

# When a Loved One Has Made an Attempt

## *Cuando un ser querido ha intentado suicidarse*

### Acknowledge your own feelings; *Reconozca sus propios sentimientos*

When someone you love attempts to take their life, you may have a mix of strong emotions. You may feel angry, sad, or afraid. You may be anxious about your loved one's future. You may feel as though you, yourself, have experienced a trauma. You might have complicated feelings about yourself as a parent, or may feel judged by family and friends. It is important that you seek support and take steps to care for yourself.

*Cuando alguien a quien ama intenta quitarse la vida, es posible que tenga una mezcla de emociones fuertes. Puede sentirse enojado, triste o asustado. Puede estar ansioso por el futuro de su ser querido. Puede sentirse como si, usted mismo, haya pasado por un trauma. Es posible que tenga sentimientos complicados sobre usted mismo como padre, o que se sienta juzgado por familiares y amigos. Es importante que busque apoyo y tome medidas para cuidarse a sí mismo.*

### Recovery takes time; *La recuperación es un proceso*

Your loved one's recovery will not end when they are home from the hospital. The recovery process takes time and looks different for everyone. Professionals (like counselors or therapists) can help your loved one process their emotions about the attempt and learn healthy ways to cope with stress and negative emotions. As a family member or friend, you can encourage your loved one to stay in counseling, and to communicate any suicidal thoughts or behaviors to their treatment provider. Be patient and gentle. Don't be discouraged by what may seem like setbacks or slow progress.

*La recuperación de su ser querido no terminará cuando estén en casa después del hospital. El proceso de recuperación toma tiempo y es diferente para todos. Los profesionales (como consejeros o terapeutas) pueden ayudar a su ser querido a procesar sus emociones sobre el intento y aprender formas saludables de lidiar con el estrés y las emociones negativas. Como miembro de la familia o amigo, puede animar a su ser querido a permanecer en la terapia y a comunicar cualquier pensamiento o comportamiento suicida a su proveedor de tratamiento. Sea paciente y amable. No se desanime por lo que pueden parecer contratiempos o un progreso lento.*

### Be with them; *Este con ella/el*

One of the most important things you can do is simply be with your loved one. During their crisis, your loved one may have felt completely alone or like a burden on you and the others who love them. Even when you don't know what to say, just be there with them. For the first few weeks, they need you very close. Face to face is best, but there are many ways to connect with technology – Skype, phone, text, and social media.

*Una de las cosas más importantes que puede hacer es simplemente estar con su ser querido. Incluso cuando no sepa qué decir, simplemente acompáñelos. Durante las primeras semanas, lo necesitan muy cerca. Cara a cara es lo mejor, pero hay muchas formas de conectarse con la tecnología: Skype, teléfono, texto, redes sociales.*

## How you can help; *Como puede ayudar*

- Encourage your loved one to talk to their therapist/counselor about making a safety plan. You can find more information about safety planning through the National Suicide Prevention Lifeline.

*Anime a su ser querido a hablar con su terapeuta/consejero sobre el desarrollo de un plan de seguridad. Puede encontrar más información sobre la planificación de la seguridad a través de la Línea Nacional de Prevención del Suicidio.*

- Encourage them to eat healthy, exercise, and get enough sleep.

*Anímelos a comer sano, hacer ejercicio y dormir lo suficiente.*

- Help find ways to support their recovery, such as reducing their workload, allowing others to help them with daily responsibilities, and socializing with supportive people.

*Ayúdelos a encontrar maneras de apoyar su recuperación, como reducir su carga de trabajo, permitir que otros los ayuden con las responsabilidades diarias y socializar con personas que les brindan apoyo.*

- Encourage them to engage in self-care and relaxation activities, such as meditation, spending time in nature, and listening to music that helps their mood.

*Anímelos a participar en actividades de cuidado personal y de relajación, como la meditación, pasar tiempo en la naturaleza y escuchar música que ayude a mejorar su estado de ánimo.*

- Ask the therapist/counselor how you can help make your loved one's environment safer. Remove or safely store guns, knives, and medications. Learn more about safety plans at [my3app.org](http://my3app.org).

*Pregúntele su terapeuta/consejero cómo puede ayudar a hacer que el entorno de su ser querido sea más seguro. Retire o almacene de forma segura pistolas, cuchillos y medicamentos.*

## Additional resources;

- Returning back to regular life after a suicidal crisis: <http://www.sptsusa.org/parents/the-immediate-crisis-is-over-where-do-we-go-from-here/>
- A guide to taking care of your child after an attempt: <https://store.samhsa.gov/system/files/sma18-4357eng.pdf>

*Un guía para cuidar a su hijo o hija después de un intento de suicidio:*  
<https://store.samhsa.gov/system/files/sma18-4358span.pdf>