

Muerte por Suicidio



Cuando un ser querido muere por suicidio, todos pueden ser tomados por sorpresa. Explicar y aprender a afrontar una muerte por suicidio es duro; pero puede ser incluso más difícil cuando hay niños envueltos. A los niños pequeños generalmente les cuesta entender el concepto de la muerte, entonces decirles que uno de sus padres o hermanos ha muerto puede ser más complicado cuando se trata de un suicidio. A los niños más grandes generalmente les va a costar menos entender lo que ha ocurrido, pero estos quizás se lo tomen a nivel personal y piensen que fue algo que ellos hicieron lo que llevó a la persona a cometer suicidio, o que algo que ellos no hicieron pudo haberlo prevenido. Sin importar la edad del niño, usted debe estar preparado para responder varias preguntas sobre lo que ha ocurrido y lo que viene. Considere las siguientes sugerencias cuando hable con sus niños:

- **Sea honesto con sus niños sobre lo que ha ocurrido.** No trate de esconderle a sus niños la causa de la muerte. Aunque ellos quizás no entiendan completamente lo que ocurrió, dependiendo de su edad y etapa de desarrollo, el ser honesto con ellos y decirles lo que ocurrió puede reducir la confusión que ellos pueden encontrar escuchando rumores o información contradictoria inmediatamente después del suceso, o más tarde en sus vidas. Estas son algunas formas en las que algunos padres han explicado muertes por suicidio.
 - Cuando alguien muere, su cuerpo deja de funcionar, y un suicidio significa que alguien hizo que su propio cuerpo dejara de funcionar.
 - La gente muere de diferentes formas – de un cáncer, un ataque al corazón, accidentes de tránsito, o quizás por vejez. Cuando alguien muere por suicidio significa que ellos mismos causaron su muerte. Generalmente esto pasa porque ellos tenían una enfermedad en su cerebro y pensaban que nadie los iba a poder ayudar.
 - Algunas veces el razonamiento de una persona puede distorsionarse. Ellos escogen el suicidio porque no pueden pensar claramente y no ven otras opciones para aliviar su dolor.
- **Use un lenguaje apropiado para la etapa de desarrollo de su niño.** Si usted tiene niños que se encuentran en diferentes etapas de desarrollo, podría ser una buena idea hablar con ellos por separado. Niños más pequeños pueden requerir términos más simples para entender lo sucedido, mientras que niños más grandes quizás necesiten explicaciones más avanzadas o detalles que pueden asustar a los niños más pequeños.
- **Pida ayuda a algún familiar de confianza, amigo, o consejero profesional.** Justo después de un suicidio, usted puede estar sin palabras y no saber que decirle a sus niños. Buscar la ayuda de una persona que usted y sus niños conocen y en la que tienen confianza puede ayudarle a superar algunos de los temas más difíciles que deben ser discutidos. Esta persona puede ayudarle a decidir que decirle a sus niños, o simplemente estar ahí como una fuente de apoyo mientras usted le dice a sus niños lo que ha ocurrido.
- **Asegúrele a sus niños que esto no es su culpa.** Los niños, sin importar su edad, siempre tendrán preguntas sobre lo que hubiera pasado o si algo hubiera sido diferente? Ellos generalmente piensan que fue algo que ellos hicieron lo que hizo que el fallecido decidiera quitarse su vida, o que ellos podrían haber hecho algo o estar allí para prevenir el suicidio. Lo importante es asegurarles que esto no fue su culpa, y que el padre o hermano fallecido los quería.

Una vez que usted le ha dicho a su niño lo que ha sucedido, empiece a enfocarse en ayudar a su familia y a usted



Bo's Place existe para mejorar las vidas de aquellos que han experimentado la muerte de un ser querido.

10050 Buffalo Speedway, Houston, TX 77054 • 713.942.8339 • info@bosplace.org • www.bosplace.org



mismo a hacer el duelo en cualquier manera que usted necesite. Es posible que haya un estigma o incomodidad social luego de que alguien cometa un suicidio, y debido a esto es posible que la gente intente decirle como hacer su duelo. Pero usted debe hacer su duelo de la forma mas productiva y curativa para usted, basándose en su relación con el fallecido. Considere las siguientes sugerencias para ayudarlo durante su trayecto de duelo:

- **Sea honesto con usted mismo.** Después del suicidio usted puede estar tentado a tratar de olvidar la manera en la que ocurrió la muerte y de borrar la palabra “suicidio” de su vocabulario. En cambio, trate de afrontar el hecho y utilícelo para ayudarse con su duelo.
- **No asuma que todo el mundo lo esta culpando.** Tras un suicidio, la gente generalmente busca culpar a alguien, y este alguien generalmente termina siendo la persona más cercana al fallecido. Un suicidio nunca es la culpa de alguien, y el silencio o la respuesta pasiva de otros puede indicar sus propias confusiones sobre como tratar con usted, mas no que lo están culpando.
- **Pida ayuda si la necesita.** Sus amigos y familia quizás lo quieran ayudar, pero probablemente no saben como ofrecerle ayuda o no quieren cruzar barreras. Pidiendo ayuda en la cocina, buscando comidas, o con el transporte de los niños desde y hacia a la escuela puede quitarle presión de encima y darle tiempo para que usted se enfoque en su propio duelo.

Una muerte traumática y repentina como un suicidio puede llevarlo a revisar antiguas acciones y eventos con la persona que murio. La culpa es una reacción común y natural ante cualquier muerte. Sea gentil con usted mismo y recuerde que usted es simplemente humano. Puede ser difícil lidiar con las consecuencias de una muerte por suicidio, pero identificar un sistema de soporte y aprender a pedir ayuda cuando la necesite puede hacer el duelo por lo menos un poco mas manejable.

Lectura adicional:

- *After a Parent's Suicide* de Margo Requarth
- *Understanding Your Suicide Grief* de Alan Wolfelt
- *No Time to Say Goodbye: Surviving The Suicide Of A Loved One* de Carla Fine
- *But I Didn't Say Goodbye: Helping Children and Families After a Suicide* de Barbara Rubel

Referencias:

- Lindholm, A. (2001). *After a suicide death: An activity book for grieving kids*. Portland, Oregon: Dougy Center.
- Park, B. (Speaker) (2014, February 1). How to comfort a grieving teen. TEDxUniversityofNevada. Retrieved from <https://www.youtube.com/watch?v=ySeZLAqcnuo>
- Suicide Loss - Helping Yourself. (n.d.). Retrieved July 8, 2015, from <http://winterspring.org/suicide-loss-helping-yourself/>
- What to Tell Children. (n.d.). Retrieved May 26, 2016, from http://www.save.org/index.cfm?fuseaction=home.viewPage&page_id=EB8CDAFC-7E90-9BD4-CDB77DB42FD5C-2CE
- Tesh, M (2007) Talking to Children after a Loved One has Died by Suicide. Retrieved May 26, 2016, from <https://www.starr.org/research/talking-children-after-loved-one-has-died-suicide>

