

Sobrevivientes tras la pérdida por suicidio

La pérdida de un ser querido por suicidio es una de las experiencias más dolorosas imaginables. El dolor puede ser abrumador, pero no tienes que pasarlo solo.

TERAPIA INDIVIDUAL Y FAMILIAR

Perder a un ser querido por suicidio es una experiencia que provoca un aislamiento increíble. Nuestro equipo de terapeutas compasivos y especialmente capacitados ofrece un espacio seguro y sin prejuicios para que las personas y las familias procesen su duelo y las complejas emociones que lo acompañan. Estamos aquí para ayudarte a lidiar con los sentimientos de ira, culpa y confusión, fomentando la resiliencia y guiándote a través del proceso de recuperación.

La terapia está disponible para cualquier persona que viva en California.

GRUPOS DE DUELO

Ofrecemos grupos de apoyo para adultos y adolescentes que han perdido a alguien por suicidio. Los grupos de Sobrevivientes Tras un Suicidio (SAS, por sus siglas en inglés) son codirigidos por un/a terapeuta especializado/a en suicidio y un/a sobreviviente de una pérdida que completó previamente nuestro programa y la capacitación de facilitadores. Los grupos se reúnen semanalmente en sesiones de 90 minutos que promueven la recuperación y la conexión.

- **Programa de ocho semanas:** Se reúne una vez a la semana durante ocho semanas para apoyar a los sobrevivientes en su duelo.
- **Grupos abiertos:** Disponibles semanal o mensualmente para quienes hayan completado el programa de ocho semanas.

Los grupos se reúnen virtualmente en todo el país.



Obtén información útil y lee historias personales de otros sobrevivientes en **nuestro boletín informativo.**

¡Visita [DidiHirsch.org/News](https://didihirsch.org/News) o escanea el código QR para inscribirte!

SESIONES INFORMATIVAS SOBRE LA PÉRDIDA POR SUICIDIO

Ofrecemos procesamiento del duelo y apoyo para familias, amistades y colegas afectados por una pérdida por suicidio. Estas sesiones pueden realizarse virtualmente o en persona en escuelas, lugares de trabajo y otros espacios.

**Si has perdido a alguien por suicidio,
ya sea recientemente o en el pasado,
hay ayuda disponible:**

**Para el condado de Los Ángeles y
otras áreas de California, llama al:**

(424) 362-2911

Condado de Orange, llama al:

(714) 989-8311

CrisisCare.org

El Centro de Prevención del Suicidio de Didi Hirsch ha sido líder en los servicios de apoyo para personas afectadas por el suicidio desde su fundación en 1958. Desde la creación del grupo de apoyo, Sobrevivientes Tras un Suicidio en 1981, el primero de su tipo, miles de personas han encontrado consuelo al conectar con otras personas que comprenden esta pérdida única. Nuestros servicios están diseñados para apoyarte durante tu proceso y ofrecerte un espacio seguro para la recuperación.

Si tú o alguien que conoces está en una crisis de salud mental o suicida, **llama o envía un texto al 988** (disponible las 24 horas, gratuito y confidencial).

Para los adolescentes que buscan apoyo de sus compañeros, pueden llamar a Teen Line al **(800) 852-8336** o enviar **TEEN** al **839863**. Línea disponible solo en inglés.

DidiHirsch.org

