

# ¿QUÉ HACER PARA SUPERAR EL DUELO?

Es necesario que entienda que para superar el duelo hay que llevar a cabo cuatro "tareas" importantes:

## ACEPTAR LA PÉRDIDA

- Es importante aceptar que la persona no va a volver. Hable de cómo se siente.

## TRABAJAR CON EL DOLOR Y LAS EMOCIONES

- Tomar el tiempo necesario para entender y aceptar nuestras emociones. Evitar los sentimientos hace que la situación no se supere.

## APRENDER A VIVIR SIN LA PERSONA QUERIDA

- Aceptar nuevas tareas que antes no hacíamos o aprender nuevas habilidades. Reconstruir nuestra vida o hacer que el día a día vuelva a la normalidad, volver al trabajo o tareas cotidianas y hacer poco a poco las actividades de antes.

## SEGUIR ADELANTE

- Pensar en el futuro, adaptando los planes de futuro recolocando la pérdida de su ser querido en la nueva situación.



## MAPA DE RECURSOS

### EN CASO DE EMERGENCIA

☎ **Teléfono de urgencias:** 061 o 112

☎ **Línea de prevención del Ministerio:** 024

🌐 **Información Suicidio y Duelo:**  
<https://lajunta.es/4gydz>

**Para acceder al grupo de apoyo al duelo,** el contacto inicial se realiza a través de correo electrónico o WhatsApp. Una vez recibida la solicitud, se facilita la información necesaria y se lleva a cabo una entrevista previa para formalizar la incorporación. Este recurso, de carácter gratuito, confidencial y voluntario, tiene como objetivos principales ofrecer un lugar seguro para la expresión emocional y proporcionar recursos prácticos para afrontar el proceso de pérdida de manera adecuada. El acompañamiento corre a cargo de profesionales con una dilatada experiencia en el apoyo a personas en situación de duelo.

### FUNDACIÓN DIAGRAMA:

🌐 **Web:** <https://www.fundaciondiagrama.es/>

✉ **Email:** [djlopez@diagrama.org](mailto:djlopez@diagrama.org)

☎ **WhatsApp:** 642 240 268



## GRUPOS DE APOYO DE DUELO POR SUICIDIO EN ANDALUCÍA



## EL DÍA DESPUÉS DEL SUICIDIO DE UN SER QUERIDO

La muerte de un ser querido es una de las situaciones más estresantes por la que pasa una persona. Cuando esta muerte se produce por un suicidio, suele ser más complicada, causando un dolor intenso y prolongado que será diferente y único en cada persona que sufre.

*Fuente: Guía de Práctica Clínica de Prevención y Tratamiento de la Conducta Suicida». Ministerio de Sanidad, Política Social e Igualdad. Versión resumida. Revisado septiembre de 2020.*

## ¿QUÉ HACER ANTE UN DUELO POR SUICIDIO?

- **Resérvese un tiempo cada día:** Si es posible a la misma hora y en el mismo lugar, de modo que pueda llorar, recordar a su ser querido, rezar si es creyente o meditar.
- **Escriba:** Registre sentimientos, pensamientos y recuerdos. Esto puede ayudarle a controlar emociones intensas.
- **Haga ejercicio:** Ande al menos 20 minutos al día. Le ayudará a sentirse mejor y favorecer su sueño.
- **Reduzca el estrés:** La meditación, las técnicas de relajación, el masaje o la música pueden ayudarle.
- **Cúidese:** Intente descansar y comer bien. Piense en cómo pasar cada día, no más allá. Cuando pueda dedique tiempo a las cosas que le hacían disfrutar. No es deslealtad y le ayudará a afrontar su dolor.
- **Expresa sus sentimientos:** Hacer actividades creativas, como la poesía o la pintura, puede ayudarle a expresar sus sentimientos. La costura, cocina, jardinería o carpintería, pueden también ser de ayuda.
- **Comparta su experiencia:** La participación en grupos de apoyo o la lectura de libros sobre experiencias similares son en ocasiones la única forma de compartir lo más profundo de su pena.
- **Comunique lo que necesita:** Pídale a su familia o seres queridos lo que necesite (por ejemplo estar solo).
- **No tome decisiones importantes:** Es posible que no esté pensando claramente y puede hacer cosas de las que luego se arrepienta como cambiar de casa o librarse de posesiones materiales.
- **Dese tiempo:** Recuperarse de una muerte por suicidio necesita tiempo, igual que una herida profunda.
- **Respete la elección de su ser querido:** Aunque no esté de acuerdo, se sienta perjudicado o no lo entienda.
- **No se sienta culpable:** Incluso a nivel profesional es difícil prevenir un suicidio. No sienta que lo que dijo o no hizo hubiese podido cambiar el desenlace.
- **Su dolor no es una enfermedad:** No significa que esté enloqueciendo. Ese dolor tan profundo es una reacción normal de un ser humano sensible frente a la experiencia más difícil que una persona puede vivir.
- **No abuse de fármacos o de drogas:** No recurra al alcohol o las drogas como una forma de aliviar su tristeza. Las conductas adictivas impiden el duelo y pueden causar depresión u otros trastornos.
- **Solicite ayuda profesional:** Si pasa el tiempo y sigue sintiendo síntomas de ansiedad o depresión (problemas con el sueño, falta de apetito, pérdida de energía e interés por las cosas, pensamientos suicidas), consulte en su centro de salud a su médico/a de Familia de Atención Primaria.
- **No busque explicaciones:** La mayoría de las veces, por más que uno lo intenta, nunca consigue entender las razones que llevaron a un ser querido a quitarse la vida.