

# Una Guía para El Dolor, La Pérdida & La Curación

**EveryStep**   
Grief & Loss Services  
*Home of Amanda the Panda*



# Una Guía para el Dolor, la Pérdida & la Curación

## Índice de Contenidos

¿Qué es el Duelo?.....	3
Pérdida Secundaria .....	5
Pérdida Anticipada.....	7
Ayudando a Sí Mismo a Sanar Cuando Alguien Muere .....	9
Consejos para Superar el Estrés en Tiempos de Pérdida.....	11
Respuestas al Dolor y la Pérdida .....	12
Muerte de un Padre: El Efecto en la Familia .....	14
Pérdida Perinatal/Infantil .....	15
Ayudar y Apoyar a un Amigo o un Ser Querido Afligido.....	17
Muerte y Dolor en el Lugar de Trabajo.....	18
Pérdida por Sobredosis/Adicción .....	20
Consejos Útiles para la Pérdida de Vacaciones .....	22
Hacer Frente a la Culpa Después de un Suicidio .....	24
Ayudar a un Sobreviviente de Suicida a Sanar .....	25
<u>Conceptos Erróneos sobre el Suicidio .....</u>	<u>26</u>
Pérdida Traumática.....	29
<u>Programas y Servicios.....</u>	<u>30</u>

# ¿Qué es el Duelo?

## ¿Qué es el duelo?

La definición del duelo incluye: emociones y sensaciones que vienen con la Pérdida de alguien o alguna cosa cerca a usted. La palabra en inglés viene de la palabra en francés, *greve*, que significa una pesada carga. Esto tiene sentido cuando piensas en cómo el duelo le pesa con tristeza y otras emociones que pueden tener consecuencias psicológicas y físicas. El dolor es una reacción normal y natural a la muerte de un ser querido.

La mayoría de nosotros no estamos preparados para un largo viaje de dolor que a veces es devastador, aterrador y a menudo solitario. Podemos pensar, hacer y decir cosas que son muy diferentes a nosotros. Parece que no hay fin a los sentimientos intensos que experimentamos. El dolor se ha comparado con una herida abierta cruda. Con mucho cuidado con el tiempo sanará, pero siempre habrá una cicatriz. La vida nunca será la misma, pero eventualmente tu dolor se disminuirá. El dolor tiene sus lados comunes y únicos. Aunque es una experiencia universal, no hay dos personas que se afligen igual, incluso en la misma familia. Como una huella digital, cada dolor de cada persona tiene características propias.

Cuando alguien cercano a ti muere, no solo pierdes a esa persona a nivel físico, sino que también te enfrentas a la pérdida de lo que podría haber sido. Su dolor puede implicar perder la presencia de esa persona; dormir en una cama que está medio vacía, antojando un aroma o un abrazo. Pero saber que su ser querido se perderá todos los hitos de su vida a menudo dura más que el dolor de la ausencia física. Esto puede incluir a los niños que nunca nacieron, los viajes no tomados, las universidades no atendidas, las bodas en que no bailada. Cada etapa de vida puede ser un recordatorio y una ocasión para el dolor renovado.

Los elementos del dolor han sido comparados con soportar una feroz tormenta en el mar. Las olas están alcanzadas y juntas. Con el tiempo, el mar se vuelve más tranquilo, pero ocasionalmente la tormenta se reagrupa, fortaleciéndose sin previo aviso. Durante varias horas, días o semanas es posible que no sienta dolor, entonces de repente conoce a alguien o ve algo, o escuchas algo, y el dolor se reanuda. Parece como si estuvieras dando un paso adelante y dos hacia atrás.

- Las respuestas **emocionales** pueden variar cuando alguien muere. Shock, ira, tristeza, anhelo, culpa y alivio son algunos de los tipos de respuestas emocionales.
- Las respuestas **físicas** también pueden variar cuando experimentamos dolor. Fatiga, dolor de cabeza, problemas estomacales, falta de concentración, pérdida de memoria, trastornos del sueño y trastornos alimenticios son algunos tipos de respuestas físicas. Los síntomas intensos disminuyen con el tiempo.
- Las respuestas **conductuales** incluyen tener sueños de los fallecidos, retirarse socialmente, llorar, evitar recordatorios de los fallecidos e incapacidad para iniciar y mantener actividades.
- Las respuestas **cognitivas** incluyen incredulidad, preocupación con ciertos pensamientos, confusión, y dificultad de concentración.
- Las respuestas **espirituales** también pueden ser un elemento de dolor con una pérdida en los sistemas de fe y creencias, o cuestionar la fe/creencias.

## Conceptos sobre el Dolor:

Trabajo de duelo: La expresión "trabajo de duelo" es muy verdadera. Puede ser el trabajo más difícil que jamás realices. Se está agotando.

- **Larga duración** - Nunca "superamos" la muerte de alguien que amamos. Aprendemos a lo largo de los años a crear una nueva normalidad, una vida sin ellos. Esto no puede ser apresurado y no debe ser juzgado por otros. El segundo año de dolor puede ser sorprendentemente más difícil que el primero. El dolor a menudo tarda mucho más de lo que esperan los afligidos o las personas en sus vidas.
- **Desafiante**: el dolor puede dificultar la concentración, el sueño o tener suficiente energía para superar el día.
- **Control** - NO PODEMOS controlar los sentimientos que surgen dentro de nosotros. Estos sentimientos provienen de lo más profundo, pero podemos elegir lo que hacemos con ellos. Podemos aceptarlos o rechazarlos. Negar sólo prolonga nuestro dolor. Recuerda, lo que hacemos determina si permanecemos en nuestro dolor o sobrevivimos. Los sentimientos no son malos. Deben ser reconocidos y enfrentados honestamente.
- **Decisiones importantes** - Se sugiere encarecidamente no tomar decisiones importantes (como mudarse, asuntos de dinero, etc.) a menos

que sea absolutamente necesario durante las primeras etapas del dolor cuando el juicio está nublado.

- **Afecta nuestra salud mental** - Puede causar ansiedad temporal o depresión o simplemente una falta general de alegría.
- **Requiere habilidades para hacer frente a las habilidades** - hablar, llorar o hacer diarios. Necesita un lanzamiento saludable como actividad física, música, estar con mascotas o amigos. Diferentes estrategias funcionan para diferentes personas.
- **Oyentes** - Encuentra a alguien que le escuche. Hablar es terapia.
- **Causa estrés** - Puede aumentar las habilidades de afrontamiento poco saludables como el abuso de alcohol y drogas o aumentar el riesgo de autolesión. Los grupos de consejería o apoyo entre pares pueden ayudar en gran medida y disminuir aún más la gravedad de nuestro dolor.
- **Será más fácil** - Con el tiempo y el amor y el apoyo de aquellos en quienes confiamos para compartir nuestro dolor con. Les sucederá a todos y cada uno de los seres humanos durante su vida y nos hará apreciar la vida aún más.

### **Las diferencias en los estilos de experimentar el luto pueden verse afectadas por:**

#### **Cómo murió la persona**

Su respuesta a una muerte imprevista - un ataque cardíaco repentino, un accidente y un acto de violencia - puede ser muy diferente del dolor que siente cuando alguien que ama muere después de una larga enfermedad. En este último caso, usted puede experimentar dolor anticipado, que ocurre antes de la muerte de la persona.

Está igual de devastado cuando ocurre la muerte, pero debido a que empezó al proceso de luto antes, es posible que pueda recuperarse antes.

#### **Su relación con la persona**

La cercanía de la relación - marido/a, padre, hermano e hijo - juega un papel, por supuesto. En el caso de un pariente de sangre, otro factor es si la persona era una presencia diaria o regular en su vida. Luego está la naturaleza psicológica de las relaciones; ¿Era suave o rocoso? Si tenía asuntos emocionales inacabados con la persona que perdió, si su última interacción fue enojada o tensa, eso puede intensificar su experiencia de dolor. Su personalidad y estilo de afrontamiento. Si usted es una persona normalmente resistente, usted puede sentir tanto dolor sobre una pérdida como alguien cuyo estado normal es depresivo o emocionalmente vulnerable, pero usted puede encontrar más fácil recuperar su equilibrio y disfrutar de la vida otra vez. Las personas que tienen problemas para hacer frente a los contratiempos de la vida diaria tendrán un momento más difícil para recuperarse de una grave pérdida personal.

#### **Su experiencia de vida**

Lo que ha aprendido sobre la pérdida de otras personas y de su propia experiencia puede informar cómo manejas la pérdida de alguien que ama.

#### **Apoyo de otros**

Es esencial que tenga personas en su vida que le ayuden a sostenerle emocionalmente mientras experimenta el luto. También es importante que sus amigos y familiares se tomen su pérdida tan en serio como usted. Si pierde a un primo o amigo que era más como un hermano, su dolor no debería ser descartado como menos importante que el de un pariente inmediato.

Muchas personas restan importancia al aborto espontáneo, incluso si, para los padres, representa la muerte de un bebé. Tampoco importa la edad de la persona que murió, o lo enfermo. Perdió a alguien que usted ama, duele y necesita el apoyo de personas que se preocupan por usted.

A menudo, cuando la gente escucha la palabra "el luto", al instante la asocian con la muerte. Aunque el luto relacionado con la muerte es muy significativo, hay muchas otras pérdidas que pueden resultar en el luto. La gente a menudo es dura consigo misma por sentir el luto por cosas que no están relacionadas con la muerte (es decir, "Podría ser mucho peor"), pero el luto por las pérdidas secundarias sigue siendo muy impactante y válido.

## ¿Qué es la pérdida secundaria?

La pérdida secundaria implica cualquier tipo de pérdida que no esté relacionada con una muerte, sino que aún trae dolor y el luto. El impacto de estas pérdidas a menudo se subestima y, por lo tanto, no se atiende plenamente. Algunos ejemplos de estas pérdidas secundarias pueden ser:

- Divorcio
- Pérdida de la salud física o mental
- Pérdida de la profesión
- Pérdida de una relación
- Pérdida de un hogar seguro
- Pérdida de la estabilidad financiera
- Pérdida de la confianza (de otros o para otros)
- Pérdida del control
- Pérdida del tiempo
- Pérdida de las memorias
- Pérdida de la sobriedad
- Pérdida de los derechos paternos
- Pérdida del respeto por uno mismo u otros
- Pérdida de la independencia
- Pérdida de tener que establecer un límite
- Pérdida de poder obtener cierre/validación
- Pérdida de voz en lo que le pasa a su cuerpo
- Pérdida de sentimientos como si perteneciera
- La pérdida de sentimientos como las cosas saldrá bien
- Pérdida de oportunidades para definir y seguir valores
- Pérdida de la vida que usted solía conocer
- Pérdida de la protección
- Pérdida de la inocencia
- Pérdida de ser amado como le gustaría ser amado

Independientemente del tipo de pérdida que esté experimentando, su dolor es real. Por favor, ponga

prioridad adicional en cuidarse y ser fácil de cómo se siente. Todo lo que puede hacer es tomar las cosas un día a la vez y ser paciente con usted mismo. No puede apresurar el dolor. El dolor necesita una salida para sanar, incluso si es doloroso sentir cada emoción. El dolor es parte del proceso de curación, por lo que dejar entrar la tristeza y la ira es un paso hacia la curación. Nunca está parado.

## Algunas reacciones comunes hacia la pérdida son:

- Sentimientos de soledad/aislamiento
- Deseo de estar solo/ reducir la comunicación hacia el mundo exterior
- Inquietud, desafíos del sueño, dificultad para concentrarse
- Sentimientos de la culpabilidad
- Pérdida del control de los sentimientos, sintiendo que está "perdiendo la cabeza"
- Ira hacia usted mismo o hacia otros
- Ansiedad, que tal vez se siente constantemente
- Agotamiento

Es importante saber que todas esas reacciones son reacciones normales hacia el dolor. Está bien si estos sentimientos cambian repentinamente, o se sienten más extremos en algunos momentos que otros.

Cuidar de sí mismo durante el dolor, ¿cómo se ve? Como se mencionó anteriormente, cuidarse durante el dolor hace toda la diferencia. Durante estos momentos difíciles, el cuerpo puede ser más susceptible a sentimientos de estrés y fatiga. Implementar el sueño y la nutrición adecuados puede restaurar su cuerpo y ayudar a prevenir problemas de salud relacionados con el estrés. Tomarse tiempo de calidad para usted y rodearse con salidas positivas también es muy útil.

## Algunos consejos finales cuando se duele una pérdida:

**Nombra y valida sus propias emociones.** Tomarse el tiempo para reconocer su pérdida y las emociones que vienen con ella es un primer paso importante para hacer frente a la pérdida secundaria. Lo que está sintiendo es real y válido. Usted no está eligiendo sentir estas emociones duras, y son necesarias y cruciales para el proceso de curación. Usted no es débil ni sensible.

**Sea amable con usted mismo.** Durante este tiempo se le están tratando algunos desafíos inmensos. Dase el increíble amor que le das a los demás. Merece priorizar sus sentimientos durante este tiempo. No es egoísta, más bien saludable e imperativo. Merece apoyar a sí mismo, como lo haría con los que se rodean.

**Recordarse lo que le hace agradecido.** Esto no es para socavar las dificultades por las que está pasando actualmente, sino para ayudar como recordatorio de que también hay algo de luz en su vida. Tocar la base con aquellos que le hacen feliz o involucrarse en cosas que le sientan satisfactorias puede ayudar a promover sentimientos de alegría.

**Participar en la auto charla positiva.** Si uno de sus seres queridos estuviera pasando por una pérdida, ¿qué tipo de cosas les diría? ¿Pensaría usted que son egoístas, sensibles o reaccionan en exceso? Probablemente que no. Tampoco merece escuchar estas cosas de sí mismo. Es fácil entrar en una rutina de auto charla negativa. Esta es una reacción normal, pero merece sus propias palabras nutritivas durante este tiempo. Si usted está luchando con la auto charla negativa, puede ser útil escribir un negativo y equilibrarla con una positiva. Simplemente escribir estos pensamientos puede ayudar a obtener una perspectiva diferente.

**Habla con alguien que sea un buen oyente.** Ya sea un amigo de confianza o recibir ayuda profesional, hablar con alguien que le dará toda su atención puede ser muy sanador. Hablar en voz alta puede ayudar a liberar emociones negativas y realmente ayudar a procesar cómo se siente a una luz diferente.

# Pérdida Anticipada

"¿Cuál es su luto?"

A menudo, pensamos en el luto como algo que sucede después de una muerte. Si bien este tipo de luto es muy real, el luto en sí mismo puede comenzar mucho antes de que ocurra una muerte. Una vez que la posibilidad, o probabilidad, de la muerte entra en nuestras mentes, es natural que nuestros cuerpos comiencen a experimentar el luto.

## ¿Qué Es la Pérdida Anticipada?

La pérdida anticipada implica el dolor que se produce antes de una muerte o una gran pérdida. A menudo ocurre cuando uno es diagnosticado con un diagnóstico terminal o descubre que la muerte de un ser querido está en un futuro cercano. Puede haber muchas pérdidas diferentes durante este tiempo, como cambios de rol en la familia, estrés financiero o alteraciones en cómo se pensaba que era el futuro. Este tipo de pérdidas se conocen como pérdidas secundarias. Aunque puede sentirse mal experimentar el luto mientras un ser querido todavía está aquí, es completamente normal estar experimentando estos sentimientos y duelo durante este tiempo.

## Pérdidas Secundarias

Las pérdidas que se producen antes de una muerte a menudo toman a una persona por sorpresa. Es tan fácil centrarse en la muerte misma, pero el dolor puede afectar muchos otros elementos en la vida. Los sistemas de apoyo no suelen reconocer estas otras pérdidas, lo que puede llevar a uno a sentirse muy solo en su dolor. Se recomienda tomarse un tiempo para escribir sobre este tipo de dolor, para ayudar a obtener una visión clara de las áreas que le afectan y ayudar a entender dónde se puede necesitar más ayuda y apoyo.

Cada pérdida secundaria es única y puede parecer diferente para cada individuo. Algunas de estas pérdidas pueden incluir:

- pérdida de las habilidades y la independencia de la persona
- pérdida de cognición
- pérdida de esperanza/sueños futuros
- pérdida de estabilidad y seguridad
- pérdida de identidad y nuestra propia
- inseguridad financiera

La pérdida secundaria generalmente implica pérdidas no relacionadas con la muerte. Desafortunadamente, estas pérdidas a menudo pasan desapercibidas, o son anuladas por la pérdida principal. Puede ser útil comunicarse con grupos de apoyo o recibir asesoramiento para asegurarse de que está recibiendo el apoyo adecuado. Usted no tiene que enfrentar estas pérdidas por sí mismo.

## Sentimientos de Alivio

Uno puede sentirse bastante frágil durante este período de tiempo. Usted puede sentirse más sensible a los ruidos o constantemente preocupado por pequeñas cosas, como el teléfono sonando. Esto puede traer mucho pánico. Debido a estas circunstancias estresantes, la muerte de un ser querido puede traer sentimientos de alivio. Los cuidó y vigiló su dolor. El alivio a menudo trae mucha culpa. Es importante entender que los sentimientos de alivio no cambian el profundo amor que tiene por esa persona, sino que son más bien una reacción natural. Vió su sufrimiento de primera mano y entiende que ya no tienen que sentir dolor. Estos sentimientos son comunes y normales.

## No hay reglas con el dolor.

Es importante saber que no hay reglas con el dolor. Es fácil ser duro con usted mismo que se sienta demasiado o no sienta lo suficiente. Disfrute de una amabilidad extra durante este tiempo y reconozca que el duelo no es lineal. Dondequiera que esté con su dolor está bien. Está haciendo grandes progresos incluso si no se sientes así.

## Cosas que Debe Recordar al Hacer Frente a la Pérdida Anticipada:

- 1. El luto antes de la muerte es normal.** Puede sentirse mal estar de luto antes de que su ser querido haya muerto. Es importante saber que es extremadamente común y normal estar experimentando esto.
- 2. No minimice cómo se siente.** A pesar de que su ser querido sigue vivo, está completamente bien reconocer todo lo que está pasando en su vida. No necesita minimizar su dolor porque su persona todavía está aquí.

**3. Utilice su soporte disponible.** Cuando el cuidado se convierte en la prioridad número uno, a menudo uno puede sentirse aislado y solo. ¡No se sienta culpable por buscar apoyo! Comunicarse abiertamente con sus amigos y familiares les ayuda a averiguar cómo ayudarle más. Además, involucrarse en un grupo de soporte puede ayudar a proporcionar un espacio seguro para abrirse. También puede ayudar a conocer a personas que enfrentan situaciones y emociones similares.

**4. No se rendirá.** Es común sentir que se ha rendido cuando una enfermedad progresa. Si estás ahí para su ser querido, no se rendirá. Es fácil sentir dolor cuando no siente que hay mucho más que hacer. Enfocarse en lo que está haciendo durante este tiempo, y sabe que sólo por estar allí, realmente está ayudando a su ser querido.

**5. Reflexiona sobre el tiempo restante.** Piensa en las cosas que le traen alegría a usted y a su ser querido. Aunque puede ser un desafío, es posible encontrar maneras significativas de pasar tiempo. Si están dispuestos, puede ser beneficioso tener conversaciones con respecto a la vida después de ellos, y cómo cumplir sus deseos.

**6. Debe cuidar a sí mismo para cuidar de los demás.** Es tan fácil poner el cuidado de sí mismo bajo en la lista de prioridades. Sin embargo, es crucial registrarse usted mismo antes de poder ayudar a los que se rodean. Comunica cómo le está haciendo a aquellos que usted ama y confía en. El cuidado personal se ve diferente para todos, pero es importante encontrar las cosas que le satisfacen y hacerlas a menudo. Cuidarse a sí mismo no es egoísta.

**7. Considere la consejería.** Es normal sentir que la consejería es sólo para los casos graves. ¡Esto no es cierto! Es posible que le resulte muy útil compartir cómo se siente con un recurso externo. Alguien que no conoce a su familia o situación, pero está ahí para escuchar.

**8. Es normal sentir alivio.**

**9. No suponga.** Todos experimentan el luto de maneras diferentes, por lo que es importante saber que su dolor puede no ser lo que originalmente anticipó. Eso está bien. Sé amable con usted mismo y sé que dondequiera que esté en su viaje de duelo es completamente normal y bien. Está haciendo grandes progresos.



# Ayudándose a Sanar Cuando Alguien Muere

Alan D. Wolfelt, PH.D.

## **Alguien que Usted Ama Ha Muerto**

*Ahora se enfrentan a la difícil, pero importante, necesidad de experimentar el luto. El luto es la expresión abierta de sus pensamientos y sentimientos con respecto a la muerte y la persona que ha muerto. Es una parte esencial de la curación. Está comenzando un viaje que a menudo es aterrador, doloroso, abrumador y a veces solitario. Este artículo proporciona sugerencias prácticas para ayudarlo a avanzar hacia la curación en su experiencia personal de duelo.*

## **Desee Cuenta de que Su Dolor Es Único**

Su dolor es único. Nadie lo experimentará exactamente de la misma manera. Su experiencia será influenciada por una variedad de factores: La relación que tuvo con la persona que murió; las circunstancias que rodearon la muerte; su sistema de apoyo emocional; y su trasfondo cultural y religioso.

Como resultado de estos factores, lo experimentará a su manera especial. No trate de comparar su experiencia con la de otras personas o de adoptar suposiciones sobre cuánto tiempo debe durar su dolor. Considere tomar un enfoque de "un día a la vez" que le permita llorar a su propio ritmo.

## **Esperar Sentir una Multitud de Emociones**

Experimentar pérdida afecta la cabeza, el corazón y el espíritu. Así que usted puede experimentar una variedad de emociones como parte de su trabajo de duelo. Confusión, desorganización, miedo, culpa, alivio o emociones explosivas son solo algunas de las emociones que puedes sentir. A veces estas emociones se seguirán en un corto período de tiempo. O pueden ocurrir

simultáneamente. Por extraños que parezcan algunas de estas emociones, son normales y saludables. Permitirse a aprender de estos sentimientos. Y no le sorprenda si de la nada de repente experimenta oleadas de dolor, incluso en los momentos más inesperados. Estos ataques de dolor pueden ser aterradores y dejarse abrumado. Sin embargo, son una respuesta natural a la muerte de alguien amado. Encuentra a alguien que entienda sus sentimientos y le permitirá hablar de ellos.

## **Permitir Entumecimiento**

Sentirse aturdido o adormecido cuando alguien muere a menudo es parte de su experiencia temprana de duelo. Este entumecimiento sirve para un propósito valioso: le da a sus emociones tiempo para ponerse al día con lo que su mente le ha dicho. Este sentimiento ayuda a crear aislamiento a partir de la realidad de la muerte hasta que eres más capaz de tolerar lo que no quieres creer.

## **Sea Tolerante con Sus Límites Físicos y Emocionales**

Sus sentimientos de pérdida y tristeza probablemente le dejarán fatigado. Su capacidad para pensar con claridad y tomar decisiones puede verse afectada. Y su nivel de baja energía puede ralentizarse naturalmente. Respeta lo que su cuerpo y su mente se están diciendo. Alimenta a sí mismo. Descansa todos los días. Coma comidas balanceadas. Aligere su horario tanto como sea posible. Cuidarse a sí mismo no significa sentir lástima por sí mismo, significa que está usando habilidades de supervivencia.

## **Desarrollar un Sistema de Apoyo**

Tender la mano a los demás y aceptar apoyo a menudo es difícil, particularmente cuando le duele tanto. Pero la acción personal más compasiva que puede hacer en este momento difícil es encontrar un sistema de apoyo de amigos y familiares atentos que proporcionen la comprensión que necesita. Encuentra a aquellas personas que le animen a ser sí mismo y reconozca sus sentimientos, tanto felices como tristes.

## Hacer Uso de un Ritual

El ritual funerario hace más que reconocer la muerte de alguien amado. Le ayuda a proporcionarle el apoyo de personas cariñosas. Lo más importante es que el funeral es una manera de expresar su dolor fuera de sí mismo. Si elimina este ritual, a menudo se prepara para reprimir sus sentimientos, y engaña a todos los que se preocupan por la oportunidad de rendir homenaje a alguien que fue, y siempre será, amado.

## Abraza Su Espiritualidad

Si la fe es parte de su vida, explíquela de maneras que le parezcan apropiadas. Permítase estar cerca de las personas que entienden y apoyan sus creencias religiosas. Si está enojado con Dios por la muerte de alguien que amaba, dese cuenta de este sentimiento como parte normal de su trabajo de dolor. Encuentra a alguien con quien puede hablar de que no sea crítico con sus sentimientos de dolor y abandono.

## Permitir una Búsqueda de Significado

Usted puede encontrarse preguntando, "¿Por qué murió? ¿Por qué así? ¿Por qué ahora?" Esta búsqueda de significado es a menudo otra parte normal del proceso de curación. Algunas preguntas tienen respuestas. Algunos no las tienen. En realidad, la curación ocurre en la oportunidad de plantear las preguntas, no necesariamente al responderlas. Encuentra un amigo de apoyo que escuche con capacidad de respuesta mientras busca significado.

## Atesora Sus Recuerdos

Los recuerdos son uno de los mejores legados que existen después de que alguien amado muere. Atesorarlos. Compártelos con su familia y amigos. Reconoce que sus recuerdos pueden hacerse reír o llorar. En cualquier caso, son una parte duradera de la relación que tuvo con una persona muy especial en su vida.

## Muévase Hacia Su Dolor y Sana

La capacidad de amar requiere la necesidad de experimentar el luto cuando alguien amado muere. No puede sanar a menos que exprese abiertamente su dolor. Negar su dolor sólo hará que sea más confuso y abrumador. Abraza su dolor y sana.

Reconciliar su dolor no sucederá rápidamente. Recuerda, el dolor es un proceso, no un evento. Sé paciente y tolerante con sí mismo. Nunca olvide que la muerte de alguien que ama cambia su vida para siempre. No es que no vuelva a ser feliz. Es simplemente que nunca será exactamente el mismo que antes de la muerte.

La experiencia del dolor es poderosa. Así que, también, es su habilidad para ayudarse a sanar. Al hacer el trabajo de duelo, usted está avanzando hacia un renovado sentido de significado y propósito en su vida.

# Consejos Para Superar el Estrés en Tiempos de Pérdida

---

**Realizar ejercicio aeróbico regular y vigoroso.** Elija una actividad que disfrute - caminar, correr, andar en bicicleta, nadar, etc. - ¡y seguir con ella! 30 minutos/4 veces a la semana.

**Comer una variedad de alimentos nutritivos.** Coma una dieta equilibrada que incluya frutas y verduras frescas, cereales integrales, productos lácteos y sustitutos de la carne. Limite el consumo de cafeína, sodio y grasa. Usted no esperaría que su coche funcione sin combustible adecuado; lo mismo ocurre con su cuerpo.

**Llevar un diario de estrés/escuchar a su cuerpo.** Esto identificará las cosas específicas que se suman a sus sentimientos de tensión. A continuación, puede actuar para evitar al menos algunos de ellos.

## **Practicar ejercicios de relajación**

Cuando está bajo estrés, sus músculos se tensan y se siente tenso por todas partes. Técnicas de respiración adecuadas, estiramientos y ejercicios de relajación muscular pueden ser beneficiosos.

**Organizarse.** Demasiados de nosotros tratamos de hacer malabares con demasiadas tareas a la vez. Haz un esfuerzo consciente para manejar su tiempo. Cada mañana hacer una lista realista de las metas del día.

## **Equilibrar el trabajo y juego/dejar su**

**trabajo en la oficina.** De vez en cuando, todos debemos poner horas extras o llevar el trabajo a casa. Pero si le encuentra trayendo trabajo a casa casi todas las noches y saltando vacaciones debido a tu trabajo, está invitando a más estrés. Y probablemente está reduciendo tu productividad. Tal vez está tratando de hacer demasiado o no manejar bien su tiempo. Analice su situación y tome medidas correctivas.

# Respuestas al Dolor y la Pérdida

## Cosas Que Son Útiles Para Decir o Hacer

- Comparte los recuerdos favoritos que tiene de su ser querido o cómo afectaron su vida. "Lo que más recordaré de John fue su risa contagiosa." "María fue mi mentora y me ayudó de muchas maneras."
- Un simple "lo siento". Con un largo abrazo o mano sosteniendo. Sentirse cómodo con el silencio y simplemente escuchar sin hacer comentarios.
- Ofertas prácticas específicas, en lugar de "llámame si necesitas algo". Programe una noche para traer la cena, ofrézcase a traer sellos y escribir una pila de notas de agradecimiento, cortar el patio o llevar a los niños a actividades.
- Los check-ins regulares. "¿Cómo sobreviviste hoy?" Especialmente en ocasiones especiales como el aniversario de la muerte o su cumpleaños. Envía tarjetas. El segundo año puede ser aún más difícil que el primero.
- Continuas invitaciones a reuniones sociales, sin ninguna expectativa de permanecer todo el evento. Sigue preguntando, incluso si la respuesta es a menudo "No hoy".

### COSAS PARA EVITAR:

Hacer preguntas generales, como "¿Cómo estás?"

Comentando: "No deberías sentirte así".

Ofrecer respuestas religiosas. Sus creencias tal vez no son lo

Minimizar su dolor. "Sé cómo te sientes. Cuando mi padre murió, yo..."

Ponerlos en un calendario de recuperación ...no puede arreglarlo

Evitar debido a molestias.

### COSAS MEJORES PARA HACER:

Sé específico. "¿Cómo estás comiendo?", "¿Cómo estás durmiendo?", "¿Cómo va la clase?", "¿Qué estás haciendo por diversión?", "¿Qué ayuda ahora?", "¿En qué piensas cuando piensas en \_\_\_\_?"

"¿Cómo se siente eso?"

"¿En qué crees?"

Encuétralos donde están. "En este momento no parece que va a mejorar."

Puede estar ahí para ellos. "Estaré aquí mientras me necesites."

Sé presente.

La verdad es que la mayoría de nosotros le hemos dicho lo incorrecto a una persona afligida en un momento u otro. Puede ayudar recordar que decir lo perfecto a un afligido no tiene el poder mágico de quitarles su dolor más que decir lo incorrecto les asustará para siempre. Lo que la gente siempre recuerda es si llegamos y los dejamos con un sentimiento de compasión.

## Respuestas Apropriadas de Duelo de los Niños:

- Siente tristeza mezclada con ira, a veces dirigida a sí mismo/siente tristeza, pero puede cambiar a estados de ánimo más normales en el mismo día
- Puede sentirse constantemente cansado, perder el apetito o tener problemas para dormir; puede ser hiperactivo o agresivo (enmascarar la depresión)/tiene estados de ánimo cambiantes, niveles de actividad, apetito y patrones de sueño
- Expresa ira en forma de rabia o niega estar enojados todos juntos/expresa ira en momentos apropiados, incluso si no de maneras apropiadas
- Que no recuerde sueños, y fantasea con poca frecuencia/sueños y fantasías, particularmente sobre la pérdida
- Que se vea a sí mismo como malo y sin valor; está preocupado consigo mismo/puede culparse a sí mismo por de alguna manera no prevenir la muerte, está preocupado por la pérdida
- Puede no responder a los demás o responder a la presión e instar/responde a la calidez y la tranquilidad
- Rara vez es capaz de disfrutar del placer/es capaz de experimentar placer en diferentes momentos

Un niño afligido, como un adulto afligido, experimentará algún grado de depresión. **Sin embargo, cuando los signos de depresión parecen ser prolongados, excesivos o destructivos, o si hay un cambio drástico en el comportamiento, es importante buscar ayuda profesional de maestros, clero, consejeros, servicios de aflicción o médicos.**

## CUANDO SE TRABAJA ESPECÍFICAMENTE CON NIÑOS AFLIGIDOS – Qué hacer...

### Repetición escuchando "las historias"

- ¡VALIDA sentimientos y respuestas! - "una reacción normal a una situación anormal"
- Ayuda a prepararse para incógnitas: funerales, ritos y rituales, reacciones de adultos
- Escuchar preguntas y responder honestamente
- Modela sus propios sentimientos, reacciones, afrontando
- Evitar eufemismos como desaparecidos, transmitidos, perdidos

# La Muerte de un Padre: el Efecto en la Familia

Brown, Forster, Temes y Akner

La muerte de uno o ambos padres puede tener un impacto significativo en los miembros sobrevivientes de la familia. Cada miembro de una familia tiene su propia personalidad y comportamiento únicos que influyen en otros miembros de la familia, así como en la familia en su conjunto. Cuando un miembro muere, el delicado equilibrio de una familia es desechado, ya que la familia lucha por adaptarse a la "silla vacía" en la familia.

## Encontrar el Equilibrio Familiar

Después de una muerte, los miembros sobrevivientes de la familia deben establecer nuevos patrones, papeles y relaciones. La confusión se establece a medida que se abandonan los papeles familiares y se establecen otros nuevos. Para que una familia persevere, los miembros deben encontrar una manera de salir de este período de dolor más fuerte y más firmemente unidos. La muerte de un padre no sólo altera el equilibrio familiar, sino que puede revelar heridas ocultas. Los niños adultos pueden verse obligados a confrontar la verdad sobre las relaciones familiares. Pueden aparecer resentimientos ocultos, remordimientos y palabras tácitas. El padre que ha muerto puede haber actuado como mediador entre diferentes miembros de la familia. Los hermanos pueden luchar por la eliminación de bienes y posesiones. Esto generalmente no es causado por la codicia, sino por el legado emocional que se da a las posesiones. Un hermano puede sentir que hizo más por el padre cuando estaba vivo y por lo tanto merece más de una herencia.

Los niños pueden tener diferentes recuerdos de los mismos eventos de la infancia. El niño adulto que intenta construir un "santuario" a los padres puede sentirse ofendido cuando otros recuerdan algo diferente. Es importante recordar que cada hermano es su propia persona y tuvo su propia relación única con el padre y, por lo tanto, experimentará el luto de manera diferente.

## Redefinir los Papeles

La muerte de un padre también puede reunir a los miembros de la familia. Los miembros sobrevivientes de la familia ahora pueden ver cuán frágil puede ser la vida, la facilidad con la que las personas que aman pueden ser arrebatándoles y apreciar más a otros miembros de la familia. Los niños adultos pueden asumir los papeles que anteriormente ocupaban los padres y pasar de ser uno que asiste a eventos familiares para ser el que inicia las reuniones familiares. Paul Kane, que perdió a sus padres a los seis meses el uno del otro, lo explica así: "Creo que mis padres eran el mortero entre los ladrillos hasta dónde llega la familia. Después de que murieron, nosotros como individuos tuvimos que hacer más esfuerzos para reunirnos. Ya no había andamios, esa estructura dentro de la familia que había dado dirección a las cosas durante 40, 50 años". (Brown, 2000)

*La familia es como cualquier otro sistema interactivo. Cada miembro deja un efecto duradero en los demás. Los recuerdos de un ser querido proporcionan historia y continuidad a nuestras vidas. La "silla vacía" en nuestras vidas no está realmente vacía. Hemos sido tocados para siempre por aquellos que amamos y por los que hemos sido amados.*

La pérdida perinatal es la muerte de un bebé por aborto espontáneo, parto inmóvil o muerte neonatal. A menudo, los padres que caminan a través de la pérdida de un niño pueden sentirse alienados en su dolor y abrumados por sentimientos de culpa, ansiedad, miedo y tristeza.

## Reacciones del Duelo Después de una Pérdida Perinatal/Infantil

- Los estudios revelan que, en la aflicción normal, los indicadores de aflicción negativa como la incredulidad, el anhelo, la ira y la depresión están en un nivel alto durante los primeros 6 meses a un año después de la muerte y después de la disminución. Sin embargo, en un estudio que analiza a los padres afligidos después de la pérdida perinatal, después de la disminución, un gran porcentaje de los padres mostraron patrones de dolor generalizado. Las reacciones de duelo que hacen que la pérdida perinatal sea única son un sentimiento constante de culpa y auto-culpa que puede prolongar el proceso de duelo. Para las mujeres, otro elemento de la pérdida perinatal es la sensación de que sus cuerpos fallaron, lo que puede llevarlas a cuestionar su feminidad.
- Los padres que han perdido a un hijo a menudo pueden sentirse aislados. Esto a veces se debe a alienarse de amigos o familiares que tienen hijos o están embarazadas. Los sentimientos de envidia pueden llevar a no querer estar cara a cara con lo que perdieron. El aislamiento también puede ser el resultado de simplemente no querer hablar de la pérdida debido al estigma percibido.
- La pérdida perinatal a menudo es imprevista, por lo que los padres tienen poco o ningún tiempo para prepararse para la pérdida y el dolor. También faltan las experiencias directas o recuerdos con el bebé, a diferencia de cuando otros miembros de la familia mueren. Estos dos factores pueden hacer el proceso del luto más difícil.
- En el proceso de duelo, poder despedirse después de la muerte tiene un impacto positivo en la

persona afligida. A los padres afligidos a menudo no se les da esta oportunidad y a menudo, debido a la naturaleza de la pérdida perinatal, funerales u otros rituales no sucederán.

## Factores de Riesgo de Reacciones de Dolor por Pérdida Perinatal/Infantil

- Un factor de riesgo es el escaso apoyo social, ya sean amigos, familiares o parejas. Los altos niveles de apoyo social están vinculados con niveles más bajos de dolor perinatal. La falta de apoyo o sentimientos de culpa, especialmente cuando una pareja afligida “culpa” a la madre, puede resultar en un dolor intenso.
- La personalidad y la salud mental también pueden afectar las reacciones de duelo. Las mujeres con antecedentes de problemas de salud mental pueden desarrollar reacciones intensas de dolor después de la muerte. Los estudios demuestran que después de la pérdida perinatal, las madres pueden tener problemas que pueden haber sido manejables antes del embarazo.

## Diferencias de Género

- La pérdida perinatal claramente angustia y afecta negativamente a las mujeres; y aunque la pérdida perinatal tiene diferentes impactos en los hombres, todavía experimentan el luto y sienten efectos psicológicos distintos de la muerte.
- Los estudios encontraron que los padres experimentan el luto con menos intensidad y por períodos de tiempo más cortos que las madres. Los hombres experimentan el luto de maneras similares, poco menos que las mujeres (menos llantos y menos necesidad de hablar de la muerte) y a menudo interiorizados o negaban su dolor. También trabajan para distraerse de su dolor.
- Un desafío para ambos es averiguar cómo proporcionar apoyo a un compañero mientras al mismo tiempo tratan de hacer frente a su propio dolor.

## Maneras de Hacer Frente a la Pérdida de su Hijo:

- Tómese un tiempo para que te entristecen. Si usted es capaz de, tomar un descanso del trabajo (descanso del perdido).
- Póngase en contacto con su familia y amigos para obtener apoyo. No tenga miedo de comunicar lo que necesita y lo que es y no es útil.
- Consulte la consejería profesional para ayudar con el proceso de duelo. Conectase con otras personas que han perdido niños a través de blogs o grupos de apoyo.
- Trabaja en su relación con su pareja. Ambos pueden experimentar el luto de manera diferente; sin embargo, ambos están sufriendo. Estar allí para escucharse y apoyarse mutuamente. Si es posible, busque la planificación de una vacación o tiempo juntos para reconectar y llorar juntos.
- Prepare un cuadro de memoria o un álbum de recortes.
- Escribe una carta a su bebé. Otros miembros de la familia tal vez quieran escribir una carta y los niños tal vez quieran dibujar fotos para el bebé.
- Guarde un diario o un blog. Busque recursos de duelo de agencias, libros, internet, consejeros o grupos de apoyo.
- Haga algo físico para recordar a su hijo. Planta un

jardín o árbol, haz una pintura o construye algo en memoria de tu hijo.

- Decora el lugar de la tumba de tu hijo durante las vacaciones.
- Sea paciente consigo mismo. No es su culpa.
- Incorpora al niño que perdió en su vida y en su familia. La curación no tiene que parecer volver a ser como estaban las cosas antes. Está bien sentir que el niño que perdió siempre será parte de usted.

## Maneras Útiles de Responder a Alguien que Camina a Través de la Pérdida de un Niño:

- “No es tu culpa.”
- “Eres un padre increíble.”
- No diga “todas las cosas suceden por una razón” o “Dios tiene un plan”.
- No tenga miedo de decir el nombre del bebé (si tiene uno) o hablar del bebé.
- Pregunte intencionalmente a los padres cómo les va después de la pérdida de su bebé. A veces no preguntar es realmente más doloroso porque puede sentir que su bebé no importa.
- Escucha y sé presente. Está bien llorar con el padre. No tiene que tener lo perfecto para decir, a veces sólo estar allí es la mejor manera de ayudarlos.



# Ayudar y Apoyar a un Amigo o Ser Querido Afligido

Cuando esté en duda, manténgase del lado del apoyo silencioso y emocionalmente conectado. Si no puede pensar en algo que decir, ofrece contacto visual o un apretón de su mano. Su apoyo se puede transmitir con presencia silenciosa. Está bien que no tenga todas las respuestas. Puede tranquilizar a la persona afligida haciéndoles saber que estará allí, como compañero, cuando sea necesario durante este tiempo doloroso aunque no pueda quitarles su dolor. Ten confianza en que volverán a encontrar significado y alegría en la vida.

## Hacer y No Hacer para Proporcionar Apoyo y Comodidad a los Adultos:

### Hacer

- Comportarse naturalmente
- Mostrar preocupación genuina
- Ofrecer amor con paciencia e incondicionalidad
- Ofrecer abrazos o un brazo alrededor del hombro según corresponda
- Sentarse al lado de la persona que quiere cercanía
- Dejar claro que usted está allí para escuchar
- Expresar su cuidado y preocupación
- Decir "te amo/te quiero" si se siente lo suficientemente cerca
- Hablar abierta y directamente sobre la persona que murió
- Llorar si tiene ganas de llorar
- Tener en cuenta que las noches, los fines de semana, los aniversarios y las vacaciones pueden ser tiempos difíciles

### No Hacer

- Evitar a la persona afligida
- Fisgonear en asuntos personales
- Hacer preguntas sobre las circunstancias de la muerte; pero no estar abierto a escuchar lo que el afligido quiere decir al respecto de la muerte
- Ofrecer consejos o soluciones rápidas
- Decir "sé como te sientes"
- Decir "debes hacer \_"
- Decir "el tiempo sana todas heridas"
  - Intentar de animar a los afligidos o distraerlos de la intensidad emocional:
  - "Al menos ya no está sufriendo"
  - "Está en un lugar mejor ahora"
- Minimizar la pérdida
  - "Oh, no es tan mal"
  - "Estarás bien"
  - "Las cosas se vuelvan a normal pronto"
- Llevar a los afligidos a suposiciones falsas de que automedicarse con alcohol y drogas proporcionará una solución. Esta es una solución temporal para su dolor emocional y lo empeora a largo plazo.

# Muerte y Dolor en el Lugar de Trabajo

Adaptado de *What's Your Grief*

Pasamos una enorme cantidad de tiempo con nuestros compañeros de trabajo. Nos tocan la vida todos los días. Trabajamos juntos, nos reímos juntos, nos quejamos unos a otros, experimentamos éxitos y fracasos juntos, pasamos buenos días juntos y días malos juntos. Muchas veces consideramos a nuestros compañeros de trabajo amigos, a veces los consideramos familiares. Y sin embargo, cuando experimentamos la muerte de un compañero de trabajo a menudo no sentimos que tenemos permiso para llorar en la forma en que lamentaríamos a otro amigo o familiar.

Hay muchas razones para hacer frente a la pérdida de un compañero de trabajo puede presentar desafíos únicos. Los compañeros de trabajo no siempre son reconocidos por el importante papel que desempeñan en nuestras vidas, por lo que es posible que no nos sintamos apoyados en nuestros sentimientos de dolor. La gente puede asumir que debería haber terminado rápidamente. Nuestra familia y otros amigos pueden no conocer al compañero de trabajo que ha muerto; tal vez no conozcamos a la familia y amigos de nuestro compañero de trabajo. Puede no estar claro o confundir cuán involucrados deberíamos estar en funerales, conmemoraciones u otros eventos de recuerdo. Si no podemos experimentar el luto con nuestros compañeros de trabajo, podemos sentirnos completamente solos, pero nuestros empleadores no siempre nos animan a llorar abiertamente o juntos. Las emociones y el trabajo no son cosas que normalmente vienen juntas. El trabajo ha sido considerado durante mucho tiempo un lugar para ser productivo, no para derramar lágrimas. Puede ser un hábito difícil para romper.

Es importante reconocer que como sociedad no nos sentimos cómodos lidiando con la muerte, por lo que este no es un tema limitado al lugar de trabajo. Después de una muerte no es sorprendente encontrar que su jefe y su departamento de recursos humanos pueden no estar cómodos con el dolor, y por lo tanto totalmente perdido

cuando se trata de apoyar al personal afligido. Sin mencionar que pueden estar de luto por sí mismos. Eso no significa que reconocer el dolor en el lugar de trabajo sea una causa perdida. Es posible que necesitemos ser más proactivos. Entonces, ¿qué puede hacer como gerente, profesional de recursos humanos o simplemente como empleado "regular"?

## Reconocer la pérdida

Sabemos que el duelo en el lugar de trabajo puede sentirse extraño y antinatural. Reconocer el impacto de la muerte de un compañero de trabajo puede asegurarse de que todos se sientan seguros expresando sus sentimientos. La pérdida de un compañero de trabajo a menudo no se valida como una pérdida significativa, por lo que este reconocimiento puede permitir a todos sentir que tienen permiso para experimentar el luto.

## Crear un foro para una conversación en grupo

Lo ideal es que esto sea dirigido por un consejero profesional, ya sea del Programa de Asistencia al Empleado de la organización o de un consejero profesional de duelo que venga a facilitar un grupo de duelo a corto plazo. Un profesional es imprescindible para una muerte que ocurrió físicamente en el lugar de trabajo o para una pérdida de suicidio.

También se pueden organizar grupos de duelo entre el personal. Si el grupo no puede reunirse durante la jornada laboral, puede tomar la forma de un almuerzo semanal, grupo de desayuno antes del trabajo o grupo de cena después del trabajo. Proporcionar tiempo de trabajo para el grupo de duelo es una gran manera de apoyar la curación de sus empleados.

## Aprovechar de los servicios del empleador

Muchas empresas tienen un EAP que ofrece servicios de asesoramiento uno a uno. Si este es el caso, como

Empleado es posible que desee averiguar lo que está disponible y programar una cita. Como gerente o profesional de recursos humanos es importante después de una pérdida para asegurarse de que el personal es consciente de cómo ponerse en contacto con el EAP. Envíe un correo electrónico y/o publique la información en una sala vip del personal para asegurarse de que todo el mundo sepa cómo utilizar estos servicios.

### Hacer algo para la familia

Para muchas personas es muy importante enviar flores o enviar algo más a la familia. Haz un plan como equipo o empresa para hacer esto. Esto puede ser especialmente importante si puede ser una tensión financiera para cualquier individuo enviar algo, pero como grupo y con el apoyo de la administración puede ser más fácil. La elección obvia es enviar flores, pero hay un montón de otras opciones:

- circular una carta
- enviar una cesta de alimentos
- hacer una donación a una organización benéfica a la que la persona estaba conectada
- enviar un artículo útil (como una tarjeta de regalo para un servicio de camarera de pisos, servicio de césped, o llevar a cabo el restaurante)
- crear un libro conmemorativo para la familia, con recuerdos y logros laborales
- recoger fotos de eventos de trabajo que la familia puede no tener de la persona para compartir
- donar a un fondo de becas para los hijos de la persona

### Asistir al funeral

Los compañeros de trabajo a veces pueden sentirse inseguros si deben asistir a la vista, funeral u otro memorial. Establishing what the company will support and making plans as a group can ease this uncertainty.

Como gerente o profesional de recursos humanos es importante establecer claramente si se permitirá al personal asistir a un servicio durante el horario laboral o si habrá licencia de duelo. Para apoyar a las personas que asisten, es posible que desee planificar el uso compartido de coches desde la oficina, o incluso un servicio de transporte.

La realidad es que muchos lugares de trabajo no podrán cerrarse para permitir que todo el personal asista a un memorial. Si este es el caso, pida voluntarios para trabajar. Esto permitirá que otros asistan al servicio. Aquellos que no estaban tan cerca de la persona que murió, o que no desean asistir al servicio, pueden ser voluntarios. Si este es el caso, asegúrese de reconocerlos por su disposición a ayudar a otras personas que deseaban asistir.

### Crear un monumento o un servicio conmemorativos

A veces muy poco personal podrá asistir a un servicio, debido a la logística o si se está llevando a cabo fuera de la zona. Incluso si muchos empleados asisten al servicio, también puede ser importante hacer algo específico para el lugar de trabajo. Una pequeña ceremonia donde la gente puede compartir recuerdos es fácil de organizar y puede ser muy terapéutica. Además, crear un monumento en la oficina puede ser una manera maravillosa de recordar a la persona que ha muerto. ¡Publicar una pequeña placa conmemorativa, plantar un árbol, nombrar una sala de conferencias o sala de reuniones, o crear un simple tablón de anuncios conmemorativo son opciones maravillosas! También puede desear hacer una presentación de diapositivas conmemorativa o un libro de fotos en una reunión de todo el personal, fiesta anual u otro evento organizacional.

Perder a alguien por una sobredosis trae un tipo único de duelo. Usted puede sentirse solo en su duelo. Usted puede sentirse enojado con su ser querido. Usted puede estar lidiando con la autoculpa, preguntándose cómo las cosas podrían haber sido diferentes o si usted podría haber cambiado algo. También puede temer hablar de cómo falleció su ser querido, por miedo a que otros juzguen o a que se preocupe por encima de la grandeza de su ser querido.

## La premisa detrás de la adicción:

Es importante entender los antecedentes de la adicción al hacer frente a emociones y dolor tan inmensos. Puede ser útil darse cuenta de que la adicción no es el resultado de usted, ni de su ser querido, pero es una enfermedad desafiante que se les ha entregado. Una enfermedad actúa alterando drásticamente el funcionamiento de un órgano. La adicción hace esto cambiando la estructura fundamental del cerebro. Al igual que las personas no eligen tener diabetes o cáncer, **uno no elige tener una adicción**. Recibir un tratamiento de calidad para la adicción es muy importante, pero desafortunadamente como parte de la recuperación, la recaída y la sobredosis pueden ser comunes.

Es posible que se sienta abrumado con muchos cambios emocionales. **Lo que sea que esté sintiendo está bien.** Algunas emociones pueden incluir:

- Enojo hacia su ser querido, usted mismo o la situación
- Tristeza
- Culpa
- Remordimiento
- Aislados o solitarios
- Alivio de que su ser querido ya no tiene que luchar su batalla
- Culpar a sí mismo, a otra persona o a su ser querido
- Miedo y ansiedad hacia preguntas no resueltas, hablar de su ser querido y evitar juicios

Hablar con personas de confianza y encontrar apoyos seguros puede ayudar. Usted no tiene que enfrentar su dolor solo.

## Estigmas que rodean la sobredosis:

Uno de los factores más importantes que hace que el duelo por una sobredosis sea diferente de los demás es el fuerte estigma que lo abarca. La gente se apresura a emitir juicios de que un adicto simplemente "carece de control" o es egoísta. También hay estigmas dirigidos hacia la familia- que hicieron algo para causar la adicción, o no proporcionaron la atención adecuada para prevenir la sobredosis. Estos estigmas pueden hacer que sea realmente difícil para los sobrevivientes sentirse cómodos al tender la mano y hablar sobre su pérdida. A menudo se esfuerzan solos para evitar críticas negativas y para ayudar a salvar la reputación de su ser querido.

- **Cómo ayudar a alguien que ha perdido a un ser querido por abuso de sustancias:**
- **No evite el tema.** Aquellos que sufren a menudo necesitan hablar a través de su dolor para comenzar a sanar. No sienta que no está preparado para escuchar y hablar de su ser querido. Usted no tiene que tener todas las respuestas, pero puede ayudar dramáticamente.
- **Absténgase de juzgar.**
- **Haga pequeños gestos para mostrar que todavía está presente.** Enviar una tarjeta, llamarlos, dejar comida o visitar el memorial de su ser querido son formas de intervenir y demostrar que está aquí para la persona que está en duelo.
- **Anímelos a hablar sobre los recuerdos positivos y las cualidades de la persona que murió.**
- **Sigue llamándolos e invitándolos, y sé bien con ellos necesitando espacio.**

- **Cosas para evitar:**

- Menospreciar la muerte, o presionarlos para que "superarlo"
- Llevar su pérdida a situaciones sociales o compartirla con otros
- Distanciarse de la incomodidad hacia la situación
- Forzar situaciones sociales
- Comparar sus dificultades con sus dificultades
- Opiniones personales

En general, es importante darse tiempo para experimentar el luto. Rodease de personas que te hagan sentir amado y apoyado. Tómese el tiempo para darse crédito y reconocer su fuerza. No se golpee a sí mismo por tener días difíciles o sentir ciertas emociones.

A menudo uno teme que reanudar la vida signifique que han olvidado a su ser querido. Tenga la seguridad de que esto no es cierto. Ellos estarán bien con usted en su corazón, siempre.

# Consejos Útiles Para la Pérdida de Vacaciones

Talia Lakritz, Insider

Las vacaciones pueden ser un momento difícil para aquellos que lloran la pérdida de un ser querido. Encontrar maneras significativas de incorporar su memoria en las festividades puede ser reconfortante. Ya sea que la persona que murió fuera vieja, joven o que aún no haya nacido, ya sea que su muerte fuera repentina o lenta, ya sea que muriera recientemente o hace años, el énfasis de la temporada en la familia, la unión y la alegría puede subrayar dolorosamente quién falta en las celebraciones.

## Darse permiso para rechazar invitaciones

Especialmente en el primer año o dos después de una pérdida, los amigos y familiares bien intencionados podrían tratar de hacer que las vacaciones sean más felices para usted invitándolo a sus celebraciones. Estar cerca de otras personas puede ser útil, incluso si se tienen que hacer ajustes.

“Trato de alentar a las personas a no aislarse durante las vacaciones”, dijo la Dra. Jennifer Guttman, terapeuta cognitivo-conductual y autora de “A Path to Sustainable Life Satisfaction.” “Encuentre consuelo en estar con amigos u otros miembros de la familia. Trate de llegar a nuevas tradiciones si las tradiciones pasadas son demasiado dolorosas. A veces las personas eligen celebrar en un nuevo lugar para desencadenar menos recuerdos. Recuerde dedicarse al autocuidado y si alguna actividad es demasiado dolorosa, hable al respecto para que se pueda desarrollar una actividad alternativa”.

Sin embargo, numerosas invitaciones a eventos festivos pueden sentirse abrumadoras cuando está de duelo. Megan Devine, psicoterapeuta, defensora del duelo y autora de “It’s OK That You’re Not OK: Meeting Grief and Loss in a Culture That Doesn’t Understand”, dice que está bien declinar educadamente.

“Es importante recordar que no tiene que defender sus razones para no querer participar,” ella dijo. “Es suficiente con decir: ‘No tengo en mí este año para asistir, pero agradezco la invitación.’”

## Encontrar maneras significativas de honrar su memoria

Usted y sus seres queridos pueden decidir mantener todo igual o cambiarlo todo - o puede caer en algún punto intermedio. Si tiene ganas de celebrar de alguna manera, puede incorporar la memoria de la persona en las fiestas:

- Mostrar fotos de ellos junto a un objeto de vacaciones
- Establecer un lugar para ellos en la mesa
- Hacer sus comidas favoritas o usar sus recetas
- Brindando por su memoria
- Tener un momento de silencio por ellos
- Colgar un adorno especial del árbol de Navidad para ellos u otras decoraciones navideñas
- Donar a una causa en su nombre
- Publicar sobre ellos en las redes sociales
- Organizar una presentación de historias donde las personas comparten recuerdos

“Ninguna de estas cosas es para que se sienta mejor, pero es para reconocer quién falta,” dijo Devine. “Siempre soy un gran fan de nombrar al elefante en la habitación en lugar de fingir que no está allí.”

Las publicaciones de las personas sobre sus celebraciones navideñas con familiares y amigos pueden magnificar el vacío de extrañar a alguien que amas. Pero la Dra. Catherine Sanderseon, profesora de la familia Manwell en Ciencias de la Vida (Psicología) en Amherst College y autora de “The Positive Shift”, dice que es importante recordar que no estás solo.

“Es importante reconocer que las brillantes representaciones navideñas en las redes sociales no necesariamente representan la realidad,” ella dijo. “No eres el único que siente tristeza, dolor y pérdida - de hecho, muchas personas encuentran las vacaciones realmente difíciles, incluso si no están compartiendo esos sentimientos abiertamente en las redes sociales..”

Las comunidades en línea también pueden ser una fuente de comodidad. Los miembros de uno de los talleres de Devine mantienen un grupo de Facebook donde se piden entre sí que enciendan velas o compartan fotos con un hashtag especial en el aniversario de la muerte de un ser querido. Sus feeds se llenan de derramamientos de apoyo en lo que seguramente será un día difícil.

“En muchos sentidos, afortunada o desafortunadamente, encontramos mucho más apoyo en línea que en persona en tiempos de duelo,” dijo Devine. “Apoyarse en las redes sociales puede ser realmente útil como una forma de sentir que hay una comunidad que tiene a su alrededor. Tener a otras personas para que digan el nombre de su persona es poderoso y hermoso.”

### **Tomar su tiempo**

“Para muchas personas, lidiar con el duelo es como enfrentarse a un miedo,” dijo Guttman. “Es importante que nos desafíemos a nosotros mismos para enfrentar nuestros miedos. Sea paciente, resiliente y comprenda que toma tiempo para que las personas se afligen, sanen y acepten la pérdida de un ser querido. No tenga miedo de hacerlo a su propio ritmo, paso a paso.”

# Hacer Frente a la Culpa Después de un Suicidio

Es natural mirar hacia atrás después de un suicidio y preguntarnos si podríamos haberlo evitado. Queremos dar sentido a cómo ocurren las tragedias, e incluso encontrar a alguien a quien culpar. Incluso pequeños comentarios o acciones antes de un suicidio más tarde parecen grandes banderas rojas que anuncian el plan de una persona para quitarse la vida.

Recordar que rara vez hay una sola palabra, acción o falta de acción que cause suicidio es importante. No son más que piezas del rompecabezas que conforman el misterio de por qué alguien muere por suicidio.

## “¿Por qué no lo vi venir?”

- “Si hubiera estado prestando atención, habría visto las señales y detenido esta tragedia.”
- “Es mi culpa; Me negué a escuchar y responder al grito de ayuda.”
- “¿Por qué tuve que iniciar una discusión sobre algo tan estúpido?”

## “Debí haber visto las señales...”

Un error común es que las señales de suicidios son prevenibles. La verdad es que muchas personas que planean terminar el suicidio ocultan estos comportamientos detrás de sonrisas amistosas o puertas cerradas, y muchos de los factores de riesgo son también actividades humanas normales: Por ejemplo, una persona que ha estado enferma se retirará naturalmente de la compañía mientras se recupera (aislamiento). Estas cosas por sí solas no son factores de riesgo para el suicidio, pero pueden ser piezas de un rompecabezas mucho más grande.

## “¡Había mejores opciones que el suicidio!”

El suicidio no es una decisión racional tomada por una persona en pleno funcionamiento. Al igual que cualquier otra parte del cuerpo, los cerebros pueden experimentar lesiones. El cerebro de una persona suicida es incapaz de actuar racionalmente, porque está tan abrumado por el dolor. Lo único que le preocupa al cerebro es acabar con el dolor, y la única opción que le permite a una persona ver es el suicidio. Para ese individuo, el suicidio es visto como la única manera de poner fin a su dolor. No hay otras opciones.

A veces una persona que contempla el suicidio puede incluso expresar felicidad y ninguna señal de angustia apenas horas antes de tomar su vida, causando aún más confusión o ira para aquellos que afligen su muerte.

## “¿No me amaron lo suficiente para seguir viviendo?”

Muchos de los que han intentado suicidarse expresaron la sensación de que estaban haciendo un favor a sus seres queridos; sus muertes eliminarían una carga de sus seres queridos, y posiblemente aportarían ayuda financiera (dinero del seguro de vida). El suicidio es visto por estas personas como un acto misericordioso realizado por amor. Para otros, el cerebro suicida los obliga a creer que no son amados, y que el suicidio es su única manera de escapar de ese dolor.

Decir que la mayoría de los suicidios son prevenibles es muy hiriente para la familia y los amigos del fallecido. Muchos sobrevivientes han pasado años tratando de ayudar al fallecido que estaba luchando con una enfermedad mental.

## “Me siento tan culpable y enojado.”

Es común que incluso cuando nuestras mentes lógicas pueden decirnos que no tenemos la culpa, nuestros corazones doloridos sienten culpa. Toma tiempo para que el corazón y la cabeza se unan y tolerar esto es solo parte del procesamiento del dolor.

Incluso con todos los hechos, es posible que aún sienta culpa y enojo por el suicidio de su ser querido. La culpa y la ira son sentimientos normales cuando estamos de duelo. Está bien experimentar culpa y enojo, sea o no una reacción racional. Cuando esté experimentando estos sentimientos dolorosos, consulte usted mismo: ¿tiene a alguien con quien pueda hablar sobre estos sentimientos, ya sea en persona o por teléfono? ¿Necesita hablar con un profesional? No permita que su dolor, culpa y enojo le aislen de aquellos que se preocupan por usted y aquellos que se preocuparon por su ser querido. Si se siente abrumado, la Línea Nacional de Prevención del Suicidio es un gran lugar para encontrar un oído atento y muchos recursos para ayudarlo las 24 horas del día, los 7 días de la semana: 1-800-273-8255.



# Ayudar a un Sobreviviente Suicida a Sanar

Alan D. Wolfelt

## Suicidio y Duelo Silencioso:

El historiador Arnold Toynbee escribió una vez, “Siempre hay dos partes en la muerte; la persona que muere y los sobrevivientes que están en duelo”. Desafortunadamente, muchos sobrevivientes de suicidio sufren solos en silencio. El silencio que los rodea a menudo complica la curación que proviene de ser alentado a llorar.

Debido al estigma social que rodea al suicidio, los sobrevivientes sienten el dolor de la pérdida, sin embargo, muchos no saben cómo, dónde o si deben expresarlo. Sin embargo, la única manera de sanar es el luto. Al igual que otras personas afligidas que están de luto la pérdida de alguien amado, los sobrevivientes de suicidio necesitan hablar, llorar, a veces gritar, para sanar.

Como resultado del miedo y la incomprensión, los sobrevivientes de muertes por suicidio a menudo se quedan con un sentimiento de abandono en un momento en que necesitan desesperadamente apoyo incondicional y comprensión. Sin duda, los sobrevivientes de suicidio sufren de diferentes maneras; a menudo son rechazados por una sociedad que no está dispuesta a entrar en el dolor de su dolor.

## ¿Cómo Puede Ayudar?

Un amigo o familiar ha experimentado la muerte de un ser querido por suicidio. Quiere ayudar, pero no está seguro de cómo hacerlo. Esto le ayudará a guiarlo en formas de convertir sus preocupaciones y preocupaciones en acciones positivas.

## Aceptar la Intensidad del Duelo

El duelo después del suicidio siempre es complejo. Los sobrevivientes no “lo superan”. En cambio, con apoyo y comprensión pueden llegar a reconciliarse con su realidad.

No se sorprenda por la intensidad de sus sentimientos.

A veces, cuando menos lo esperan, pueden sentirse abrumados por sentimientos de dolor. Acepte que los sobrevivientes pueden estar luchando con emociones explosivas, culpa, miedo y vergüenza, mucho más allá de

los límites experimentados en otros tipos de muerte. Sea paciente, compasivo y comprensivo.

## Escucha con Su Corazón

Ayudar a los sobrevivientes de suicidio significa que debe romper el silencio terriblemente costoso. Ayudar comienza con su capacidad de ser un oyente activo. Su presencia física y el deseo de escuchar sin juicio son herramientas de ayuda críticas. La voluntad de escuchar es la mejor manera de ofrecer ayuda a alguien que necesita hablar.

Los pensamientos y sentimientos dentro del sobreviviente pueden ser aterradores y difíciles de reconocer. No se preocupe tanto por lo que dirá. Solo concéntrese en las palabras que se comparten con usted.

Su amigo puede relatar la misma historia sobre la muerte una y otra vez. Escuche atentamente cada vez. Toma en cuenta de que esta repetición es parte del proceso de curación de su amigo. Simplemente escuche y entienda. Y recuerda, no tiene que tener la respuesta.

## Evite las Explicaciones Simplistas y los Clichés

Las palabras, particularmente los clichés, pueden ser extremadamente dolorosas para un sobreviviente de suicidio. Los clichés son comentarios trillados que a menudo pretenden disminuir la pérdida al proporcionar soluciones simples a realidades difíciles. Comentarios como: “Estás aguantando tan bien”, “El tiempo sanará todas las heridas”, “Piensa en lo que todavía tienes que agradecer” o “Tienes que ser fuerte para los demás” no son constructivos. En cambio, duelen y hacen que el viaje de un amigo a través del duelo sea más difícil. Asegúrese de evitar emitir juicios o proporcionar explicaciones simplistas del suicidio. No cometa el error de decir que la persona que murió por suicidio estaba “fuera de su mente”. Informar a un sobreviviente que alguien a quien amaba estaba “loco” por lo general solo complica la situación. Los sobrevivientes de suicidio necesitan ayuda para llegar a su propia comprensión de lo que ha sucedido. Al final, su búsqueda personal para entender el significado de la muerte es lo que es realmente importante.

# Conceptos Erróneos Sobre el Suicidio

## Ser Compasivo

Dale permiso a su amigo para expresar sus sentimientos sin temor a las críticas. Aprende de su amigo. No instruya ni establezca expectativas sobre cómo deben responder. Nunca diga, “Sé exactamente cómo te sientes.” No lo sabe. Piense en sí mismo como alguien que “camina con”, no “detrás” o “delante” de quien está en duelo.

Familiarícese con el amplio espectro de emociones que experimentan muchos sobrevivientes de suicidio. Permita que su amigo experimente todo el dolor, la tristeza y el dolor que pueda estar sintiendo en ese momento. Reconocer que las lágrimas son una expresión natural y apropiada del dolor asociado con la pérdida.

## Respetar la Necesidad de Experimentar el Luto

A menudo se ignora en su dolor a la familia inmediata y extendida de las personas que han muerto por suicidio. ¿Por qué? Debido a la naturaleza de la muerte, a veces se mantiene en secreto. Si no se puede hablar abiertamente de la muerte, las heridas del dolor no se cicatrizarán.

Como amigo cariñoso, usted puede ser el único dispuesto a estar con los sobrevivientes. Su presencia física y escucha permisiva crean una base para el proceso de curación. Permita que los sobrevivientes hablen, pero no los empuje. A veces, usted puede obtener una señal para retroceder y esperar. Si recibe una señal de que esto es lo que se necesita, hágalos saber que está listo para escuchar si, y cuando, quieren compartir sus pensamientos y sentimientos.

## Comprender la Singularidad del Duelo

**Suicida** Tenga en cuenta que el dolor de los sobrevivientes de suicidio es único. Nadie responderá a la muerte de alguien amado exactamente de la misma manera. Si bien puede ser posible hablar de fases similares compartidas por los sobrevivientes, cada uno es diferente y está moldeado por experiencias en su propia vida.

Debido a que la experiencia de duelo es única, sea paciente. El proceso de duelo toma mucho tiempo, así que permita que su amigo proceda a su propio ritmo. No critique lo que es un comportamiento inapropiado. Recuerde que la muerte de alguien por suicidio es una experiencia demoledora. Como resultado de la muerte, la vida de su amigo está en reconstrucción.

## Tenga en Cuenta los Días Festivos y Aniversarios

Los sobrevivientes de suicidio pueden tener dificultades durante ocasiones especiales como días festivos y aniversarios. Estos hechos ponen de relieve la ausencia de la persona que ha fallecido. Respetar este dolor como expresión natural del proceso de duelo. Aprender de él. Y, lo más importante, nunca traten de quitar su herido.

Use el nombre de la persona que ha muerto cuando hable con los sobrevivientes. Escuchar el nombre puede ser reconfortante y confirma que no se ha olvidado de esta persona importante que fue parte de sus vidas.

## Tenga en Cuenta los Grupos de Apoyo

Los grupos de apoyo son una de las mejores maneras de ayudar a los sobrevivientes de suicidio. En un grupo, los sobrevivientes pueden conectarse con otras personas que comparten lo común de la experiencia. Se les permite y anima a contar sus historias tanto, y tan a menudo, como quieran. Es posible que pueda ayudar a los sobrevivientes a localizar un grupo así. Este esfuerzo práctico de su parte será apreciado.

## Respetar la Fe y la Espiritualidad

Si los permite, un sobreviviente de suicidio le “enseñará” acerca de sus sentimientos con respecto a la fe y la espiritualidad. Si la fe es parte de sus vidas, que la expresen de maneras que parezcan apropiadas. Si están enojados con Dios, animelos a hablar de ello. Recuerde, tener enojo con Dios habla de tener una relación con Dios. No sea un juez, sé un amigo amoroso.

# Conceptos Erróneos Sobre el Suicidio

## 1. La mayoría de las personas que amenazan con suicidarse solo buscan atención, no se suicidan por completo.

No es cierto. Casi todos los que mueren por suicidio han dado alguna pista o advertencia. No ignore las amenazas de suicidio. Declaraciones como “Te arrepentirás cuando esté muerto”, “No puedo ver ninguna salida”, no importa cuán casual o en broma se diga, pueden indicar sentimientos suicidas graves.

Cualquiera que hable de suicidio necesita ser escuchado con atención, incluso si ha amenazado con suicidarse antes y nunca lo ha cumplido. Mencionar el suicidio es una señal de que están en algún tipo de dolor.

## 2. Cualquiera que complete el suicidio es egoísta. Deberían haber pensado en cómo sus acciones lastimarían a otras personas.

Las personas que contemplan el suicidio se sienten indefensas y desesperadas, a menudo ven el acto del suicidio como la única salida y que son sólo una carga para su familia.

Esperar que un cerebro suicida sea capaz de pensar con claridad es como esperar que alguien con dos piernas rotas corra una carrera.

## 3. La razón más común para que un adolescente se mate es el acoso escolar.

El acoso escolar puede ser un factor importante en algunos suicidios, pero debemos recordar que es solo una pieza del rompecabezas. Por lo general, múltiples factores estuvieron involucrados en la mayoría de los suicidios. Los más comunes son los problemas de salud mental.

## 4. Los que mueren por suicidio actuaron deprimidos antes y la gente simplemente se perdió las señales.

A veces no hay señales obvias, y un individuo puede incluso parecer feliz o tranquilo sólo unas horas antes

de quitarse la vida. Es fácil ver señales de advertencia mirando hacia atrás que no eran obvias antes.

## Cualquiera que intente suicidarse debe estar loco o mentalmente enfermo.

No es cierto. La mayoría de las personas suicidas no son psicóticas o locas. Pueden estar molestos, afligidos, deprimidos o desesperados. La angustia extrema y el dolor emocional son siempre signos de enfermedad mental, pero no son signos de psicosis.

## 5. Las personas suicidas siempre piensan exactamente en cómo van a completar el suicidio y lo planean todo.

La decisión de completar el suicidio puede ser impulsiva, especialmente si ocurrió un evento traumático.

## 6. Alguien con un plan específico no tiene más probabilidades de morir por suicidio que alguien que solo está pensando en ello.

Si una persona tiene un plan específico, corre un gran riesgo de seguir adelante. Siempre se debe contactar inmediatamente con un profesional de la salud mental si una persona expresa un plan específico.

## 7. Siempre hay una nota que explica por qué.

No siempre.

## 8. Hablar de suicidio puede dar a alguien la idea.

No es cierto. No le da ideas a una persona hablando de suicidio. En realidad, lo contrario es cierto. Plantear el tema del suicidio y discutirlo abiertamente es una de las cosas más útiles que puede hacer.

Los suicidios no son contagiosos. Nadie de repente se vuelve suicida después de escuchar o presenciar un suicidio. Eso sería como decir que si un vecino murió de cáncer y otro vecino murió del mismo tipo de cáncer en la misma semana, uno debe haber causado que el otro suceda.

## **9. Si una persona está decidida a suicidarse, nada la va a detener.**

No es cierto. Incluso la persona más gravemente deprimida tiene sentimientos encontrados acerca de la muerte, y la mayoría renuncia hasta el último momento entre querer vivir y querer poner fin a su dolor. La mayoría de las personas suicidas no quieren morir; quieren que el dolor se detenga. El impulso de acabar con todo, por abrumador que sea, no dura para siempre.

## **10. Las personas que se suicidan son personas que no estaban dispuestas a buscar ayuda.**

No es cierto. Los estudios de las víctimas de suicidio en adultos han demostrado que más de la mitad había buscado ayuda médica en un plazo de seis meses antes de su muerte y que la mayoría había visto a un profesional médico en el plazo de un mes antes de su muerte.

Un artículo de la American Psychological Association definió la pérdida traumática diciendo: “Una muerte se considera traumática si ocurre sin previo aviso; si es prematura; si implica violencia; si hay daño en el cuerpo del ser querido; si fue causada por un perpetrador con la intención de dañar; si el sobreviviente considera que la muerte es prevenible; si el sobreviviente cree que el ser querido sufrió; o si el sobreviviente considera que la muerte, o forma de muerte, es injusta e injusta” (Barle, N. & Wortman, C.B., 2017).

Cuando alguien sufre una pérdida traumática, se ve afectado tanto por el trauma de la muerte como por el dolor de la pérdida. Inmediatamente se enfrentan a la necesidad de hacer frente a la conmoción de la situación y el dolor. Muchas veces, una pérdida traumática puede resultar en muchas preguntas que a veces se dejan sin respuesta. Alguien que está de luto por una pérdida traumática de un ser querido a veces puede experimentar dolor de una manera más desafiante o prolongada que alguien que camina a través de un duelo normal. La pérdida traumática puede manifestarse en una variedad de reacciones, desde irritabilidad excesiva, hasta desinterés en la planificación para el futuro, hasta insomnio continuo o pesadillas. Estas reacciones de duelo desafiantes después de una pérdida traumática pueden durar más tiempo que el duelo normal, que generalmente dura dos meses después de la muerte.

## • Impactos de la Pérdida Traumática:

- Dudando sus expectativas del mundo
  - o Después de la muerte, alguien podría preguntarse si el mundo está a salvo o si tiene control sobre las situaciones.
  - o Podrían dudar los motivos de las personas o su fe/sistema de creencias.
- Frustraciones por preguntas sin respuesta
  - o Debido a que muchas pérdidas traumáticas son imprevistas y repentinas, la gente se queda con muchas preguntas sin respuesta relacionadas con por qué ha ocurrido, quién es el culpable, si su ser querido sufrió, si su muerte fue evitable, etc.

- Culparse a sí mismos por la muerte o las circunstancias que rodean la muerte
- Sentirse aislado o como si nadie entendiera su dolor
- Algunas personas que han experimentado pérdida traumática también pueden experimentar trastorno de estrés postraumático.

Un ejemplo de pérdida traumática es la muerte por homicidio. Los siguientes son ejemplos específicos relacionados con el duelo mientras se duele una muerte por homicidio.

## Consejos Para la Curación Después de la Muerte por Homicidio:

- Confíe en la comunidad: permita que amigos y familiares lo apoyen, encuentre un grupo de apoyo o una comunidad en línea de personas que pasen por un duelo similar.
- Recuerda a su ser querido: crea un elemento físico para recordarlos, mira a través de fotografías de ellos y piensa en recuerdos compartidos. Esto puede ayudarlo a recordar a su ser querido por todo lo que fueron, no solo por la terrible forma en que murieron.
- Escribe una carta a su ser querido compartiendo las cosas que desea que tenga la oportunidad de decirles. Esto puede ayudarlo a procesar a través de su dolor y la naturaleza sorprendente de su muerte.
- Aborde sus reacciones relacionadas con el trauma con un profesional de la salud mental. Busque a alguien que esté informado sobre el trauma que pueda hablar a través de diferentes experiencias que está teniendo (pesadillas, flashbacks, miedo, evitar personas y lugares, etc.).

# Programas y Servicios

## Afrontando el Duelo: Grupos de Apoyo

El objetivo de los grupos es fomentar un espacio seguro y de apoyo, centrado en la búsqueda de la fuerza personal, la creación de relaciones más profundas, el intercambio de historias, el descubrimiento mayor del sentido de la vida y la búsqueda de nuevas posibilidades. Con el objetivo de promover el apoyo entre iguales y la conectividad, los grupos de apoyo trabajan para reconocer cómo el duelo afecta a nuestras mentes y nuestros cuerpos. Facilitadores formados guían a los grupos a través de debates significativos y actividades significativas. Cada actividad ayuda a los participantes a aprender técnicas sanas de afrontamiento y a crear rituales para honrar a sus seres queridos fallecidos.

Los grupos están abiertos a adultos y niños a partir de 5 años.

A lo largo del año se celebran varias sesiones de grupos de duelo, con reuniones una noche por semana durante seis semanas. Cada grupo de apoyo incluye una cena seguida de actividades en pequeños grupos basados en la edad y el tipo de pérdida para facilitar el debate y la puesta en común. También puede haber opciones virtuales.

Los niños menores que todavía no van al kindergarten pueden solicitar servicio de guardería. Es necesario inscribirse.

## Apoyo Basado en la Escuela

Los estudios demuestran que aproximadamente 1 de cada 14 niños en edad escolar pierde a uno de sus padres, y 1 de cada 5 pierde a alguien cercano. Los sentimientos de dolor y pérdida también pueden deberse a divorcios, abandonos, encarcelamientos y otros acontecimientos traumáticos.

Desde 2018, el programa Amanda the Panda de EveryStep ha proporcionado programación in situ en más de 30 escuelas de Iowa para apoyar a los niños que experimentan duelo y pérdida. A lo largo de cada

sesión de 6 semanas, los estudiantes comparten sus historias de duelo, se comunican con sus compañeros y aprenden habilidades de resiliencia para sentirse mejor equipados para enfrentar el duelo de manera saludable.

El duelo de cada niño es personal y único. Nuestro personal está formado para ayudar con la complejidad de lo que significa experimentar el duelo y la pérdida a una edad temprana.

Al proporcionar a los niños habilidades y herramientas sanas para hacer frente a su dolor, podemos ayudarles a emprender un camino que les conduzca a la curación, a relaciones positivas con los demás y al éxito escolar. Nuestro enfoque grupal proporciona el apoyo necesario para la mayoría de los niños, al tiempo que permite a nuestro personal identificar a los niños que necesitan un mayor nivel de apoyo.

## Caja de Alegrías

Las fiestas pueden ser extremadamente difíciles el primer año tras la muerte de un ser querido. Cada año, cientos de voluntarios preparan y entregan Cajas de Alegrías llenas de 12 regalos significativos que dan a las personas y a las familias la oportunidad de reunirse y honrar a su ser querido. Las propuestas de destinatarios pueden hacerse durante todo el año visitando nuestro sitio web.

## Apoyo Comunitario

Muchas veces experimentamos el dolor como comunidad. Tal vez su organización o lugar de trabajo ha perdido a un miembro de su equipo, o su ciudad sufre la pérdida de una persona especial. Ofrecemos apoyo a grupos y comunidades enteras a través de nuestro Día de la Esperanza y la Curación y con otros programas adaptados a las necesidades de la comunidad. Las actividades ayudan a los residentes a recuperarse tras una tragedia y promueven la curación de pérdidas que pueden no encajar en nuestros grupos de apoyo tradicionales.

## Programación Suplementaria

Desde cenas del club para jóvenes, hasta oportunidades para atender eventos locales, Amanda the Panda ofrece a las participantes actividades que fomentan la socialización y ayudan a las personas, los niños y las familias a reconstruir su vida tras la muerte de un ser querido.

Para oportunidades de voluntariado o para registrarse en los programas, visite [everystep.org](http://everystep.org) o llámenos al (515) 223-4847





**(515) 223-4847**  
**[everystep.org](http://everystep.org)**