El Camino del Duelo

APOYO PARA LA PÉRDIDA

HOSPICE
OF SANTA CRUZ COUNTY
Cuidado Compasivo desde 1978

Programa de Apoyo para el Duelo
Déjenos apoyarlo en su camino
Llame (831) 430-3000

Entendiendo el Duelo

El propósito de este material es ayudarlo a entender, reconocer y trabajar en su duelo. Sanar la pena del duelo no es fácil, pero usted no lo tiene que hacer solo. Por más de 35 años Hospice of Santa Cruz County ha apoyado a personas de todas las edades a superar su duelo.

Esta información proviene de varias fuentes. Lo invitamos a que encuentre un tiempo de calma para sentarse a leer y reflexionar. Usted no tiene que atravesar su duelo solo. Llámenos al (831) 430-3000 y déjenos ayudarlo en su camino hacia la sanación.

Índice de Contenidos

El duelo y la familia 3

El camino del duelo 4

Los sentimientos del duelo 5

Experiencias comunes frente al duelo 7

Pasos para sanar el duelo 8

Cuidándose a sí mismo en tiempos de duelo 9

Respuestas al duelo 11

Para reducir el estrés 12

Apoyo para la pérdida 13

El Duelo y la Familia

La muerte de un ser querido afecta a toda la familia, dejando un vacío, y a veces cambiando los roles de los miembros de la familia. Cada persona reaccionará en forma individual, dependiendo de su fortaleza interna, y del apoyo que tenga para superar la pérdida y salir adelante.

Es posible que las formas de procesar el duelo entre los miembros de la familia sean distintas, lo cual puede dificultar la comprensión y la comunicación familiar. Por ejemplo, hay personas que necesitan conversar sobre lo sucedido y expresar su dolor. A otros les ayuda pasar tiempo a solas, o encuentran refugio en la fé. A otros les puede ayudar trabajar en el jardín o pasar tiempo en la naturaleza. A veces, las presiones después de una pérdida pueden llevar a un familiar a desaprobar la forma en que otro sobrelleva el duelo, expresa su dolor, o se mantiene distanciado de la familia.

Uno de los desafíos que enfrenta la familia durante el duelo es que los miembros sean capaces de aceptar las diferencias. Es importante respetar la individualidad de cada persona, y en la medida de lo posible, ofrecerse apoyo y consuelo, preservando la unidad familiar.

Sugerencias

- Recuerde que cada persona responde al duelo en forma individual
- Respete los tiempos y formas de procesar el duelo de sus seres queridos
- No espere que otros le ofrezcan apoyo; a veces no podrán darselo. Esto no es porque no quieran, sino porque no pueden. Pida apoyo dentro o fuera de la familia a quien pueda dárselo
- Sea paciente y compasivo con usted y con sus familiares

El Camino del Duelo

La muerte de un ser querido puede provocar muchos sentimientos difíciles e intensos, que parecen amenazar nuestra supervivencia. Estos sentimientos pueden parecer interminables al principio. Luego pueden calmarse, para volver a aparecer en forma inesperada meses o años más tarde.

El duelo es la respuesta natural frente a cualquier pérdida, no sólo la muerte. Una enfermedad, cambio de trabajo, divorcio, inmigrar a un nuevo país, sueños sin realizar, o cualquier otro cambio pueden causar duelo. El duelo no es un problema para resolver, sino un proceso normal y natural de sanación.

No hay manera correcta o incorrecta de atravesar el duelo. Luego de una muerte, usted puede sentir al mismo tiempo muchas emociones, como tristeza, enojo, miedo y culpa. Por esta razón, el duelo a veces puede parecer intolerable. Sin embargo, estos sentimientos son normales y con el tiempo no se sentirán tan intensamente.

La oportunidad de hablar sobre su pérdida también ayuda. Tal vez a su alrededor haya gente que le dice cosas o le da consejos que no le ayudan. Encuentre gente que le pueda escuchar y dar el apoyo que usted necesita.

Procesar el duelo lleva tiempo. La sanación no sucede en forma fácil ni inmediata. Es normal a veces sentir el dolor y la realidad de la pérdida y por otro lado, el continuar con las tareas cotidianas.

No hay un camino del duelo que sirva para todos. La experiencia de cada persona es única. Este folleto explica aspectos comunes del duelo, y le da herramientas que pueden ayudarle a sanar su dolor.

Los Sentimientos del Duelo

Shock

Aún cuando la muerte era esperada, al principio usted puede sentirse como anestesiado, o no sentir nada. Sus acciones pueden ser mecánicas, como que usted no está "totalmente presente." La gente que le conoce puede decirle "¡Qué fuerte eres!" o "Estás sobrellevando todo muy bien!" El impacto de la muerte no le ha alcanzado todavía. Este tiempo de shock puede durar varias semanas o meses. Es una manera de protegerse de la dura realidad. Le da a uno tiempo para poder aceptar la realidad de la pérdida. Si la pérdida es repentina, inesperada o violenta, este período puede ser más largo.

Sintiendo el Dolor

A medida que el shock pasa, el impacto de la pérdida puede ser muy doloroso. A medida que usted empiece a sentir la realidad de pérdida, tal vez trate de "ser fuerte," aún cuando por dentro sienta ganas de llorar o gritar. El duelo es un tiempo en el cual es importante sentir el dolor, y dejarlo salir. Ocultar su dolor puede prolongar el duelo, y aumentar el dolor físico o emocional. Su familia, amistades o un consejero de apoyo para la pérdida pueden apoyarle a expresar su dolor.

Soledad

Al principio su familia y amigos pueden brindar ayuda y consuelo, pero tal vez luego no se mantengan tan cerca suyo. A veces el funeral es el momento de darse cuenta de que su ser querido realmente se ha ido. Tal vez la soledad, el aislamiento y la depresión comiencen después del funeral, cuando uno se da cuenta de la ausencia del contacto cotidiano con su ser querido. Tal vez su rutina o vida cotidiana cambie por completo. Tal vez sienta una desesperanza profunda. En este momento es importante tener gente en su vida que pueda comprender la profundidad de la pérdida, y apoyarle en su dolor.

Ansiedad y Malestar Físico

Éstas son algunas preguntas que la gente de duelo se hace: ¿Qué voy a hacer? ¿Qué pasará conmigo? ¿Cómo voy a seguir adelante sin él o ella? Es normal sentir ansiedad. También puede sentir cansancio, falta de aire, insomnio, dolor de cabeza, dolor de espalda, o malestar estomacal. Durante todo el proceso de duelo, cuide bien su cuerpo. Tal vez necesite mucho más descanso. Consulte con el doctor si los síntomas físicos son serios o persistentes.

Confusión

Tal vez le cueste dificultad concentrarse, y lo único en lo que puede pensar es su pérdida. Tal vez piense que hay algo malo en usted. Tal vez tenga pensamientos repetitivos como: No puedo sacar las imágenes de mi cabeza. A veces pienso que la veo. A veces oigo su voz. Tengo que hacer algo. No puedo dormir ni comer. Todo lo que hago es pensar en ella. ¿Será que el dolor nunca acabará? Usted necesita saber que esto no significa que se está volviendo loco. Esto es una parte normal del proceso del duelo.

Culpa

Tal vez usted se pregunte: ¿Qué hice de malo? ¿Por qué no pasamos más tiempo juntos? O ¿Por qué no hice más para demostrarle que le quería? Estas preguntas y muchas otras pueden indicar culpas, arrepentimientos, o tareas sin resolver. Estos sentimientos son normales. El compartirlos con alguien que le escuche sin juzgar, o escribirlos en una carta o diario personal puede traer alivio

Enojo

Tal vez se sienta enojado con la gente que usted cree que contribuyó con su pérdida. Por ejemplo, tal vez esté enojado con el doctor, y se pregunte por qué él o ella no hizo algo distinto. Quizás le enoje que sus amigos se hayan distanciado de usted, o que hagan comentarios sobre su pérdida que a usted le resultan dolorosos o negativos. Tal vez se sienta furioso con Dios por haberse llevado a su ser querido. Tal vez se sienta enojado con su ser querido por morirse y abandonarle. El enojo es una emoción muy normal, y es importante encontrar maneras de expresarlo en forma saludable. La actividades física también ayuda a que el enojo no le consuma por adentro.

Sufrir en Silencio

Quizás éste sea un tiempo cuando usted sufra en silencio. Quizás se sienta fatigado, sin energía, e incapaz de hacer sus actividades. Es difícil dejar de pensar en su pérdida, pero tal vez usted ya no quiera hablar más de ella. Tal vez sienta que otros esperan que usted deje de sufrir. Tal vez usted quiere seguir adelante, y luego se siente culpable por pensar así. Este es tiempo de encontrar un nuevo sentido de su vida, y esto lleva tiempo.

Superando el duelo

El sanar y adaptarse a una nueva etapa de la vida ocurrirá poco a poco. Algunos aspectos del duelo pueden mejorar durante los primeros meses, pero a veces lleva más tiempo. Hacia el final del duelo, el ánimo mejora, y usted de nuevo se pone más activo. Es tiempo de restablecer las conexiones que durante el duelo se dejaron a un lado.

Acostumbrándose a Una Nueva Vida

El duelo más intenso puede aliviarse en los primeros meses o el primer año, pero el reajuste puede continuar por varios años. Como los símbolos tradicionales del duelo como el velo negro o vestirse de luto ya no se usan tanto, es fácil que la gente se olvide de que usted está de duelo. Usted está comenzando a rehacer su vida sin su ser querido. Tal vez quiera tomarse unas vacaciones, o comenzar una nueva actividad. Tal vez sienta un poco de culpa a medida que comienza a disfrutar libremente otra vez, como si traicionara la memoria de su ser querido. Sepa que los aniversarios, días de fiesta, cumpleaños o aniversarios de la muerte pueden despertar muchos sentimientos de duelo, como si no hubiera pasado el tiempo. Estos sentimientos son normales, y no significan que usted sentirá el dolor agudo para siempre.

Experiencias Comunes frente al Duelo

Hay muchos sentimientos o cambios que pueden ser parte del duelo. Las siguientes reacciones son normales y comunes.

Cambios físicos:

- Cansancio
- Vacío en el estómago
- Congestión en el pecho
- Suspiros
- Boca seca
- Sensibilidad al ruido
- Cambio de apetito
- Problemas para dormir
- Baja motivación
- Llanto repentino

Emociones:

- Tristeza
- Soledad
- Enojo
- Culpa
- Ansiedad
- Sorpresa
- Alivio
- Depresión
- Miedo
- Sentirse perdido
- Desesperanza

Pensamientos:

- Confusión
- Distracción
- Dificultad para concentrarse
- Olvido
- Recordar otras pérdidas
- Soñar con la persona que murió

Cambios sociales:

- Necesidad de apartarse
- Menos deseos de conversar
- Necesidad de cuidar a otros

Comportamientos:

- Llevar objetos especiales
- Llorar
- Visitar la tumba
- Hablar con la persona que murió

Preguntas espirituales:

- ¿Qué me pasará cuando yo muera?
- ¿Dónde está él/ella ahora?
- ¿Cómo permitió Dios que esto suceda?
- ¿Cuándo moriré?

Pasos para Sanar el Duelo

Aceptar la realidad de la pérdida
Cuando alguien muere, aún cuando se esperaba la muerte, a menudo puede parecer como si no hubiera pasado. La primera tarea del duelo es darse cuenta de que la persona se ha ido y nunca volverá. Negar la pérdida, el significado de la pérdida o la irreversibilidad de la pérdida sólo prolonga el proceso del duelo.

Sentir y expresar los sentimientos del duelo
Mucha gente trata de evitar sentir los sentimientos del duelo de varias maneras. Pueden intentar ser fuerte, evitar pensamientos dolorosos o mantenerse ocupado. No hay manera saludable de evitar este dolor. Permítase sentir y expresar sus sentimientos, aunque le resulte difícil. Muchos sentimientos y experiencias son normales: enojo, culpa, soledad, ansiedad, y depresión. Pida apoyo a sus amistades. Dígales lo que necesita, porque la gente a veces le puede malinterpretar. La memoria de su ser querido continuará, pero el dolor disminuirá con el tiempo.

Adaptarse a un mundo sin su ser querido
A veces las personas tienen miedo de aprender cosas nuevas, o no quieren cumplir tareas que antes hacía la persona que murió. Puede haber muchas tareas cotidianas prácticas para las cuales usted necesita ayuda y consejo. Este es un paso doloroso—reconocer la falta del amor, apoyo o ayuda del ser querido—pero necesario.

Mantener el lazo con el ser querido fallecido, mientras sigue adelante con una nueva vida.
La tarea final es encontrar un lugar en nuestro corazón para la persona fallecida, que le permitirá continuar la conexión con él o ella, a la vez que sigue adelante con su vida. Esto significa encontrar formas de recordarle, manteniendo vivos el amor y las memorias de la persona, y continuar con su vida. Para muchas personas éste es el paso más difícil de todos pero también puede ser encarado y cumplido.

Adaptado de "Las Tareas del Duelo" de William Worden

Cuidándose a sí mismo en tiempos de duelo

Cuídese mucho

Tome un momento cada tanto durante su día para prestar atención a cómo se siente. Descanse lo suficiente. Tome mucho líquido, especialmente agua. Cualquier duda, consulte con el médico.

Aprenda sobre el duelo

Al aprender sobre el duelo, la gente se da cuenta de que sus reacciones son comunes y normales. Aprender a sobrellevar las pérdidas ayuda a sanar y crecer.

Acepte sus sentimientos

El duelo tiene muchos sentimientos, algunos muy intensos. Acéptelos. Así aprenderá sobre usted mismo y sobre lo que es importante para usted. Rechazarlos es cerrar el corazón.

Exprese su dolor

Cuando el dolor no se expresa, es posible que más adelante cause problemas emocionales y físicos. Busque a quienes puedan escucharle. También puede expresar el duelo por medio de la música, el arte, el escribir en un diario, o celebrando un ritual en memoria de su ser querido.

Busque apoyo

Acepte apoyo—y búsquelo, cuando lo necesite. Es humano y valiente. Encuentre quien pueda apoyarle. Comparta cómo se siente con gente de confianza.

Metas

Después de la pérdida, usted puede sentir que la vida no tiene sentido. En estos momentos, ponerse metas pequeñas puede ayudar. Viva un día por vez. Al principio es normal no disfrutar como antes. Luego, encontrar metas a más largo plazo le puede ayudar a dar estructura y dirección a su vida.

Precaución con actividades adictivas

El alcohol, las drogas, la comida y otras diversiones pueden por momentos ayudar a distraernos del dolor. Tenga cuidado. Es fácil crear adicciones, y esto nunca ayuda a sanar.

Descanso, relajación, ejercicio

El duelo quita energía. Un ritmo más lento, alternado ratos de ejercicio ligero y de entretenimiento, ayuda a la sanación.

No tema divertirse

La risa es buena medicina. Dese permiso para divertirse y hacer cosas nuevas. Pasar tiempo con los niños y las mascotas puede ayudarle a sentirse mejor.

Paciencia con uno mismo en momentos de recaída

A veces, luego de sentirnos más aliviados por un tiempo, es posible que nos volvamos a sentir muy tristes, angustiados o resentidos. Esto pasa porque no podemos sanar todo el dolor de golpe. Al dolor intenso hay que procesarlo de a poco. No se compare con otras personas en duelo. Cada persona sana a su propio tiempo.

Esperanza

Tal vez encuentre esperanza y consuelo conectándose con personas que han sufrido una pérdida similar a la suya. Saber qué cosas les ayudaron, y darse cuenta de que se han recuperado, puede darle esperanza de que en el futuro su duelo será menos intenso y usted será capaz de salir adelante.

Espiritualidad

Las creencias espirituales a menudo ayudan a encontrar sentido y consuelo durante el proceso del morir, la muerte y el duelo. La espiritualidad puede ayudarle a aliviar sus preocupaciones y encontrar sanación, fortaleza y paz interior. Alguna gente se pone en manos de Dios; va a la iglesia, reza, o habla con un pastor o cura. Otros encuentran refugio en la naturaleza, la meditación o en su relación con una fuente de poder superior.

Respuestas al Duelo

Respuestas saludable

- Enfrentar el dolor
- Procesar y expresar los sentimientos negativos
- Dar pasos, aunque sean pequeños, para "salir adelante"
- Conversar con personas que puedan apoyarle, ya sean amigos o profesionales.

Respuestas no saludables

- Negar que siente dolor
- Evasión (drogas, alcohol)
- No pedir ayuda cuando la necesita
- No expresar sentimientos negativos, como la culpa, el rencor o la ansiedad
- Alejarse de la familia y amigos

Duelo complicado

- Intensa reacción emocional continua
- Mínima o total falta de expresión emocional frente a la pérdida
- Depresión prolongada
- Impulsos autodestructivos

El pedir ayuda cuando el duelo no sana es una muestra de fortaleza y valor. Hable con alguien de confianza, sacerdote o pastor, o profesional de salud.

Para Reducir el Estrés

- Respire profundamente.
- Descanse lo suficiente.
- Cierre sus ojos.
- Haga ejercicio.
- Cierre los puños con fuerza y luego relájelos.
- Ría.
- Preste atención a su salud.
- Escuche a su corazón.
- Tómese un descanso entre tareas.
- Distráigase.
- Pase tiempo en la naturaleza.
- Trabaje en el jardín.
- Escuche música, toque un instrumento, o cante.
- Aprenda a pedir ayuda.
- Aprenda a decir no.
- Póngase a usted primero en su lista de prioridades.
- Haga una cosa por vez.
- Dése permiso sentir lo que siente.
- Encuentre un lugar seguro para hablar de sus sentimientos.
- Nutra su espiritualidad.
- Escúchese.
- Sea paciente y cariñoso con usted mismo.
- Rece.

Apoyo para la Pérdida

Puede ser difícil atravesar los cambios y emociones dolororsas que siguen a la muerte de un ser querido. Usted no tiene que hacerlo solo. Hospice of Santa Cruz County ha ayudado a miles de personas en el camino del duelo. Hay servicios en inglés y español.

Ofrecemos los siguientes servicios para familias que recibieron los servicios de Hospice, y miembros de la comunidad que han sufrido o están anticipando la muerte de un ser querido.

- **Apoyo individual**
- **Apoyo de grupo**
  - **Grupo de apoyo (en inglés) en Aptos.** No hay que registrarse.
  - **Lunes de Consuelo (en español) en Watsonville.** No hay que registrarse.
  - **Grupos de 8 semanas (en inglés) para adultos con pérdidas similares:**
    - Pérdida de Padre
    - Pérdida de Pareja/ Esposo
    - Pérdida de Hijo Adulto
    - Pérdida de Hermano
- **Programa para Niños y Adolescentes**
    - Apoyo individual
    - Apoyo de grupo
  - **Material educativo:**
    - Ayudando a los Niños a Entender el Duelo
    - Apoyo para el Duelo para Adolescentes
- **Apoyo en el lugar del trabajo** para sobrellevar la muerte o muerte anticipada.
- **Biblioteca de libros y audios** sobre la pérdida y el duelo (en inglés).
- **Libros:** los siguientes sitios de internet se especializan en libros sobre la pérdida y el duelo. Incluyen descripciones útiles para elegir libros apropiados para los diferentes tipos de pérdida y diferentes edades.

www.compassionbooks.com

www.centering.org

- **Recursos adicionales:** visite nuestro sitio de internet www.hospicesantacruz.org para referencias adicionales.

El apoyo para la pérdida está disponible para todos los miembros de nuestra comunidad. Usted no tiene que recibir otros servicios de hospice para participar en nuestros servicios de apoyo para el duelo. Llámenos al (831) 430-3000 y déjenos compartir cómo podemos ayudarle.

"A mí, me resultó mejor cuando no intenté luchar contra el dolor, sino que dejé que me envolviera como una ola gigante y me llevara con ella hasta que se calmó su furia y me dejó caer, sin aliento, pero viva, en las playas de la cordura y la sensatez...Las olas se estrellaban cada vez más lejos y, en algún lugar, sin que yo tuviera conciencia de ello, nuevamente valió la pena vivir la vida"

—Elisabeth Kubler-Ross

HOSPICE
OF SANTA CRUZ COUNTY
Cuidado Compasivo desde 1978

Oficina Principal
940 Disc Drive
Scotts Valley, CA 95066

Centro de Cuidados para el Final de la Vida
65 Nielsen St., Suite 121
Watsonville CA, 95076

831-430-3000
www.hospicesantacruz.org