

## CÓMO AYUDAR A SU HIJO DESPUÉS DE UN SUICIDIO

### **Enfréntese a sus propias reacciones**

Cuando un joven toma la devastadora decisión de suicidarse, podemos sentirnos abrumados por nuestra sensación personal de conmoción y confusión. Si conoció personalmente al difunto, es posible que sienta una combinación de emociones. Tómese un tiempo para dejar que las noticias se calmen. Espere que la conmoción se mezcle con la tristeza y el desamparo. Es fundamental que se tome el tiempo para lidiar con sus propios sentimientos antes de hablar con su hijo.

### **Evite los chismes sobre las causas**

Es posible que nunca sepamos todas las razones de ningún suicidio, y dentro de este vacío de información completa y precisa, con frecuencia se nos presentan hechos a medias y especulaciones. Así que no ceda a las conversaciones aleatorias sobre las razones de la muerte.

### **No juzgue al difunto.**

Si bien es cierto que comprender los factores de riesgo y las señales de advertencia del suicidio puede ser muy útil, no deseamos emitir juicios o suposiciones sobre una muerte en particular.

### **Comparta sus reacciones con su hijo**

Comience expresando su propia tristeza y confusión acerca de la muerte y luego pídale a su hijo que comparta sus propias reacciones.

### **Pídale a su hijo que responda y valide su respuesta**

Valide lo que escuche: “Comprendo tu tristeza/confusión/enojo/falta de comprensión”. Esté preparado para la clásica respuesta: “no sé” y también valídela: “Entiendo que cuando algo así sucede, puede ser difícil saber cómo uno se siente”.

Si su hijo tenía una relación personal con la persona fallecida, el dolor de su hijo debe ser su primera prioridad. El dolor en la niñez se ve de manera distinta a como se ve en la edad adulta. Los niños tienden a experimentar sentimientos intensos, como los que acompañan a una pérdida significativa, en ráfagas breves. En general, estos sentimientos pasan rápidamente, por lo que es importante aprovechar esos “momentos de enseñanza” en los que se abre una puerta para conversar sobre la muerte .

### **Reconocer los rumores y ponerlos en contexto**

Si ha escuchado rumores sobre el fallecimiento, es probable que su hijo también los haya escuchado. Aborde los rumores con su hijo: “Hay muchos rumores sobre lo que sucedió. ¿Has escuchado algo?” Explique que, aunque algunos de los rumores pueden ser ciertos, son solo una parte de la historia, y debemos tener cuidado de no emitir juicios basados en información limitada. Enfatice que la parte más importante de la historia es el hecho de que la persona fallecida se sentía tan mal o no estaba pensando con tanta claridad que no se dio cuenta de las consecuencias de lo que estaba haciendo.

## Presente el tema de cómo buscar ayuda

Enfatice que nada en la vida es tan terrible o devastador que tenga que solucionarse con el suicidio. Pregúntele a su hijo a quién acudiría en busca de ayuda si tuviera un problema grave. Con suerte, su nombre estará en la parte superior de la lista, pero no se moleste si no lo está. Dependiendo de la edad de su hijo, su lealtad puede haber cambiado a sus compañeros. Acepte que los amigos son un gran recurso, pero que cuando un problema es tan grande que el suicidio se considera una solución, también es esencial obtener ayuda de un adulto. Pregúntese qué adultos considera su hijo que le brindan apoyo, especialmente durante los problemas difíciles. Si no tiene una lista o es muy corta, haga algunas sugerencias. Las buenas opciones pueden incluir a otros familiares adultos; personal de la escuela, tales como maestros, consejeros, entrenadores o la enfermera de la escuela; clero o ministros de la juventud; el padre de un amigo; hermanos mayores; o incluso vecinos.

También es posible que desee reconocer que su hijo puede estar preocupado por el bienestar de un amigo o compañero de clase. Menciónele que estos mismos adultos también son un gran recurso en esas situaciones. Nunca es bueno guardar las preocupaciones sobre un amigo para uno mismo, especialmente si las preocupaciones son sobre algo tan serio como el suicidio.

## Mantenga abiertos los canales de comunicación

Vuelva a repasar estos mensajes sobre cómo buscar ayuda en otras conversaciones. Las preguntas sin respuesta y los sentimientos complicados sobre un suicidio persisten, incluso si no se dicen, e ignorarlos no los hace desaparecer. Hablar sobre el suicidio no puede plantar la idea en la mente de su hijo. La creación de un foro abierto para la discusión de temas difíciles, como el suicidio, puede darle a su hijo la oportunidad de reconocerlo a usted como uno de sus adultos de confianza y le ofrecerá la oportunidad de practicar sus habilidades para buscar ayuda.

## Recursos

**Línea en caso de emergencia las 24 horas:** Línea directa en caso de emergencia y para la prevención del suicidio:

1-800-273-TALK (8255)

**Care Solace: 1-888-515-0595.**

[www.star-vista.org](http://www.star-vista.org)

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