

Cómo encontrar paz después de perder a un ser querido a causa del suicidio

Antes de leer: Este contenido habla de la prevención del suicidio. Algunas fuentes vinculadas pueden incluir temas delicados. Nuestro objetivo es concientizar, promover la prevención y cuidar el bienestar de los lectores.

En los Estados Unidos, alguien muere por suicidio aproximadamente cada 11 minutos (Centros para el Control y la Prevención de Enfermedades [Centers for Disease Control and Prevention]). Cada muerte deja detrás familiares, amigos y otras personas en duelo. Muchos sobrevivientes sienten un dolor profundo y suelen culparse.

Si perdió a alguien por suicidio, es posible que se haga preguntas dolorosas. Podría preguntarse, “¿Por qué no me di cuenta?” o “¿Podría haberlo evitado?”. Esas preocupaciones son frecuentes. La verdad es difícil de aceptar, pero es importante escucharla: usted puede hacer todo bien y aun así perder a alguien por suicidio.

Usted no puede saberlo todo

Es natural mirar atrás y buscar señales. Pero muchas personas esconden su dolor. Algunas no lo expresan porque no quieren preocupar a los demás. Otras temen que las vean como una carga. Algunas personas se sienten más seguras compartiendo con extraños en lugar de hacerlo con sus seres queridos. Muchas personas no le cuentan a nadie sobre sus pensamientos suicidas.

Por eso, muchos sobrevivientes suelen sentir una gran culpa. Puede sentir confusión, enojo o vergüenza. Estos sentimientos son reales y válidos. Pero usted no es responsable de la decisión que tomó otra persona.

El duelo después del suicidio también puede aumentar el riesgo de depresión, ansiedad y trauma (Biblioteca Nacional de Medicina [National Library of Medicine]). Algunas personas tienen un duelo prolongado que hace que la vida diaria sea difícil. Si esto se parece a su experiencia, sepa que no está solo y que la ayuda puede hacer una diferencia.

El duelo después de un suicidio se siente diferente

Perder a alguien a causa del suicidio suele sentirse diferente a cualquier otra pérdida. Puede haber estigma, preguntas sin respuesta y pensamientos constantes sobre “qué habría pasado si...”. Puede sentir presión para explicar la muerte o defender sus sentimientos.

Es posible que nunca entienda del todo por qué ocurrió. El suicidio es complejo.

[Más información en la página 2](#)



Menos de la mitad de las personas le cuentan a otras personas que están pensando en el suicidio, que lo están planeando o que hicieron un intento en el pasado.

Revisión de psicología clínica

LCT-417-20260803



Muchos factores pueden contribuir, y no todos son visibles, ni siquiera para los más cercanos a la persona. Se puede empezar a sanar cuando se cambia la perspectiva. En lugar de preguntar “Por qué”, podría empezar a preguntar:

¿Cómo puedo honrar su memoria?

¿Cómo me puedo cuidar hoy?

¿Cómo puedo seguir adelante, un día a la vez?

Usted merece cuidado y apoyo

Su duelo es importante. Merece compasión y apoyo.

La Línea de ayuda para casos de crisis y prevención del suicidio 988 está disponible para cualquier persona con angustia emocional, no solo para emergencias. Hay consejeros capacitados disponibles por llamada o mensaje de texto, de día y de noche. Los grupos de apoyo para sobrevivientes a la pérdida por suicidio, los terapeutas capacitados en duelo y las comunidades en línea también pueden ayudarlo a sentirse comprendido.

No tiene que cargar con este dolor usted solo. Hay ayuda y sanar es posible, incluso si le lleva tiempo.

#StopSuicide

Si alguien está sufriendo una crisis, animelo a llamar a la **Línea de ayuda para casos de crisis y prevención del suicidio** al 988 o al 800-273-8255. La ayuda es gratuita, privada y está disponible todo el día, todos los días.

Revisado por un consultor clínico, LMHC.

Llame al 911 si alguien está en peligro inmediato o en casos de emergencia con riesgo de vida que requiera intervención física inmediata. Si usted o alguien que conoce está teniendo dificultades emocionales; se siente abrumado, ansioso, desesperanzado, en crisis; o simplemente necesita alguien con quien hablar, llame o envíe un mensaje de texto al 988 para obtener apoyo gratuito y confidencial 24/7. La Línea de ayuda 988 está disponible para cualquier persona en los Estados Unidos o sus territorios. No es necesario que la persona esté teniendo una crisis suicida o esté en peligro inminente para llamar o enviar un mensaje de texto al 988. También hay una función de chat disponible en 988lifeline.org. Los miembros de Lucet pueden comunicarse con nosotros para obtener recursos gratuitos y encontrar atención.