

SU HOJA DE RUTA

DESPUÉS DE UN INTENTO

PRIMERAS 24- 48 HORAS

Toda la familia estará en un estado de shock y pueden sentir muchas emociones, como la ira, vergüenza, y culpabilidad.

Es una buena idea conseguir referidos para un consejero para usted y el resto de la familia, incluyendo a su ser querido. También consulte con su seguro para ver si van a cubrir los costos de limpieza si es necesario.

EL REGRESO A CASA

Si es posible, sea parte del proceso del alta médica, así usted sabrá qué medicamento es necesario y cuándo (si lo hay), las próximas citas al doctor, y si se ha creado un plan de alta médica.

SEGUIMIENTO

Idealmente, una cita con un profesional de salud mental se ha programado cuando su ser querido fue dado de alta. De lo contrario, es importante encontrar un terapeuta y hacer una cita lo más pronto posible, ya que pueden pasar semanas para obtener una cita.

PRIMER AÑO

Mientras que el sobreviviente del atentado permanece en un riesgo elevado a cometer otro atentado por un año, cada mes que transcurre ellos (y la familia) están en recuperación, el riesgo disminuye.

Un intento de suicidio es traumático y cambia una vida.

He aquí una breve guía para lo que puede esperar después.

SALA DE EMERGENCIA

El sobreviviente al atentado será sometido a una consulta de salud mental. Dependiendo de la severidad del atentado, es posible que permanezca en el hospital o en observación por 72 horas, e incluso dado de alta bajo su cuidado.

PRIMERA SEMANA

Es posible que usted pueda visitar o llamar a su ser querido para saber cómo está. De lo contrario, solicite a su ser querido que firme una autorización para que usted pueda preguntar por su estado.

LA SEGURIDAD

Mantener a su ser querido seguro será una prioridad. Remueva toda arma y/o munición, y restrinja todo lo que sea letal lo mejor posible, incluyendo medicamentos. Considere trabajar juntos para crear un plan de seguridad.

30 - 90 DÍAS

Durante este tiempo es importante establecer comunicación efectiva con la familia y con su ser querido. Usted querrá saber que ellos están bien y cuándo intervenir. Usted y el sobreviviente del atentado necesitan descubrir los "detonantes" y cómo ayudarlos. Además, usted querrá asegurarse que el resto de la familia está enfrentando la situación.

Usted y su familia pueden seguir viviendo una vida saludable y feliz!

RECURSOS DESPUES DE UN INTENTO

LIFELINE
NACIONAL PARA
PREVENCION DE
SUICIDIO

NATIONAL

SUICIDE
PREVENTION
LIFELINETM

1-800-273-TALK (8255)

suicidepreventionlifeline.org

LINEA DE TEXTO
PARA CRISIS

CRISIS TEXT LINE |



Text HOME to
741741

LIFELINEFORATTEMPT
SURVIVORS.ORG

CON AYUDA VIENE LA ESPERANZA

apoyo a las personas que viven con pensamientos suicidas o intentos de suicidio

For Survivors ▾ For Friends & Family ▾ For Clinicians ▾ Therapist & Support Group Finder Videos Timeline

Para Amigos y Familia

Para más información, visite
www.heidibryan.com/resources