

HIGHMARK

CARING PLACE 

finding hope in grief

Hablando acerca del suicidio

Guiándonos a través de la oscuridad



La fuerza para seguir

El suicidio de un ser querido nos enfrenta a una pérdida inesperada y a un duelo devastador. Aunque todas las muertes generan dolor y dificultades, quienes sufren una pérdida por suicidio a menudo experimentan emociones adicionales y complejas. Estas pueden incluir conmoción, incredulidad, negación, culpa, vergüenza, enojo, arrepentimiento, confusión, alivio, desesperanza, aislamiento y estigma.

Con apoyo, puede reunir la fuerza para mantener un diálogo abierto con los niños cercanos a usted, ahora y a medida que crezcan.

Hablar con los niños crea una base de confianza y seguridad, y les da la oportunidad de hacer preguntas. Es importante empezar las conversaciones y luego escuchar. Los niños necesitan respuestas directas a sus preguntas, pero no toda la información junta. Estas conversaciones se realizarán durante toda la vida, y su enfoque también podría cambiar.





Cómo hablar del suicidio con los niños

Cuando habla con el niño, podría resultar útil:

- Elegir un lugar seguro y cómodo.
- Dar información sincera con lenguaje simple y adecuado para la edad.
- Evitar detalles gráficos.
- Escuchar sin juzgar.
- Dejar que el niño guie la conversación.

Preguntas para toda la vida

Es natural no sentirse preparado y no tener todas las respuestas. Si no está seguro de cómo responder una pregunta, dígaselo al niño. Explique que necesita más tiempo o información. Asegúrele que le dará una respuesta más completa en otra conversación. Dese tiempo. Este será un diálogo en desarrollo.



Hable con los niños según su edad

Encontrar las palabras correctas para comunicarle a un niño la muerte de un ser querido puede parecer imposible. Ayuda pensar qué es lo más adecuado para su nivel de desarrollo. A medida que los niños crecen, harán preguntas nuevas y volverán a formular preguntas que usted ya respondió.

Los bebés no van a entender la situación, pero estarán conscientes de que algo cambió.

Proporcione consuelo físico y emocional. Tranquilícelos asegurándoles que se los seguirá cuidando aunque haya muerto un ser querido.



A los niños más pequeños y los de edad preescolar podría preocuparles que una conducta o enojos del pasado hubieran causado la muerte del ser querido. Asegúreles que no fue y no podría haber sido su culpa. Use información básica.

Puede decir simplemente: «Tengo que contarte algo triste. Tu papá murió anoche. Esto significa que su cuerpo dejó de funcionar».



Es probable que los niños de escuela primaria tengan muchas preguntas sobre la muerte a medida que intentan entender lo que significa. Cuando la muerte es resultado de un suicidio, ayude al niño a entender que, al igual que las personas pueden morir de enfermedades como el cáncer o una cardiopatía, también pueden morir de enfermedades que afectan su cerebro.

Podría explicar: «El cerebro de mamá no estaba funcionando como antes. Hizo que viera las cosas de manera muy diferente y que hiciera algo que hizo que el cuerpo dejara de funcionarle».



No es su culpa

Asegúreles que el ser querido no eligió dejarlos.

El ser querido sufría de un tipo de enfermedad que afectaba sus sentimientos y comportamientos.

Hablar de los detalles

Si un niño pide información más específica, es una señal de que está listo para escuchar más. Dé detalles dependiendo del nivel de madurez.

*Puede explicar: «Papá usó un arma».
O: «Mamá tomó demasiadas píldoras y eso hizo que el cuerpo dejara de funcionarle».*



Los adolescentes entienden que la muerte es irreversible, y pueden tener muchas preguntas sobre cómo y por qué sucedió. Dé información verdadera y directa.

Puede decir: «Tengo que hablar contigo sobre una noticia difícil. Esta mañana se encontró el cuerpo de tu prima, y parece que se suicidó».

Los niños de escuela media

comienzan a entender el carácter definitivo de la muerte. A menudo tienen sentimientos intensos pero les faltan las palabras. Aunque pueden no decirlo, siguen necesitando el apoyo de los adultos dentro y fuera de la familia. Use lenguaje directo.

Puede decir: «Tengo que contarte algo muy difícil. Tu hermano se suicidó. Suicidio significa que terminó con su vida».

Grandes cambios

Además de sus sentimientos sobre la muerte, los adolescentes serán sensibles a acompañar los cambios en relaciones, finanzas y modos de vida. También pueden tener preguntas espirituales y necesitar un lugar seguro en donde hablar del tema.

Es importante que recuerden que no están solos con estos sentimientos y preguntas. Aliéntelos a acercarse a adultos de confianza, profesionales de la salud mental o grupos de apoyo para ayudarlos a transitar este tiempo difícil y procesar las preguntas pendientes.



Ayude a los niños a expresarse

Los niños pueden recibir preguntas fuera de casa. Guíelos para que den respuestas directas, como «Se suicidó» o «Murió pero ahora no quiero hablar de los detalles». Con el tiempo, identificarán a la gente que los apoya y con la que se pueden abrir.

Cree espacio para que los niños expresen sus sentimientos, ideas y miedos.

Comparta usted también sus emociones. Les muestra que una variedad de sentimientos, incluyendo tristeza, enojo y confusión, son partes normales del duelo por una muerte.

Recuerde y hable sobre la vida del ser querido con los niños.

Proporcione oportunidades para jugar, hacer actividad física y pasar tiempo a solas según lo necesiten. Ayúdelos a que entiendan que la vida de ninguna persona está definida por el momento de su muerte. Su disposición continua a escuchar los ayuda a saber que están seguros.

Recursos

Asociación Estadounidense
de Suicidología
suicidology.org

Fundación Americana para la
Prevención del Suicidio (AFSP)
afsp.org

Línea nacional de prevención
del suicidio
988lifeline.org

Centro de Recursos para la
Prevención del Suicidio (SPRC)
www.sprc.org

Alianza de Esperanza
para Sobrevivientes a una
Pérdida por Suicidio
allianceofhope.org

Si piensa en el suicidio, está preocupado por un amigo o un ser querido, o le gustaría recibir apoyo emocional, la red de la línea nacional de prevención del suicidio está disponible las 24 horas los 7 días de la semana en todos los Estados Unidos llamando al 988.



Ante un suicidio, consulte nuestra
guía de conversación:



Ayudamos a los niños y las familias que están atravesando un duelo a sanar durante toda la vida

Nuestra misión es crear un mundo de comunidades compasivas en las que todas las personas puedan encontrar esperanza y sanar después de la muerte de un ser querido. Ofrecemos apoyo para el duelo para familias e individuos de todas las edades a través de grupos de pares, educación y promoción.

Dónde encontrarnos

highmarkcaringplace.com

888-567-1028

contactus@highmark.com



Región de Pittsburgh

620 Stanwix Street
Pittsburgh, PA 15222

Región de Harrisburg

1800 Center Street
Camp Hill, PA 17011

Región de Erie

510 Cranberry Street
Bldg. 2
Erie, PA 16507

Región de Cranberry Township/Wexford

200 Warrendale
Village Drive
Warrendale, PA 15086