

Querido Sobrevivientes



Estimado Superviviente,

En nombre del Grupo de Trabajo Para la Prevención del Suicidio de los Servicios de Salud y Comportamiento del Condado de Santa Cruz, acepte nuestras más profundas y sinceras condolencias por la trágica pérdida de su ser querido. Esta pérdida puede desencadenar varios pensamientos y emociones en usted. Nuestro objetivo es que los afectados por la pérdida sepan que no están solos y queremos compartir información sobre los recursos locales para ayudarlos a atravesar este momento difícil.

En este paquete, encontrará información sobre el duelo por pérdidas por suicidio, que puede ser una experiencia muy diferente en comparación con el duelo por otras pérdidas. Encontrará consejos y sugerencias para cuidarse durante este tiempo. También hay información sobre recursos como libros, grupos de apoyo y asesoramiento para el duelo.

Atentamente,

Grupo de Trabajo Para la Prevención del Suicidio

## RECURSOS ÚTILES

SERVICIOS DE PREVENCIÓN DEL SUICIDIO DE LA COSTA CENTRAL

**1-877-663-5433**

LÍNEA NACIONAL DE PREVENCIÓN DEL SUICIDIO

**1-800-273-8255**

LÍNEA DE TEXTO DE CRISIS

**741741**

CONDADO DEL SANTA CRUZ

SALUD MENTAL Y TRATAMIENTO DEL USO DE SUSTANCIAS

**1-800-952-2335**

# Sobrevivientes de un Suicidio Derechos del Sobrevivientes



Tengo el derecho de no sentir culpabilidad

Tengo el derecho de no sentirme responsable de mi perdida

Tengo el derecho de expresar mis sentimientos y emociones aun cuando no se sientan aceptables, mientras no se impongan a los derechos de los demás

Tengo el derecho a respuestas sinceras de las autoridades y familiares

Tengo derecho de que otros no me mientan en intento de evitarme mas duelo

Tengo el derecho de sentir de que tengo esperanza

Tengo derecho de sentir paz y dignidad a pesar de esta tragedia

Tengo el derecho de recordar a mi ser querido positivamente a pesar de los hechos o circunstancias antes o en el momento de esta tragedia

Tengo el derecho de mantener mi individualidad y no ser juzgado debido a esta tragedia

Tengo el derecho de buscar ayuda profesional o de otros personas que pueden ser de apoyo para poder expresar mis sentimientos sinceramente

Tengo el derecho de llegar a al etapa de aceptación

Tengo el derecho de comenzar de nuevo

## SUGERENCIAS PARA SOBREVIVIENTES // IRIS M. BOLTON

- 1 Confía que puedes salir adelante. Quizás no sabes como lo harás, pero si puedes.
- 2 La pregunta, "porque?" te atormentara hasta que llegue el día cuando te des cuenta que no es lo mas importante o aceptes que nunca tendrás la respuesta completa.
- 3 Los sentimientos intensos y abrumante que esta experimentando son normales.
- 4 Coraje, sentimientos de culpabilidad, confusión y falta de concentración es normal. Estas en duelo.
- 5 Ese normal sentir y expresar coraje con la persona, tu mismo, con Dios o el mundo.
- 6 Es probable que te sientas culpable por algo que hiciste o no hiciste que en tu mente pudo haber contribuido a esta tragedia. Sentimientos de culpabilidad pueden sanarse con la misericordia.
- 7 Es común tener pensamientos de quitarte la vida. Esto no quiere decir que los llevaras a cabo.
- 8 Recuerda de tratar de vivir un momento a la vez, un día a la vez.
- 9 Encuentra personas con quien te puedes desahogar y mantente en comunicación con ellos.
- 10 No retengas tu llanto. Lloras puede tener un efecto sanador.
- 11 Entiende y acepta que sanar toma tiempo.
- 12 Recuerda que la decisión no era tuya, sino de la víctima. Nadie tiene control sobre la vida ajena.
- 13 Va a haber recaídas y puede ser intensas. Si eso pasa, el probable que todavía estas en duelo.
- 14 Trata de posponer decisiones de importancia.
- 15 Si necesitas asistencia profesional, no te la niegues.
- 16 Toma en cuenta que el resto de tu familia y/o amigos también están sufriendo.
- 17 Se paciente contigo mismo y con otras personas que quizás no te comprendan.
- 18 Establece limites y aprende a decir que no.
- 19 Trata de evitar o ignorar a persona que traten decirte como deberías de sentirte.
- 20 Hay recurso que pueden ayudar, como los grupos; Compassionate Friends and Survivors of Suicide.
- 21 Apóyate en tu fe y busca ayuda espiritual.
- 22 El duelo puede tener síntomas físicas como; dolor de cabeza, falta de apetito o dificulta en dormir.
- 23 La risa puede tener un efecto sanador.
- 24 Desgasta tus preguntas, coraje, culpabilidad, remordimiento y otras emociones hasta que aprendas a deshacerte de ellas. Recuerda, hacer tu vida de nuevo no quiere decir que te has olvidado.
- 25 Nunca serás la misma persona, pero puedes sobrevivir y superar esta tragedia.

## SUGERENCIAS PARA SOBREVIVIENTES

---

- Recuerda las cosas básicas de la vida; comer, dormir, tomar agua, hacer ejercicio y respirar. Relájate y respira profundamente.
- Permítete sentir tus emociones. Recuerda, tus emociones no son “malas” ni “buenas.” Son simples emociones y todas son normales.
- Escribe en un diario; tus emociones, sueños, memorias. Es una eficiente manera de expresar tus emociones. También te permitirá mantenerte al tanto de tu progreso.
- Es esencial darte la oportunidad de hablar de tu ser querido. Encuentra un lugar cómodo donde te sientas seguro. Busca a personas con quien puedes hablar del tema de una manera positiva. Puede ser un familiar, un amigo, líder religioso o un grupo de apoyo.
- Recuerda que acabas de sufrir una gran pérdida, una horrible tragedia. Es importante darte tiempo para sanar. Cada persona responde a una pérdida diferente. Asegúrate de darles a los demás la libertad de sobrellevar el duelo a su manera y a su tiempo.
- Encuentra maneras especiales de honrar la memoria de tu ser querido (plantar un árbol, un álbum de retratos, un memorial, etc.). Descubre lo que mas funciona para ti y hazlo.
- Aprende más sobre el suicidio, sus riesgos y recursos. Puedes encontrar mas información en libros, la internet o hablando con otros sobrevivientes.

Sobrevivientes de un suicidio están en más alto riesgo de quitarse la vida. Aprende de las síntomas y señales. Si las notas en ti; platica con tu familia, amigos, profesionales con el fin de establecer un plan en como te puedes mantener salvo. Si estas teniendo pensamientos de suicidio, es importante que le digas a alguien y busques la ayuda necesaria.

**PONGAMOS ALTO AL SUICIDIO!**

## AL TANTO DE SUS NECESIDADES

Feelings of grief and loss can be overwhelming after the loss of a loved one, yet there are often a number of practical steps one must take and persons to contact, even during this difficult time. We hope you will find the below checklist helpful in managing those tasks. (Note that in some cases you may need to present a death certificate.)

Líderes religiosos

Notifique al Seguro Social (800) 772-1213  
para una cita telefónica

Las necesidades de los veteranos (800) 827-1000  
usando DD214 (Solicitar Certificado Presidencial)

Notificar al empleador, por ejemplo, sobre los beneficios  
de pensión, anualidad, fallecimiento o jubilación de  
sobreviviente.

Solicite un seguro de vida

Examinar cualquier efecto sobre el seguro  
médico familiar

Solicitar directiva de atención médica

Notificar al médico, dentista y otros proveedores  
médicos con los que estaba relacionado el fallecido

Notifique a las empresas de servicios públicos

Notificar / cancelar membresías y suscripciones

Comuníquese con el DMV

Revise la póliza de seguro de automóvil

Trámites de Tarjetas de crédito, cuentas bancarias  
e inversiones

Proveedor / prestamista hipotecario

Iniciar los arreglos previos del funeral

Necesidades familiares adicionales

## ¿Ha perdido por suicidio a un amigo, familiar, ser querido o alguien cercano?

El perder a alguien debido al suicidio puede llegar a ser doloroso, confuso y agobiante. El padecer una pena por alguien que cometió un suicidio es muy diferente a cualquier otra pérdida. Usted se siente solo o sola y no sabe a donde ir para recibir apoyo. Usted podría no darse cuenta de que hay otros sobrevivientes que también sufren. Usted podría estar en busca de otras personas que han tenido el mismo problema para que le ayuden en esos momentos difíciles de la recuperación. Déjenos ayudarle.

Para mayores informes sobre los grupos de apoyo, referencias de servicios, orientación y materiales útiles para usted y otras personas que los necesiten, favor de llamar a nuestras oficinas al 831-458-9373.



<https://fsa-cc.org/suicide-prevention-service/if-you-have-lost-someone/>