

# POST INTERVENCIÓN



## Apoye a quienes están en riesgo

Cuando ocurre un suicidio es importante identificar a otros que podrían estar en riesgo. Algunas personas que podrían correr un mayor riesgo son las que tienen un historial de intentos de suicidio, las que se identifican con el fallecido (sin importar qué tan cercana o distante haya sido su relación), y las que sienten una gran culpa respecto a la muerte ocurrida. Es importante llevar una lista de las personas identificadas como de alto riesgo. Examine a todas las personas que estén en alto riesgo usando una herramienta válida de detección de la personalidad suicida. A quienes den un resultado negativo, deles un seguimiento periódico para asegurarse de que continúan progresando en su proceso de duelo. A quienes tengan un resultado positivo, remítalos a la línea telefónica local de crisis.

## ¿Qué es la post intervención?

La post intervención (también llamada postvención) es un término que se usa para describir la manera en que una comunidad responde después de una muerte por suicidio. Los objetivos de las respuestas de post intervención son facilitar, ya sea a una sola persona o a toda una comunidad, un duelo saludable y la sanación después de una pérdida por suicidio, así como prevenir futuros suicidios de otras personas que estén en riesgo por haber sufrido una pérdida por suicidio. Tener un plan de post intervención a nivel organizacional es esencial para responder con eficacia. Esta guía puede ayudarle a comenzar la puesta en marcha de este plan.

## ¿Quién es un sobreviviente de un suicidio?

Un sobreviviente de una pérdida por suicidio es una persona afectada por la pérdida de alguien que se suicidó. En 2014, Julie Cerel publicó un artículo en el que organizaba a los sobrevivientes en cuatro categorías: expuestos, afectados, afligidos por suicidio a corto plazo, y afligidos por suicidio a largo plazo. Un sobreviviente puede autoclasificarse dentro de una de estas categorías.

## Guía para la post intervención

- Recuerde, el suicidio es un hecho multifacético. No aborde el suicidio como algo inexplicable, sino como algo que se debe a factores múltiples y complicados. Insista en señalar que siempre hay ayuda disponible.
- Evite exaltar a la persona que murió por suicidio. Evite también insinuar que la persona actuó por egoísmo.
- No se centre en el método, sino en cómo se le podía haber ayudado a la persona.
- Los CDC no recomiendan conmemorar a una persona que murió por suicidio con un monumento permanente. En su lugar, considere la posibilidad de animar a la participación en actividades de prevención del suicidio, o de recordar a la persona con un acto de carácter temporal.
- Proporcione educación sobre el duelo por suicidio, la depresión y los factores de riesgo de suicidio. Impartir este tipo de educación nos da la oportunidad de animar a las personas a que busquen ayuda y de reducir el estigma.

## Consejos para hablar con los niños y los adolescentes

1. Use un lenguaje claro y directo. Utilice la palabra suicidio.
2. Permítales expresar sus sentimientos sin juzgarlos.
3. Ayúdeles a comprender que la muerte no es culpa de nadie.
4. Explíqueles que hay ayuda disponible para la depresión.



# POST INTERVENCIÓN



## Promueva la búsqueda de ayuda

Comunique claramente a la comunidad que el suicidio se puede prevenir, y que hay ayuda disponible para las personas que luchan contra la depresión y los pensamientos suicidas. Proporcionar el número de la Línea Nacional de Prevención del Suicidio y Crisis (988) en todos los foros de medios de comunicación y plataformas por escrito, como páginas de los medios sociales, cartas informativas, etc., servirá para mejorar los comportamientos de búsqueda de ayuda.

## Cómo cubrir las necesidades de los sobrevivientes de un suicidio

Aunque las muertes por suicidio son traumáticas y cada persona sufre un tipo de duelo muy diferente, es posible comenzar a cubrir las necesidades de los sobrevivientes de un suicidio dándoles apoyo tal y como se haría en el caso de cualquier otra muerte. Las familias, los amigos y las comunidades a menudo se alejan de los sobrevivientes de una pérdida por suicidio a causa del estigma que rodea a la muerte. El simple hecho de estar presente con el sobreviviente y permitirle contar su historia reduce su sensación de aislamiento y estigma. Otras necesidades comunes de los sobrevivientes son:

- **Grupos de apoyo para sobrevivientes:** Las investigaciones han demostrado que la oportunidad de estar con otras personas que han sufrido una pérdida similar ha sido de gran ayuda para muchos sobrevivientes.
- **Remisiones para terapia**
- **Asistencia práctica:** Dar remisión para rehabilitación forense; ayudar con los avisos del fallecimiento y las reclamaciones al seguro; animar al descanso, a tomar alimentos, beber agua, etc.
- **Conexión con recursos:** Dele al sobreviviente los recursos que podría necesitar para que obtenga consejería u otros servicios.

## Desarrolle un plan de post intervención del suicidio que abarque todo el sistema en torno a la persona

Ya sea que quien se suicidó fuera alumno de una escuela o miembro de un equipo deportivo, de una iglesia, de un lugar de trabajo u otra organización o comunidad, la organización o comunidad se verá enormemente afectada. Es importante que cada entidad desarrolle un plan sobre lo que haría en caso de que alguien en su organización muriera por suicidio. Los planes de post intervención deben considerar las siguientes tareas:

1. Verificación y causa de la muerte: para disipar rumores, asegúrese de que la muerte fue un suicidio.
2. Divulgue la información en la organización o comunidad de la manera más apropiada.
3. Apoye a las personas que han sido más afectadas por la muerte.
4. Identifique y apoye a aquellas personas que están en riesgo.
5. Proporcione educación sobre el suicidio y la depresión.
6. Ponga en contacto a las personas con los recursos.

## RECURSOS EN LÍNEA

**Respuesta al duelo, al trauma y a la angustia después de un suicidio: Guías en los EE. UU. a nivel nacional:**

<https://theactionalliance.org/resource/responding-grief-trauma-and-distress-after-suicide-us-national-guidelines> (en inglés)

**Después de un suicidio: Kit de herramientas para las escuelas:**

<https://www.sprc.org/resources-programs/after-suicide-toolkit-schools> (en inglés)

**Guía de post intervención del Riverside Trauma Center:**

<https://www.sprc.org/resources-programs/riverside-trauma-center-postvention-guidelines> (en inglés)

