

El día después

PEDIR AYUDA

El duelo es un proceso natural de adaptación a la pérdida de un ser querido. Cuando la muerte es por suicidio, lo inesperado de la situación, la dificultad para explicarla y el estigma puede provocar un mayor impacto a todos los niveles y llegar a cronificarse.

Un grupo de duelo puede ayudar a encontrar un lugar seguro para expresar los sentimientos que este tipo de duelo provoca y a aprender recursos para afrontarlo adecuadamente.

MAPA DE RECURSOS

EN CASO DE EMERGENCIA

- ☎ **Teléfono de urgencias:** 112
- ☎ **Línea de prevención del Ministerio:** 024
- 🌐 **Información Suicidio y Duelo:**
<https://saludextremadura.ses.es/prevencion/delsuicidio/>

Para acceder al grupo de apoyo al duelo, puedes solicitar información a su médico/a de familia y enfermero/a"

O también 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
- ☎ **WhatsApp:** 699 174 494



Programa financiado por el Ministerio de Sanidad



GRUPOS DE DUELO POR SUICIDIO EN EXTREMADURA



AFRONTANDO EL DUELO TRAS LA PÉRDIDA POR SUICIDIO

El dolor por la pérdida de un ser querido es una reacción humana profunda y normal. Este proceso requiere tiempo, paciencia y, sobre todo, autocompasión.

CUIDADOS ESENCIALES PARA EL DÍA A DÍA

- Gestión del tiempo: Resérvese un momento diario (mismo lugar y hora) para recordar, llorar, meditar o rezar.
- Salud física: Camine al menos 20 minutos al día. Priorice el descanso y una alimentación equilibrada. Evite el alcohol, drogas o fármacos no prescritos.
- Expresión emocional: Escriba sobre sus sentimientos, recuerdos y pensamientos. Explore actividades creativas (pintura, poesía) o manuales (cocina, jardinería, costura).
- Reducción del estrés: Utilice técnicas de relajación, masajes o música.

ORIENTACIÓN Y TOMA DE DECISIONES

- Priorice el presente: Enfóquese en el hoy; no intente planificar más allá.
- Evite decisiones drásticas: No realice cambios importantes (mudanzas, deshacerse de pertenencias) mientras su juicio emocional se encuentre alterado.
- Comunicación: Exprese claramente a su entorno qué necesita, incluso si requiere momentos de soledad.
- Búsqueda de apoyo: Comparta su vivencia en grupos de apoyo o a través de lecturas especializadas.

CLAVES PARA LA ACEPTACIÓN

- Libérese de la culpa: La prevención del suicidio es compleja incluso para profesionales. Lo que dijo o hizo no define el desenlace.
- Acepte la incertidumbre: Es frecuente no hallar explicaciones. La falta de respuestas es parte del proceso, no un fallo personal.
- Respete la elección: Acepte la decisión de su ser querido, incluso si no la comprende o se siente dolido por ella.

¿CUÁNDO PEDIR AYUDA PROFESIONAL?

Si el paso del tiempo no alivia síntomas como la falta de energía, insomnio severo, falta de apetito, pérdida de interés o la aparición de pensamientos suicidas propios, contacte con su médico/a de familia en su centro de salud. La atención profesional es un paso necesario hacia su recuperación.