

INFORMACIÓN PRÁCTICA E INMEDIATA

Puede haber muchas preguntas e incertidumbre sobre qué hacer después de perder a alguien por suicidio, como por ejemplo: ¿La policía tiene que involucrarse? ¿Qué le digo a la gente sobre lo que pasó? ¿Qué necesito saber sobre la planificación del funeral?

La Fundación Americana para la Prevención del Suicidio (AFSP) tiene una guía en línea para ayudarlo a responder algunas de estas preguntas.

Visite www.afsp.org/find-support/ive-lost-someone/practical-information-for-immediately-after-a-loss/ para ver su guía de apoyo práctica y aprender más sobre sus recursos para sobrevivientes de pérdidas.



**American
Foundation
for Suicide
Prevention**

APOYO SOCIAL

Haga que un amigo o familiar empiece un tren de comidas.

Es posible que las tareas del día a día, como cocinar, puedan ser difíciles. Tener una nutrición adecuada lo ayudará a mantenerse saludable al comenzar su viaje de sanación.

www.mealtrain.com

www.giveinkind.com

www.takethemameal.com

Identifique de 1 a 3 personas para ayudarlo a informar a otros miembros de su familia, amigos, trabajo, y otros círculos sociales sobre su pérdida.

Es posible que encuentre que existen algunas barreras para comunicarse sobre su pérdida. Si tiene un amigo o familiar de confianza que le ayude a informar a otros, le ayudará a centrarse en sus necesidades y su dolor.

Aprende sobre las etapas del dolor en uno de los siguientes libros:

Está bien que no estés bien por Megan Devine

Teniendo lo insoportable por Joanne Cacciatore

Sobre el duelo y el duelo por Elisabeth Kubler-Ross y David Kessler



Después de perder a un ser querido

Una guía de ayuda para sobrevivientes de suicidio en el Condado de San Luis Obispo

Presentado en parte por el Departamento de Salud Mental del Condado de San Luis Obispo y el Consejo de Prevención del Suicidio del Condado de San Luis Obispo



WELLNESS • RECOVERY • RESILIENCE



LA PENA

¿Qué es la pena/pesadumbre?

La pena es una reacción emocional natural a una pérdida reconocida conscientemente.

¿Qué aspecto tiene la pena?

La pena puede verse diferente según a la persona que sufre y el contexto de la muerte. Es un proceso único. Alguien en lamento puede experimentar shock, entumecimiento, negación, enojo, tristeza / depresión, impotencia, culpa y, finalmente, la aceptación de la muerte. Es normal sentir una gama de emociones fluctuantes.

¿Cuánto tiempo va a durar?

No hay un marco de tiempo para el dolor; Tener paciencia consigo mismo es clave. Podría tomar semanas, meses o años dependiendo de muchos factores. El primer año de fechas especiales y aniversarios puede ser particularmente difícil. Es importante recordar que tendrá días felices entre los días de lamento.

¿Cómo puedo obtener ayuda?

Hable con familiares y amigos, asista a un grupo de apoyo para el lamento o consulte a un consejero.

Use puntos de venta tales como lectura, escritura, arte, música, meditación y pasar tiempo al aire libre.

APOYO PARA EL LAMENTO

Hospicio de SLO County **(805) 544-2266**

Asesoramiento individual y familiar para el lamento, se ofrece más de 10 sesiones, sin cargo. Disponible en San Luis Obispo y Paso Robles.

Grupos de apoyo, sin cargo
Grupo de Apoyo para el Lamento por Suicidio, segundo y último miércoles del mes de 5:30-7:00pm en el Centro Dorothy D. Rupe, 1304 Pacific Street, San Luis Obispo 93401.

Visite www.hospiceslo.org/support-groups para obtener más grupos en SLO, Paso Robles y Pismo Beach

Respuesta de la comunidad, sin cargo
Hospice of SLO County acudirá a cualquier grupo u organización que desee recibir orientación y asistencia para ayudar a procesar una muerte. Llame al **(805) 544-2266** para comenzar el proceso.

SLO   
HOTLINE
(800) 783-0607

—HAGA LA LLAMADA. EN CUALQUIER MOMENTO.—

APOYO PARA EL LAMENTO

Hospicio Wilshire **Educación y Sanación** **(805) 269-0141**

Ofrece servicios en inglés y español

Asesoramiento individual y grupal, sin cargo. Las visitas pueden realizarse con cita previa en la oficina o en casa.

Talleres de lamento, grupos de apoyo y educación, sin cargo

Visite www.wilshirehospicecc.org/grief-workshops-and-education para obtener los horarios y lugares alrededor del condado.

Apoyo de Cal Poly and Cuesta College Consejería a corto plazo

Cuesta College Student Health Services
(805) 546-3171

Cal Poly Campus Health & Wellbeing
(805) 756-1211

Cal Poly Counseling Services
(805) 756-2511

Residential Wellness Counselor
(805) 503-2118

SLO Counseling Service
(805) 756-1532

APOYO PARA EL LAMENTO

Centro VA/Veteranos **(805) 782-9101**

Servicios de consejería para los miembros del servicio military active y sus familias

La Fundación Americana para la **Prevención del Suicidio (AFSP)**

Conversaciones curativas: Apoyo personal para la pérdida de suicidio
Conversaciones curativas brinda a quienes han perdido a alguien por suicidio la oportunidad de hablar con voluntarios capacitados, que también son sobrevivientes de la pérdida de suicidio.

Visite:

www.afsp.org/HealingConversations

Abundancia Transformacional **(805) 723-0488**

Pérdida de suicidio de apoyo para mayores de 18 años
El grupo se reúne en la Biblioteca de la Comunidad Nipomo, 918 W. Teft St., Nipomo, 93444. Visite transformacionalabundance.com para obtener más información.

Servicios también incluyen: meditación, sanación, y talleres de empoderamiento

APOYO PARA EL TRAUMA

Perder a un ser querido por suicidio puede dejarnos con muchas preguntas y traumas para otros.

Si experimenta cualquiera de los siguientes signos o síntomas durante más de dos semanas, podría indicar que está experimentando un trauma. Este podría ser un buen momento para hablar con un profesional de salud mental sobre su experiencia.

Síntomas comunes de trauma:

- Flashbacks del evento;
- Pesadillas y dificultad para dormir;
- Aumento del uso de sustancias;
- Hipervigilancia, estar y sentirse nervioso; y
- Interrupción en las relaciones, el trabajo, la escuela, y/o la capacidad de cuidarse uno mismo.

Centro de Consejería de la Comunidad
(805) 543-7969

Salud Mental del Condado de SLO
(800) 838-1381

Busque **PsychologyToday.com** para encontrar un terapeuta local que tome su seguro médico.