

ESPERANZA

Proporcionándole a las personas las herramientas necesarias para salvar vidas



SEPA QUE USTED NO ESTÁ SOLO

Usted no tiene que pasar por esta experiencia difícil solo. El suicidio afecta a millones de persona cada año, y la Fundación Americana para la Prevención del Suicidio ofrece recursos para ayudar a los sobrevivientes de pérdida por suicidio a crear mecanismos de defensa, conectarse y sanarse.

Línea directa de crisis del condado de Putnam:
845- 225- 1222

LAS SECUELAS INMEDIATAS

**Hay realidades comunes que quizás
deba enfrentar en los primeros
días después de su pérdida.**

Para la Información sobre cómo:

- Ayudar a la policía
- Hablar con las personas acerca de lo que pasó
- Hablar con los niños
- Prepararse para un funeral o servicio conmemorativo.
- Entender los síntomas del trauma.

Visitenos al sitio web: afsp.org/immediately-after-a-loss

SANACIÓN SALUDABLE

1

Sea paciente

Sepa que todas las personas procesan el dolor de su propia manera. Dese tiempo.

2

Cuídese

Comer de forma nutritiva. Dormir y hacer ejercicios. Incluso una caminata de diez minutos al día puede cambiar su vida.

3

Busque ayuda profesional

Muchas personas descubren que la terapia les ayuda a manejar el dolor de una manera saludable.

4

Aprenda sobre la pérdida por causa del suicidio.

Saber qué esperar del entorno y de sí mismo a menudo le ayuda a superar los momentos más difíciles.

5

Conectarse con otros sobrevivientes de pérdidas por suicidio.

Encuentre apoyo acercándose a las personas que entienden por lo que está pasando.

Para mas apoyo visitenos al sitio web: afsp.org/SupportGroups

CONÉCTATE



PROGRAMA DE ASISTENCIA PARA SOBREVIVIENTES

Los sobrevivientes de una pérdida por suicidio son entrenados, y ellos se reúnen con usted ya sea en persona, por teléfono, a través de video chat o por correo electrónico para ayudarle y guiarle a entender de las secuelas por causa de un suicidio.

Visite afsp.org/sop

Grupos de Apoyo para Sobrevivientes de una Pérdida por Suicidio

El compartir sus experiencias con otros sobrevivientes puede ayudarle a sanar. AFSP mantiene un directorio en internet de grupos de apoyo que le facilitan encontrar grupos dentro de su comunidad.



Visite afsp.org/SupportGroups

Día Internacional del Superviviente de una pérdida por Suicidio

El día del sobreviviente es un día del año en el que las personas se reúnen en eventos locales para sentir el apoyo, obtener conocimientos y compartir historias de sanación y esperanza. Cada evento presenta un documental producido por AFSP, sobre la pérdida por causa del suicidio y también puede incluir pequeñas discusiones en grupos y otros programas.

Visite afsp.org/SurvivorDay

LAS SECUELAS INMEDIATAS

**Hay realidades comunes que quizás
deba enfrentar en los primeros
días después de su pérdida.**

Para la Información sobre cómo:

- Ayudar a la policía
- Hablar con las personas acerca de lo que pasó
- Hablar con los niños
- Prepararse para un funeral o servicio conmemorativo.
- Entender los síntomas del trauma.

Visitenos al sitio web: afsp.org/immediately-after-a-loss

SANACIÓN SALUDABLE

1

Sea paciente

Sepa que todas las personas procesan el dolor de su propia manera. Dese tiempo.

2

Cuídese

Comer de forma nutritiva. Dormir y hacer ejercicios. Incluso una caminata de diez minutos al día puede cambiar su vida.

3

Busque ayuda profesional

Muchas personas descubren que la terapia les ayuda a manejar el dolor de una manera saludable.

4

Aprenda sobre la pérdida por causa del suicidio.

Saber qué esperar del entorno y de sí mismo a menudo le ayuda a superar los momentos más difíciles.

5

Conectarse con otros sobrevivientes de pérdidas por suicidio.

Encuentre apoyo acercándose a las personas que entienden por lo que está pasando.

Para mas apoyo visitenos al sitio web: afsp.org/SupportGroups

Recursos

Para asistencia inmediata o si está en crisis, llame al:

911

La línea directa crisis del condado de Putnam - (845) 225-1222

La línea de crisis por texto – escriba TEXT al 741741

La línea Nacional de Prevención del Suicidio - (800) 273-TALK (8255), Presione 1 para los veteranos

Las 24 horas al día/ 7 días de la semana.

Visite el sitio web del Grupo de Prevención del Suicidio del Condado de Putnam para:

- Listado de casas funerarias locales
- Asociaciones comunitarias / proveedores de apoyo
- Otros materiales de apoyo / recursos

www.putnamcac.org/suicide-prevention-task-force

Para obtener más información sobre el apoyo a sobrevivientes, comuníquese con:

La Fundación Americana para la Prevención del Suicidio-Hudson Valley Westchester

www.afsp.org/chapter/afsp-hudson-valley-westchester

o llame al (914) 610-9156