21 de noviembre

DÍA INTERNACIONAL DEL SUPERVIVIENTE POR LA PÉRDIDA DE UN SER QUERIDO POR SUICIDIO

DESPUÉS DEL SUICIDIO, ¿QUIÉN CUIDA A QUIENES CUIDAN?

Grupo de Estudio e Investigación de la Conducta Suicida

Colegio Oficial de la Psicología de Madrid

¿QUÉ SIGNIFICA CUIDAR A QUIEN CUIDA?

ES RECORDAR QUE LAS PERSONAS QUE SOSTIENEN A OTRAS TAMBIÉN NECESITAN SER SOSTENIDAS.



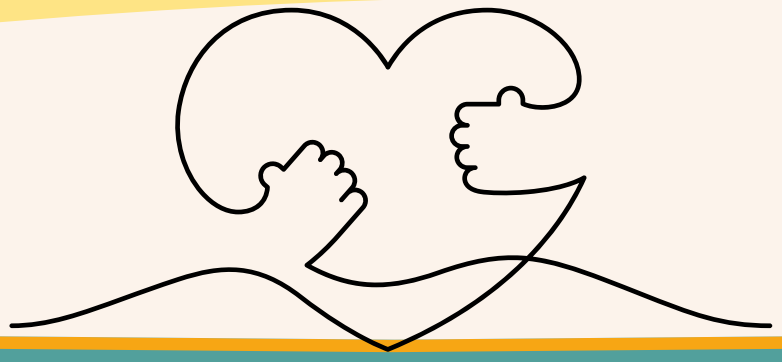
Grupo de Estudio e Investigación de la Conducta Suicida

Colegio Oficial de la Psicología de Madrid

QUIENES CUIDAN TAMBIÉN ESTÁN DE DUELO

QUIEN SOSTIENE EMOCIONALMENTE TAMBIÉN ESTÁ ATRAVESANDO SU PROPIA PÉRDIDA Y SU DOLOR

TAMBIÉN **NECESITA SER ESCUCHADO.**



Grupo de Estudio e Investigación de la Conducta Suicida

Colegio Oficial de la Psicología de Madrid

EL DUELO NO TIENE CALENDARIO

NO BASTA CON ACOMPAÑAR DURANTE LOS PRIMEROS DÍAS. EL APOYO TAMBIÉN ES IMPORTANTE CUANDO EL MUNDO **VUELVE A LA RUTINA.**



Grupo de Estudio e Investigación de la Conducta Suicida

Colegio Oficial de la Psicología de Madrid

«NO PUEDO ACOMPAÑAR PORQUE NO SÉ QUÉ HACER»



ES UNA CREENCIA ERRÓNEA.

ACOMPAÑAR NO EXIGE TENER TODAS LAS RESPUESTAS. ESCUCHAR, ESTAR PRESENTE Y NO JUZGAR TAMBIÉN AYUDA.



Grupo de Estudio e Investigación de la Conducta Suicida

Colegio Oficial de la Psicología de Madrid

«SI SIGUE CON SU VIDA ES QUE YA ESTÁ BIEN»



ES UNA CREENCIA ERRÓNEA.

RETOMAR LA RUTINA NO SIGNIFICA QUE EL DOLOR HAYA DESAPARECIDO.

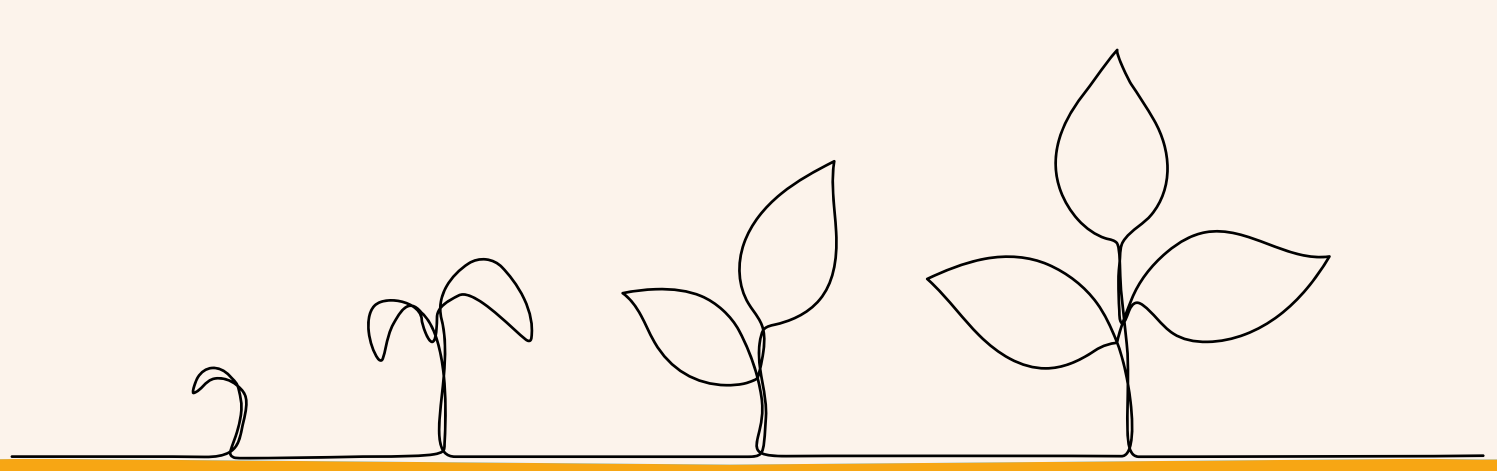


Grupo de Estudio e Investigación de la Conducta Suicida

Colegio Oficial de la Psicología de Madrid

CUIDARSE NO SIGNIFICA DEJAR DE CUIDAR

PEDIR AYUDA, DESCANSAR O ESTABLECER LÍMITES TAMBIÉN FORMA PARTE DEL CUIDADO.

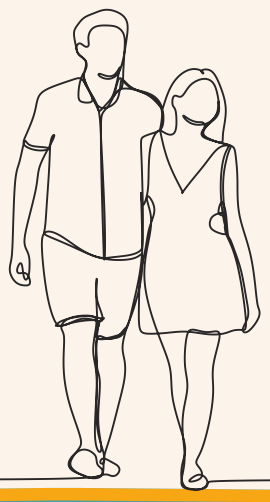


Grupo de Estudio e Investigación de la Conducta Suicida

Colegio Oficial de la Psicología de Madrid

PEQUEÑOS GESTOS TAMBIÉN CUIDAN

UN MENSAJE, ACOMPAÑAR EN UNA GESTIÓN O AYUDAR CON LAS TAREAS COTIDIANAS **PUEDEN ALIVIAR** LA CARGA DE QUIEN CUIDA.



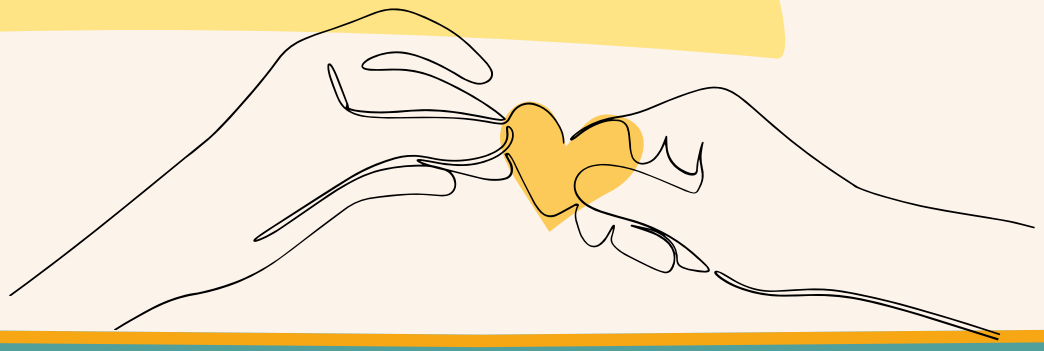
Grupo de Estudio e Investigación de la Conducta Suicida

Colegio Oficial de la Psicología de Madrid

LA IMPORTANCIA DE LA POSTVENCIÓN

EL APOYO TRAS UNA MUERTE POR SUICIDIO DEBE INCLUIR A TODAS LAS PERSONAS AFECTADAS.

TAMBIÉN A QUIENES CUIDAN Y ACOMPAÑAN.



Grupo de Estudio e Investigación de la Conducta Suicida

Colegio Oficial de la Psicología de Madrid

Si te ha gustado esta publicación:

Da 'Me gusta'

Comparte

Deja un comentario

Guárdalo

@copmadrid

Grupo de Estudio e Investigación de la Conducta Suicida

Colegio Oficial de la Psicología de Madrid