarlo en este momento".



REALIDAD

Tu apoyo puede proporcionar la oportunidad de un refugio seguro y alivio. Existen pocas reglas para ayudar, siendo elemental la comprensión, autenticidad y apoyo práctico que le entregues.



MITO

"Mejor no estar porque no sé qué decir".



REALIDAD

No necesitas saber qué decir, lo importante es escuchar y acompañar. También puedes ser de gran ayuda apoyándole en temas prácticos o simplemente estando ahí para él o ella.



MITO

"Si no sé sobre suicidio, no puedo ayudar".



REALIDAD

Más que saber de qué se trata o tu conocimiento de los factores relacionados con el suicidio, lo que interesa es la actitud al acompañar al sobreviviente, sin reacciones que lo enjuicien o le culpen.



MITO

"Debo decirle que me llame si necesita algo".



REALIDAD

Es aconsejable ofrecer ayuda concreta, tomando la iniciativa de llamar al sobreviviente, quien valorará recibir apoyo, inclusive, en las tareas de la vida diaria.



MITO

"El sobreviviente necesita estar solo".



REALIDAD

Es común que los sobrevivientes se aíslen por pena, miedo a ser juzgados o por no querer ser una carga para los demás. El aislamiento aumenta la angustia, refuerza la soledad, y empeora el duelo, por lo que se debe acompañar al afectado todo lo posible de la mejor forma que puedas.



MITO

"Necesita la ayuda de un profesional, no hay nada que yo pueda hacer".



REALIDAD

Es mucho lo que alguien cercano puede hacer, siendo la ayuda de un profesional no excluyente al cariño de sus cercanos. Si consideras que el sobreviviente requiere de la ayuda de un profesional, no dudes en sugerírselo.



MITO

"Es un asunto familiar, no necesita de extraños".



REALIDAD

El suicidio no sólo repercute en la familia, sino en todos los que lo rodean. Si sientes que repercute en ti, no eres un extraño, eres alguien que sí puede aportar.



MITO

"Debo hacer de todo para que el sobreviviente supere rápidamente su dolor".



REALIDAD

El proceso de duelo necesita de tiempo, no existe un plazo fijo para la superación de la pérdida. Lo ideal es que seas paciente y que dejes que el proceso tenga su tiempo propio, sin apurar.



Responsable Técnico

Ps. Belén Vargas Gallegos, Programa Nacional de Prevención del Suicidio.

Jefe Departamento de Salud Mental MINSAL

Dr. Matías Irrázaval Domínguez.

Jefa División de Prevención y Control de Enfermedades

Dra. Sylvia Santander Rigollet.

Grupo Redactor

Ministerio de Salud

Belén Vargas Gallegos

Departamento de Salud Mental
División de Prevención y Control de Enfermedades
Subsecretaría de Salud Pública, Ministerio de Salud

Red de Equipos de Prevención del Suicidio REPS

Claudia Baros Agurto

Directora Ejecutiva REPS

Emanuel Pacheco Glen

Director Fundación Katy Summer

Ana Paula Vieira dos Santos

Directora Fundación Miranos

Paulina del Río Jiménez

Directora Fundación José Ignacio

Alejandra González Muniz

Colaboradora Fundación Katy Summer

Colaboradoras

María Paz Araya Álvarez

Departamento de Salud Mental
División de Prevención y Control de Enfermedades
Subsecretaría de Salud Pública, Ministerio de Salud

Fernanda Sánchez Vilaró

Departamento de Psicología
Facultad de Ciencias Sociales
Universidad de Chile



REPS

Red de Equipos de
Prevención del **Suicidio**