

## **Primer Encuentro de Supervivientes de Suicidio en Uruguay**

### **Síntesis final**

Hoy 26 de abril de 2025, en la ciudad de Montevideo, cerca de 100 uruguayos, familiares, amigos y allegados de personas que han muerto por suicidio en nuestro país, nos hemos reunido en un encuentro dirigido a forjar una identidad colectiva para fortalecer nuestra voz y participar activamente en la prevención y posvención del suicidio en Uruguay.

Convocados por el Grupo de Comprensión y Prevención de la Conducta Suicida de la Universidad de la República y el Grupo de Familiares de la Campaña La Última Foto- Uruguay, este espacio de encuentro ha permitido converger, desde distintos lugares y experiencias, a supervivientes de suicidio, unidos por un mismo lazo: el amor por quienes hemos perdido, el dolor por dichas pérdidas y la necesidad de encontrar sentido, consuelo y comunidad en el proceso de duelo.

Sabemos que el suicidio es un problema grave en nuestro país y que cada año centenares de vidas se pierden por esta causa. Detrás de cada una de estas pérdidas quedan decenas de personas cargadas de un profundo, complejo y, muchas veces, silenciado y estigmatizado dolor. Este espacio nace del reconocimiento de que nadie debería atravesar este camino en soledad. Por eso, nos hemos reunido para compartir nuestras historias con respeto y valentía, salir del silencio y buscar, en el encuentro con otros, un acto de memoria y esperanza. Nos congregamos no solo para recordar sino también para brindarnos apoyo mutuo, reafirmar el valor de la vida y subrayar la importancia del cuidado colectivo.

La jornada tuvo como objetivos:

- Que los supervivientes de suicidio se reconozcan como actores indispensables para la incidencia en la prevención y posvención de la conducta suicida en Uruguay.
- Conocer y aprender sobre experiencias de organización social que sirvan de referencia para construir una identidad colectiva de supervivientes de suicidio.
- Identificar posibles caminos para la organización de los supervivientes en Uruguay.

Nos han acompañado, en calidad de expositoras, Cristina Blanco, de AIDATU, Asociación Vasca de Suicidología de España así como integrantes del Proyecto IKOVE y del Grupo de Apoyo a Supervivientes de Suicidio – GASS de Uruguay. Además, el Encuentro ha contado con el apoyo del Programa de Salud Mental-Componente Suicidio de la Facultad de Ciencias Sociales (Udelar) del Programa de Salud Mental de la Facultad de Ciencias Sociales de la Udelar, de la Asociación Uruguaya de Psicoterapia Psicoanalítica (AUDEPP), de la Asociación de Empleados Bancarios del Uruguay (AEBU) y de la Intendencia de Montevideo.

Nuestro intercambio estuvo centrado en tres ejes, cuyas principales conclusiones resumimos a continuación:

### **1. ¿Quiénes somos?**

Somos madres, padres, hijas e hijos, parejas, hermanos y hermanas, amigas y amigos, compañeros de trabajo, que hemos sufrido una pérdida insostenible, difícil de comprender y con escaso apoyo social.

Cada uno de nosotros carga con una herida invisible, una ausencia que cambió nuestras vidas para siempre. Pero también somos personas que tenemos voz y podemos ayudar a cambiar.

### **2. ¿Qué necesidades tenemos como supervivientes de suicidio?**

Nuestras necesidades son múltiples, algunas individuales y la mayoría compartidas.

-Necesitamos poder hablar libremente desde el acompañamiento, la comprensión, antes, durante y después de la pérdida. Ser vistos y escuchados, sin juicios, sin silencios incómodos ni estigmas. Poder nombrar al fallecido y reconocer su vida y no solo su muerte.

-Necesitamos disponer de espacios seguros para hablar, para llorar, para compartir sin miedo, culpa o vergüenza, para hablar sobre la muerte y sobre la vida, respetando los tiempos y las necesidades particulares. Espacios no solo institucionales y sanitarios sino también desde lo cultural, lo social, el arte y la creación.

-Necesitamos información sobre la singularidad de nuestro duelo, para comprender lo que nos pasa y por qué nos pasa. Herramientas para transitar el duelo y también para prevenir el suicidio.

-Necesitamos acompañamiento real: psicológico, emocional, humano, con profesionales capacitados específicamente en este tipo de duelos pero a la vez reconociendo la singularidad de los procesos de transitar el dolor y la diversidad de necesidades que ese tránsito implica.

-Necesitamos una participación adecuada de los primeros intervinientes (policía, emergencia sanitaria, justicia, médico forense, bomberos), actuando con sensibilidad y acompañando a las personas afectadas.

-Necesitamos contagiar y sensibilizar al vecino y al barrio, al lugar de trabajo, a la institución educativa, sobre la necesidad de hablar del suicidio rompiendo estigmas y tabúes.

-Necesitamos conocer nuestros derechos para poder ejercerlos o reclamarlos.

-Necesitamos políticas públicas que reconozcan nuestras experiencias y que dejen de tratar el suicidio como un tabú y a nosotros como seres invisibles. Espacios institucionales públicos accesibles para todos, no solo del sector salud sino también desde otros ámbitos sociales y culturales.

-Necesitamos presupuesto para la salud mental y la educación, con acciones rigurosas, de calidad y a la vez humanas y empáticas.

### **3. ¿Qué somos capaces de hacer y cómo podemos organizarnos?**

Como supervivientes de suicidio podemos organizarnos para transformar el duelo en acción, el silencio en palabra, el dolor en cuidado colectivo. Desde el reconocimiento de aquello que nos ha ayudado y la identificación de los vacíos y dificultades hasta el despliegue de acciones concretas, —individuales, familiares, grupales, comunitarias o político-sociales— que promuevan la prevención, el acompañamiento y la construcción de redes solidarias.

-Podemos construir grupos para poner voz al silencio, que vayan más allá de la ausencia que nos une, reconociendo y respetando la singularidad y dando lugar a lo colectivo.

-Podemos colectivizar nuestras experiencias para ayudar a otros y también para ayudar a los profesionales a través de nuestro testimonio en charlas, cursos u otras formas de reunión.

-Podemos generar grupos de apoyo para sostener y dar contención a nuestros pares.

-Podemos aprovechar días especiales, como el Día Nacional o Mundial de Prevención del Suicidio o el día Internacional de Supervivientes de Suicidio, para actuar en colectivo, visibilizar nuestra voz, ayudarnos y ayudar a otros.

- Podemos participar en políticas públicas como voz autorizada y solicitar a los formadores de recursos humanos respuestas más comprensivas y empáticas.

Hoy, al encontrarnos, reconocemos que juntos somos más fuertes. No elegimos este camino, pero podemos pensar juntos y elegir cómo recorrerlo. Coincidimos que es fundamental transitarlo colectivamente, involucrando a la sociedad, las políticas públicas, las instituciones y organizaciones sociales, en un compromiso real y efectivo.

Solo a través de acciones concretas, coordinadas, sostenidas y sensibles —en las que nuestras voces y experiencias también sean visibilizadas y valoradas— será posible mitigar esta grave problemática social y de salud pública, sus profundos impactos en Uruguay, y ayudar a construir un país en el que todos quieran quedarse.

**Montevideo, 26 de abril de 2025.**