



## LA REALIDAD DEL SUICIDIO

### *Palabras de los supervivientes*

“Nunca te recuperas de un suicidio. Aprendes a vivir con ello... Es algo con lo que los supervivientes tienen que vivir el resto de su vida.”

“...¿Cómo afrontar lo que ha pasado si es una pesadilla? Vivir una vida no planeada, jamás pensada, qué triste saber que toda la vida que queda irá acompañada de una tristeza junto a las preguntas que jamás se contestarán.”

En el mundo cada año mueren más de 800.000 personas a causa del suicidio.

Es la 1ª causa de muerte violenta, superando las muertes por causa de las guerras .

En España mueren 10 personas por suicidio cada día, siendo la primera causa de muerte no natural, por delante de los accidentes de tráfico.

“QUEREMOS ROMPER EL SILENCIO QUE NOS ENVUELVE Y ACABAR CON EL ESTIGMA QUE RODEA AL SUICIDIO, QUE LA SOCIEDAD TOME CONCIENCIA DE ESTE GRAVE PROBLEMA Y PODER CONTAR CON MÁS APOYOS Y RECURSOS POR PARTE DE TODAS LAS ADMINISTRACIONES DE NUESTRO PAÍS.”



C/ Fernández de los Ríos, 87  
28015 MADRID  
Tel. 91 549 47 56  
[www.alaia-suicidio.com](http://www.alaia-suicidio.com)  
[informa@alaia-duelo.com](mailto:informa@alaia-duelo.com)

DÍA INTERNACIONAL DEL SUPERVIVIENTE  
DE UNA PÉRDIDA POR SUICIDIO



Casi 4.000 personas al año mueren por suicidio en España.

Entre 30.000 y 40.000 personas cada año quedan marcadas por el suicidio de un ser querido

Alaia  Suicidio

Apoyo a Supervivientes de una Pérdida por Suicidio

*El dolor después  
de una muerte  
silenciada*



**¿QUÉ SIENTEN  
LAS PERSONAS  
QUE HAN PERDIDO  
A UN SER QUERIDO  
POR SUICIDIO?**

Shock intenso  
Incredulidad  
Culpa  
Autorreproches  
Búsqueda del  
porqué  
Estigma/Vergüenza  
Aislamiento  
Trauma

**SUPERVIVIENTES SON LAS PERSONAS AFECTADAS  
POR EL SUICIDIO DE UN SER QUERIDO**

## *Derechos de los supervivientes*

- ✓ A hacer el duelo a su manera y durante el tiempo que necesite.
- ✓ A conocer la verdad sobre el suicidio, a ver el cuerpo del fallecido y a organizar el funeral de acuerdo con sus propias ideas y rituales.
- ✓ A considerar el suicidio como resultado de varias causas interrelacionadas que producen un dolor insoportable para la persona fallecida: el suicidio no es una opción libre.
- ✓ A vivir plenamente, conviviendo con la alegría y la tristeza, libre de cualquier estigma o juicio.
- ✓ Al respeto a su propia intimidad y a la de la persona fallecida.
- ✓ A encontrar el apoyo de familiares, amigos, colegas y profesionales de la salud.
- ✓ A ponerse en contacto con el profesional (si lo hay) que atendió a la persona fallecida.
- ✓ A no ser considerado como un candidato al suicidio o como un paciente.
- ✓ A ofrecer la propia experiencia de superviviente al servicio de otros supervivientes y de cualquiera que desee comprender mejor el suicidio y el duelo por suicidio.
- ✓ A que nunca será como antes: hay una vida antes del suicidio y una vida después.

### *Lo que ayuda*

Escuchar con el corazón.  
Aceptar la intensidad de su dolor sin tratar de cambiarlo.  
Aceptar la interminable búsqueda del 'porqué'.  
Nombrar a su ser querido.  
Evitar preguntar detalles.  
Ayuda más decir "no sé qué decirte" que evitar hablar de lo ocurrido.

### *Lo que no ayuda*

Comentarios como: "No te culpes, no fue culpa tuya", "Fue su decisión", "Sé cómo te sientes",  
"Ahora ya no sufre", "El tiempo lo cura todo"...  
Presionar a la persona en duelo para que haga cosas para las que aún no está preparada.  
Decirle cómo debe sentirse.  
Cambiar de tema cuando habla de su ser querido.