



Vivir con el duelo y la pérdida



Vivir con el duelo y la pérdida

| | |
|-------------------------------------------------------------------|----|
| Introducción | 2 |
| Experiencias psicológicas, sociales, físicas y espirituales | 4 |
| Relaciones | 12 |
| Estrategias para afrontar el dolor | 20 |
| Festividades y ocasiones especiales | 26 |
| Libros y recursos en línea | 30 |

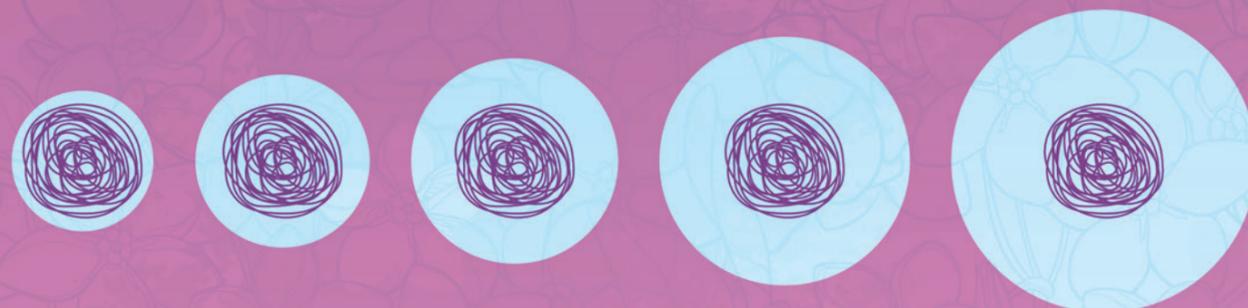


Un ser querido, amado por usted y por nosotros aquí en Cincinnati Children's, ha fallecido. Aunque sabemos que nada de lo que podemos ofrecer aliviará el golpe de esta pérdida, esperamos que saber que Cincinnati Children's no los olvida a usted ni a su ser querido pueda ser un consuelo. Cada persona que atraviesa un duelo es diferente, y el dolor se manifiesta de muchas maneras. No hay una manera correcta o equivocada de afrontar el dolor. Hemos aprendido, a través de nuestro contacto con otras personas que han sufrido una gran pérdida, que con el tiempo encontrará maneras de construir su vida alrededor de su corazón roto.

Una buena manera de mirar el duelo se puede ver en el programa de televisión de la BBC, *Like Minds*. Escanee el código QR a la derecha o visite: [youtube.com/watch?v=5wVLDHUc5ic](https://www.youtube.com/watch?v=5wVLDHUc5ic) (solo disponible en inglés) para ver el video.



(Solo disponible en inglés)



El dolor no cambia de tamaño. *Lo que sucede es que se crece alrededor de él.*

Esperamos que este libro le resulte útil en su camino de duelo. Las páginas siguientes contienen información sobre el duelo y ofrecen actividades y recursos para que siga explorando. Sabemos que hay mucho para procesar aquí. Tómese su tiempo, y siga su propio ritmo.

A muchas personas, compartir historias sobre su ser querido las ayuda en su duelo y a fomentar buenos recuerdos. Algunos recuerdos son difíciles, y puede ayudar hablar sobre ellos con alguien que escuche todo lo que usted piensa y siente. Creemos que es importante que usted siga recibiendo la atención que recibía mientras su ser querido era paciente en Cincinnati Children's. Nos esforzamos en brindar una oportunidad de manera segura y empática para que pueda compartir tanto como usted considere adecuado. Es importante para nosotros compartir esos recuerdos como una manera de honrar la memoria del ser querido que significa tanto para usted. Uno de nuestros proveedores de atención para el duelo se comunicará con usted por teléfono, y usted también puede contactarnos en cualquier momento que lo desee.

Experiencias psicológicas, sociales, físicas y espirituales

En estos primeros días, el dolor puede ser abrumador y consumirlo todo. Es posible que usted esté en estado de shock y adormecido, o puede sentirse exhausto de tanto llorar. Sin importar lo que esté pasando, es bueno que sepa que es normal. Cada persona experimenta el dolor a su propio modo y en su momento.

Más adelante encontrará algunas reacciones que puede observar en usted o en otros miembros de la familia o amigos que también están de duelo. Algunas personas experimentan estas reacciones de manera intermitente durante más tiempo del que esperaban. Es común sentirse “recuperado/a” de la experiencia de duelo, y ser sorprendido/a con la guardia baja cuando un recuerdo o un evento desencadena una nueva reacción.

Eso no significa que usted haya dado un paso atrás en su camino de duelo. Puede haber momentos que surgen inesperadamente y en los que necesita apoyo. En esos momentos, considere hablar con un ser querido o con un profesional, o repase estrategias útiles para afrontar el dolor.

Psicológicamente, es posible que algunas personas:

- Les resulte difícil concentrarse
- Se sientan agotadas emocionalmente
- Se sientan adormecidas o incapaces de expresar emociones
- Tengan pensamientos desenfrenados o que los distraen
- Sientan ansiedad o pánico
- Crean que oyen o ven al ser querido que falleció
- Les preocupe que otras personas queridas se mueran
- Sientan enojo o culpa
- Tengan sentimientos de tristeza e impotencia

Intente expresar gratitud por algo, sin importar lo simple que sea, cada día.

Socialmente, es posible que algunas personas:

- Eviten rutinas anteriores
- Se sientan irritables cuando están con otras personas
- Se alejen de las personas que ofrecen ayuda y apoyo
- Se aferren a los seres queridos por temor a que ellos también mueran
- Sientan que nadie comprende su dolor, y eso puede hacerlas sentir enojo o frustración
- Sientan que ya no pueden relacionarse con otras personas

No tenga miedo de decir a su familia, amigos y compañeros de trabajo cómo le gustaría que lo traten durante este período.

Físicamente, es posible que algunas personas:

- Sientan que su corazón está literalmente roto (dolor profundo y molestia en el pecho)
- Suspiren con frecuencia
- Sientan un nudo en la garganta, como si no pudieran respirar
- Sientan un aumento o una disminución en las ganas de comer
- Tengan malestar de estómago o dolor de cabeza con frecuencia
- Tiemblen de manera descontrolada
- Duerman demasiado o muy poco

Espiritualmente, es posible que algunas personas:

- Sientan que las creencias que les brindaban consuelo ya no lo hacen
- Encuentren que prácticas espirituales anteriores (oración, meditación, etc.) les resultan imposibles
- Se sientan enojadas cuando se les dice que confíen en la fe o en Dios
- Se sientan enojadas hacia un poder superior
- Se pregunten si está bien tener dudas
- Sientan conexión y consuelo en nuevas creencias o perspectivas
- Experimenten una profundización de la fe y conexión con lo divino

Cuando sea posible, intente salir y moverse. Ya sea en un paseo caminando o trabajando en el jardín, el movimiento físico es una excelente válvula de escape. Considere programar un examen físico y/o probar una nueva rutina de ejercicios como un regalo que se hace.

Con los ojos cerrados, coloque la mano en el corazón y respire profundamente. Imagine que con cada inhalación atrae hacia usted todo lo que necesita y que con cada exhalación deja salir todo lo que no necesita.

Si su dolor se vuelve preocupante...

Aunque el dolor es normal, la intensidad de su experiencia debería disminuir con el tiempo. Si siente deseos de hacerse daño, o si sus respuestas al dolor se sienten invasivas o disruptivas durante más de cuatro a seis meses, sin alivio, por favor pida ayuda.

Consulte a un terapeuta profesional o vaya a la sala de emergencia más cercana. O llame a la línea directa para prevención de suicidios al 1-800-273-8255.

Activity

Registrar el camino

A veces, puede ser útil registrar su camino personal de duelo.

¿Cuál de las respuestas al dolor de la lista anterior está viviendo en este momento?

¿Cuáles nota más? ¿Hay alguna respuesta que agregaría?

¿Afectan su vida cotidiana? ¿De qué modo?

Si pudiera pasar un día sin sentir _____, lo que haría sería _____.
Por otro lado, me ha sorprendido notar que a veces me siento _____.

A medida que avanza el tiempo, siento más _____ y menos _____.

Vuelva a repasar esta lista en 3 a 6 meses para ver cómo ha cambiado su dolor.

Los sentimientos inesperados y difíciles

El dolor puede desencadenar muchos tipos de respuestas emocionales diferentes. A veces nos toman por sorpresa sentimientos incómodos o intensos. En vez de sentir vergüenza o intentar evitar esos sentimientos inesperados, enfóquese en lo que esos sentimientos están tratando de decirle.

Temor y ansiedad

El temor es la manera en que el cuerpo nos dice que no nos sentimos seguros en ese momento, mientras que la ansiedad se trata de nunca sentirse seguro en general. Es común que el estrés de una gran pérdida cause temor y ansiedad. Es habitual que el dolor nos haga sentir un temor *antiguo* nuevamente, como si fuera nuevo.

- Escriba una lista de todo lo que le esté haciendo sentir temor. Encierre en un círculo las causas de temor que existían *antes* de la muerte de su ser querido.
- Hable sobre su temor con un amigo o amiga, familiar, líder espiritual o terapeuta en quien confíe. A veces decirlo en voz alta puede hacer que lo sienta más pequeño.
- El temor y la ansiedad suelen hacer que aguantemos la respiración. Respire profundamente algunas veces a propósito siempre que sienta temor o ansiedad.

Enojo

El enojo es información que nos dice que necesitamos energía extra para abordar un problema. A veces las circunstancias de una muerte pueden hacernos sentir enojo. Otras veces, el enojo proviene de amenazas a nuestra seguridad en el pasado. Es posible que sienta enojo hacia la persona que murió. Es normal, y hasta puede ser sanador, expresar todas esas reacciones.

- Descomponga el enojo en piezas más pequeñas. En vez de decir “*enojado/a*” o “*enfadado/a*”, use palabras más descriptivas: *irritado, frustrado, traicionado, furioso, ignorado, ofendido*. ¿Se le ocurren otras palabras?
- El enojo necesita una válvula de escape constructiva. Cargue un objeto pesado. Haga garabatos en un diario. Lance pintura en un lienzo. Apriete un almohadón. A medida que usted se canse, el objeto de su enojo puede aparecer en el foco.
- Pida a una persona en la que confíe que esté con usted mientras piensa en las palabras para describir su enojo y expresa su enojo físicamente. Esa persona puede ayudar a que usted esté seguro/a y tendrá alguien con quien hablar después.

Impotencia y desesperación

La tristeza es quizás la expresión emocional más común del dolor. La impotencia y la desesperación son similares a la tristeza, pero son más intensos y tienden a sentirse profundamente, hasta los huesos. Como el enojo y el temor, esos profundos sentimientos de impotencia son información, no un estado permanente.

- Escriba una lista de las cosas que espera con entusiasmo. Elija una de esas cosas y escriba una lista de las cosas que puede hacer para que suceda lo que espera.
- Recuerde sentir gratitud. ¿Por qué cosas se siente agradecido/a hoy? ¿Comió? ¿Está respirando? ¿Un amigo o una amiga llamó para ver cómo está? Todas esas cosas son buenos motivos para sentir gratitud.
- Todos los días, respire profundamente y termine la oración, “*Me siento...*”
- Si las listas están demasiado lejos de ser algo que usted puede hacer ahora, dese un abrazo. Envuélvase en una manta y diga, “*Todo va a estar bien*”.

Ambivalencia o remordimiento

Después de que un ser querido muere, tendemos a evitar hablar sobre las partes incómodas de la relación. Eso nos puede hacer sentir aislados en nuestro dolor o con sentimientos de remordimiento. Recuerde: aunque su ser querido ya no esté, *todavía* tenemos la oportunidad de trabajar en esos sentimientos difíciles.

- La honestidad es sanadora. Reconocer que un ser querido no era perfecto no solo es honesto, también forma parte de honrar la verdad de la propia experiencia de esa persona.
- Escriba una lista de situaciones con el ser querido que murió y que a usted le causaron remordimiento o sentimientos encontrados. Pregúntese si usted podría haber hecho algo para cambiar esas situaciones.
- Pruebe escribir una carta a la persona que murió. Comience con, “*Sé que tú _____, Y YO desearía que _____*”.

Comparta esos sentimientos con una persona en la que confíe.

Si los sentimientos de impotencia o desesperación permanecen con usted durante varios meses o son un obstáculo para las actividades cotidianas, puede ser bueno hablar con un terapeuta profesional que lo/a puede ayudar en su camino.

Alivio

La sensación de alivio que se siente después de la muerte de un ser querido puede ser uno de los sentimientos más difíciles de compartir con otras personas. Es importante sentir *lo que siente* y no juzgarse. Sin importar el motivo, el alivio es una reacción válida al final de una situación difícil.

- Pruebe terminar la afirmación, “*Me siento triste de que hayas muerto, y me alegra que_____*”.
- Respire profundamente y luego exhale lentamente y completamente. Reconozca la manera en la que siente el alivio en el cuerpo. ¿Cómo se siente el alivio?
- Dígase a sí mismo/a, en voz alta, que “*Soy un ser humano. Hago lo mejor que puedo. Siento alivio de no llevar más esta carga*”.

Activity



Consideraciones culturales

La manera en que experimentamos y expresamos el dolor está muy influenciada por nuestras identidades culturales. La cultura es una combinación de tradiciones, creencias, valores y rituales que comparte un grupo. El lenguaje, la identidad de género, la edad, la raza, el grupo étnico, la discapacidad, la religión, la orientación sexual, el estatus socioeconómico, el lugar y muchos otros factores también forman parte de nuestra identidad cultural.

A medida que lea este libro, algunas secciones pueden resultarle familiares desde una perspectiva cultural, mientras que otras pueden parecerle muy ajenas. En el siguiente espacio, reflexione sobre sus antecedentes culturales y piense en estas preguntas.

¿Cómo ve mi cultura la muerte y el dolor?

¿Hay costumbres de duelo en mi cultura que son consoladoras?

¿Cómo podrían mis antecedentes culturales hacer más fácil mi duelo? ¿Más difícil?

Cuando pienso en el duelo en mi cultura, me gustaría que otras personas supieran_____.

La mejor manera en que los demás pueden brindar apoyo a una persona de mi cultura después de la muerte de un ser querido es_____.

Las relaciones de su hijo(a);

No hay dos personas que atraviesen el duelo de la misma manera o durante el mismo tiempo. No hay una manera correcta o equivocada. Solo hay una manera adecuada *para usted*. Todos experimentamos muchos tipos de relaciones diferentes. El duelo toca todas las relaciones.

Hacer el duelo con el/la cónyuge o la pareja

Las diferentes maneras que experimentamos la pérdida y el duelo pueden ser al mismo tiempo un desafío y una bendición, especialmente cuando vivimos juntos el duelo por la muerte de un miembro de la familia. Tal vez note:

- Diferencias en su deseo de hablar sobre el duelo y/o sobre el ser querido que falleció
- Diferencias en cómo expresa el dolor. Por ejemplo, usted puede sentir una profunda tristeza y melancolía, mientras que su pareja se enfoca en crear una beca académica o en recaudar dinero para investigación en recuerdo de su ser querido. O al revés. Ambas maneras son válidas, aunque son diferentes.
- El deseo de brindar apoyo a otras personas en su dolor, en vez de expresar su propio dolor
- Uno de ustedes quiere estar haciendo una actividad todo el tiempo, mientras que el otro parece incapaz de hacer nada
- La necesidad de estar a solas, incluso cuando exprese el deseo de estar juntos

A pesar de esas diferencias, muchas parejas comparten que sus relaciones se fortalecieron al compartir el duelo. Sobrevivir juntos al duelo requiere aceptar estas y otras diferencias, compartir sus sentimientos y aceptar ayuda de recursos disponibles cuando es necesario.

Una comunicación abierta y sincera es siempre un buen camino y puede darle a su pareja el permiso que necesita para compartir sus sentimientos. Al mismo tiempo, hablar con un amigo o familiar en el

que confía y que no sea su pareja también puede ser bueno para usted, al mismo tiempo que alivia la presión emocional en la relación.

A veces, compartir una actividad ayuda a empezar una buena conversación. Juntos, pueden:

- **Leer** *Healing Your Grieving Heart* [Sanar su corazón en duelo] de Alan D. Wolfelt, PhD.
- **Visitar** la biblioteca en línea de recursos sobre duelo de Cincinnati Children's en: cincinnatichildrens.org/patient-resources/spiritual-grief-care (algunos recursos disponibles en español)
- **Mirar** películas que exploran la muerte y el duelo de manera cuidadosa. Algunas opciones que valen la pena son:
 - *Magnolias de acero* (*Steel Magnolias*)
 - *To Dance with the White Dog* (*Bailar con el perro blanco*)
 - *Bajo la misma estrella* (*The Fault in our Stars*)
 - *Coco*
 - *Grandes héroes* (*Big Hero 6*)
- **Participar** en un grupo de apoyo para duelo para conectar con otras personas que sufren pérdidas similares. Algunas organizaciones familiares ofrecen grupos locales en muchas comunidades. En la parte de atrás de este folleto encontrarán una lista.

A veces puede ayudar reflexionar sobre el estilo propio de hacer el duelo y el estilo de su pareja. Intente escribir algunos pensamientos, y repase lo que escribió algunos meses después para ver cómo puede estar cambiando su experiencia. Quizás pueda incluso considerar hacer esta actividad *con* su pareja, como una conversación.

Lo que he observado sobre cómo vivo esta pérdida es:

Lo que he observado sobre cómo mi pareja está viviendo esta pérdida es:

Una cosa que realmente agradezco sobre mi pareja en este momento es:

Una cosa que me resulta difícil sobre mi pareja en este momento es:

Mi pareja probablemente tiene dificultades para entender cuando yo:

Una cosa que espero que mi pareja note y agradezca sobre mí en este momento es:

Amigos y duelo

Los amigos, compañeros de trabajo y otras personas quieren ayudar. Está en la naturaleza humana. En especial, quieren hacer que las cosas mejoren. Lamentablemente, como el duelo es tan diferente para cada persona, puede ser difícil para otras personas entender sus necesidades únicas. No es necesario que usted asuma la responsabilidad por la incomodidad de otras personas, está bien que diga claramente qué es útil para usted en ese momento.

Algunas personas le darán demasiado espacio, otras pueden no darle espacio suficiente. Está bien pensar en cuáles son sus propias necesidades en ese momento y buscar una manera de decir a otros qué necesita.

Algunas cosas útiles que los amigos pueden ofrecer:

- Palabras y acciones de cariño y apoyo que hacen que usted se sienta querido/a
- Imaginar qué podría necesitar usted y acertar
- Poder escuchar con cuidado sin la necesidad de darle consejos
- Invitar a otras personas a ser parte de un equipo de apoyo mejor y más grande

Algunas cosas no tan útiles que los amigos pueden ofrecer:

- Actuar de manera incómoda cerca de usted o evitar estar a su lado

- Insistir en que ciertas acciones “harán que te sientas mejor”
- Aprovechar esta oportunidad para volver a hablar de sus propias pérdidas
- Reaccionar a emociones intensas distanciándose

Todas esas reacciones, las buenas y las perjudiciales, son comunes y surgen del deseo de disminuir su dolor o el de esas personas. ¿Pero qué pasa si usted tiene que poner las reglas?

Muchas veces, las personas cercanas ofrecen hacer lo que sea necesario para brindarnos apoyo. En medio del dolor, sin embargo, a veces es difícil hacer un pedido concreto que ayude. Diga a otras personas qué necesita y cómo lo necesita. La siguiente actividad puede ser útil.



Apoyo para niños y adolescentes que atraviesan un duelo

El Equipo de Vida Infantil (Child Life Team) de Cincinnati Children's ofrece excelente información en su folleto *How to Help Children: Through Grief and Loss* [Cómo ayudar a los niños a vivir el duelo y la pérdida]. Estamos muy agradecidos de compartir algunos elementos destacados de ese material aquí.

Si tiene hijos pequeños, puede notar lo siguiente:

- No entienden la muerte
- Ansiedad general o ansiedad por separación
- Tener "pensamientos mágicos", creer que sus pensamientos, acciones o palabras provocaron la muerte
- Comportamientos de regresión, como hablar como bebé, mojar la cama, chuparse el pulgar, querer beber con biberón, miedo a la oscuridad
- Preguntarse cómo cambiará su vida, qué seguirá siendo igual
- Preocuparse porque una persona que los cuida podría morir
- Ansiedad por separación cuando se va a un campamento, a la escuela, etc.

Para ayudar a los niños:

- Brinde contacto físico, haga mimos y tome en brazos al niño si quiere que lo toquen
- Mantenga las rutinas todo lo posible
- Dé respuestas simples y sinceras a las preguntas
- Permita maneras seguras de expresar el enojo y otros sentimientos
- Ofrezca rituales y actividades de duelo familiares
- Dé permiso para llorar con palabras o con el ejemplo, o hágalos saber que está bien no llorar si eso es lo habitual para ellos

Si tiene hijos adolescentes, puede notar lo siguiente:

- Entienden que la muerte es definitiva e inevitable
- Negación
- Conflicto con el control de los sentimientos; temor de que se los considerará como débiles si muestran sus sentimientos
- Uso de conceptos espirituales para afrontar el dolor
- Conflicto interno sobre sentirse dependientes pero desear ser independientes
- Los pares son la fuente de apoyo primaria y en la que más confían

Para ayudar a los adolescentes:

- Espere y permita los cambios de humor
- Permita que haya sentimientos escondidos, a menos que haya riesgo de hacerse daño
- Esté disponible para hablar y escuchar
- Comparta su dolor
- Fomente las expresiones de dolor sanas
- Hable sobre los cambios de rol que pueden ocurrir en la estructura familiar
- Brinde contacto físico y diga "Te quiero" con frecuencia
- Fomente las conversaciones sinceras con pares en los que confíe

Adultos y niños: Crecer juntos

Los niños aprenden observando a otros. A veces los padres quieren proteger a sus hijos del dolor del duelo. Esconder su propio dolor impide que los niños aprendan que pueden *enfrentar* y trabajar para superar las emociones difíciles y esto puede hacer que su hijo/a se sienta aislado/a.

Cuando usted y su hijo/a comparten recuerdos, sueños y el dolor, su hijo/a puede crecer en su capacidad de tolerar una diversidad de emociones. Puede haber momentos en que brindar apoyo a sus hijos parezca estar más allá de sus posibilidades en ese momento, o en los que le preocupe que sus emociones sean demasiado fuertes para que sus hijos puedan manejarlas.

Está bien pedir a otras personas que ayuden y brinden apoyo a sus hijos cuando usted no puede. Puede pedir a un amigo de la familia, líder religioso o espiritual o un terapeuta en quien confíe que pase tiempo con su hijo/a.

Recursos para niños y adolescentes

En el área de Cincinnati, hay muchos recursos excelentes para niños y adolescentes. También tenga en cuenta que puede haber disponible apoyo financiero para niños que atraviesan un duelo a través del fondo Levy para Salud Mental del Condado Hamilton (Hamilton County Mental Health Levy); pregunte a su proveedor de atención de la salud.

Algunos programas locales son:

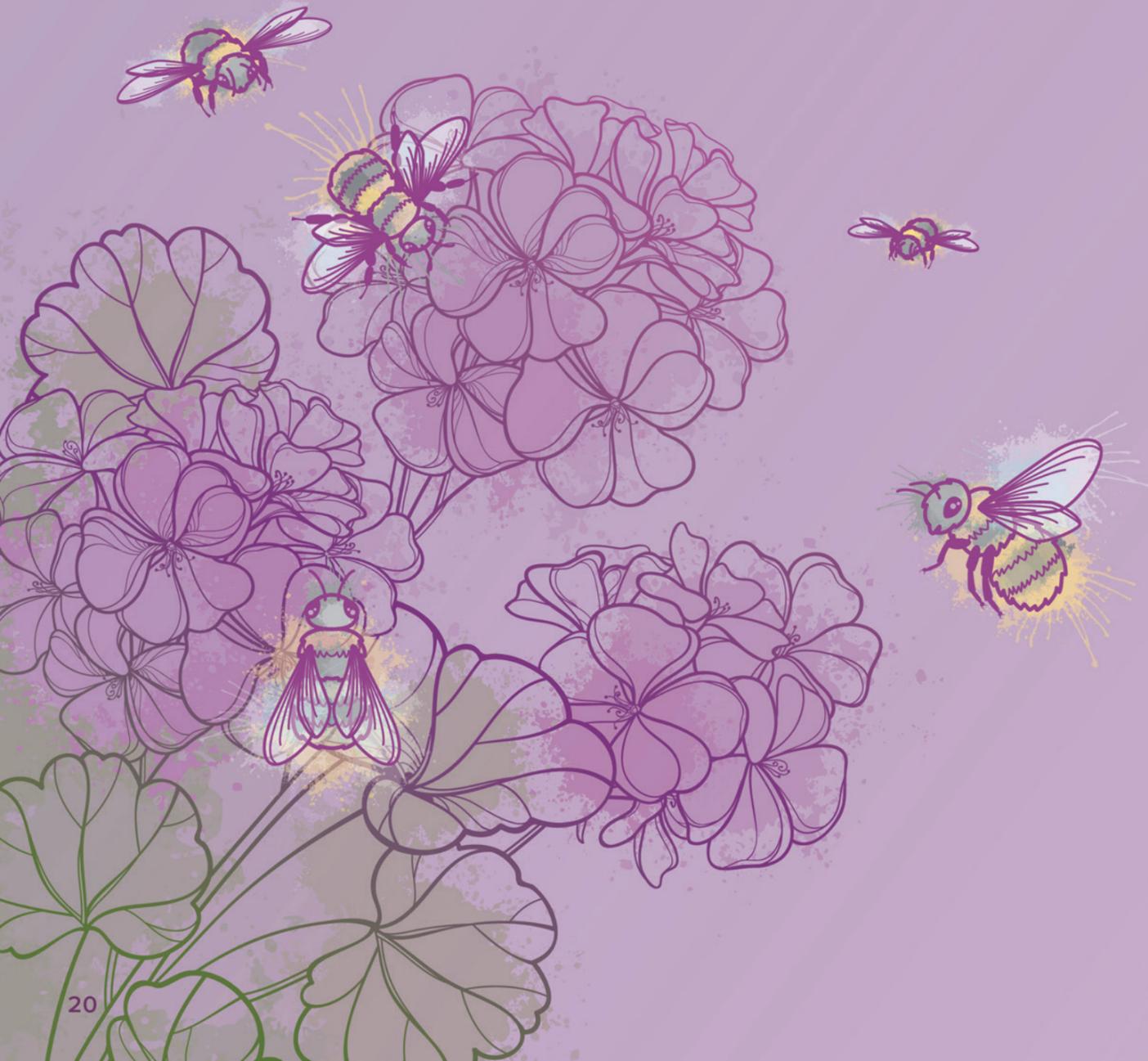
- **Fernside Center for Grieving Children**
📍 fernside.org (solo disponible en inglés)
☎ 513-246-9140
- **Beech Acres Parenting Center**
📍 beechacres.org (solo disponible en inglés)
☎ 513-231-6630
- **Greater Cincinnati Behavioral Health Services**
📍 gcbhs.com (solo disponible en inglés)
☎ 513-354-5200
- **STARS Grief Support – NKY**
📍 stelizabeth.com/medical-services/hospice/support/grief-support/stars-support-groups (solo disponible en inglés)
☎ 859-301-4611

Para las personas que viven fuera de la comunidad del área metropolitana de Cincinnati, se incluye un directorio nacional en la parte de atrás de este folleto.

Puede encontrar más recursos en línea en: cincinnatichildrens.org/patient-resources/spiritual-grief-care (algunos recursos disponibles en español)

Estrategias para afrontar el dolor

Hay tantas maneras diferentes de afrontar el dolor como maneras de expresar el dolor. En la siguiente sección, compartiremos sugerencias de acciones que han sido útiles para otras personas. Le animamos a que esas ideas sean un punto de comienzo para ayudarle a pensar en qué puede ser más sanador para usted ahora y en el futuro.



Hablar con un proveedor de atención para el duelo de Cincinnati Children's

- Los proveedores de atención para duelo son personas con capacitación especializada que pueden escuchar y comprender su dolor. Pueden ayudarle a pensar en su duelo de nuevas maneras. También pueden sugerir recursos o estrategias para afrontar dificultades según lo que usted haya compartido con ellas.
- Encontrará información de contacto en la parte de atrás de este folleto.

Participar en grupos de apoyo en línea

- Un beneficio de los grupos de apoyo en línea es que puede elegir cuándo y cómo quiere participar.
- Para obtener el máximo beneficio, compruebe las credenciales para asegurarse de que está involucrado un profesional de la salud, solo participe en foros que estén moderados y tenga cuidado si se alienta a los participantes a comprar algo.

Leer historias escritas por personas que sufrieron una pérdida

- Sentirse solo es común entre las personas que atraviesan un duelo. Leer las experiencias de otras personas puede ser una manera de validar sus emociones y reacciones ante el dolor.
- Para empezar, hemos incluido una lista de libros útiles en la parte de atrás de este folleto.

Compartir con grupos de apoyo, un/a terapeuta o amigos en los que confíe

- Hablar sobre su ser querido y/o sobre sus sentimientos es una parte natural del proceso de duelo. Sin embargo, encontrar la persona adecuada para confiar su historia puede ser difícil.
- Pedir recomendaciones a amigos, familiares, profesionales confiables o en el programa de ayuda a empleados en su lugar de trabajo puede ayudarle a encontrar las mejores opciones para usted.
- Si la primera opción no parece adecuada, es bueno volver a buscar. A veces lleva tiempo cuidar bien de usted mismo.

Revisión clínica posterior a la pérdida

- Después de un largo período de tratamiento o de una muerte repentina en el hospital, siempre hay preguntas, dudas y momentos de confusión. Para algunas familias es útil y consolador tener una conversación con el equipo de atención para hablar sobre la afeción y la atención de un ser querido algunos meses después de la muerte.
- Cincinnati Children's ofrece a las familias la posibilidad de tener esta conversación personalmente con su equipo de atención a través de una reunión para revisión clínica después de la pérdida. Para su comodidad y conveniencia, la reunión se puede programar en el momento y el lugar (incluso virtualmente) que usted elija.
- Si le interesa programar esta reunión, comuníquese con un proveedor de atención para duelo o capellán, usando la información de contacto en la parte de atrás de este folleto.

Crear rituales

- Los rituales nos ayudan a organizar y a encontrar el sentido de los momentos difíciles y confusos en nuestra vida. Pueden ser especialmente útiles a medida que se acercan días específicos relacionados con la muerte de su ser querido. Por ejemplo, el día que les dieron el diagnóstico, el aniversario del día que murió, el cumpleaños u otras ocasiones especiales. Tener un plan organizado antes de un “día difícil” puede hacer más fácil enfrentar el día. Los rituales *no* tienen que ser algo complicado.
- Algunos rituales que las familias han compartido con nosotros son visitar el cementerio y leer un poema especial, encender una vela en familia o soltar un globo.
- Consultar a un terapeuta, amigo/a o líder religioso en quien confíe puede ser bueno si quiere crear un ritual pero no sabe por dónde empezar.

Los rituales más satisfactorios tienen un comienzo, un desarrollo y un final claros. En otras palabras, crean un espacio que está separado de su vida cotidiana. Puede ser útil incluir objetos o símbolos que tengan significado para usted y que hayan sido importantes para la persona que murió.

Declaraciones

- Las declaraciones son afirmaciones que nos *hacemos a nosotros mismos* para ayudarnos a pensar en situaciones de nuevas maneras.
- Se pueden comprar declaraciones grabadas para escuchar una y otra vez, *es posible que tenga que probar hasta encontrar algunas que funcionan en su caso.*
- También puede leer en voz alta algunas que están escritas aquí o decirlas en voz baja para usted, o incluso puede escribir sus propias declaraciones.
 - “Soy valiente por enfrentar el dolor de mi duelo”.
 - “Puedo respirar a través del dolor que estoy sintiendo”.
 - “Dejaré que otros me ayuden en mi duelo”.
 - “Sentir alegría no hace que se pierda la conexión con mi ser querido que murió”.
 - “Tengo fortaleza dentro de mí para sobrevivir”.
 - “Siento agradecimiento por mis lágrimas. Son una buena medicina”.
 - “Me permito experimentar los días difíciles y los días felices”.
 - “Elijo respirar profundamente en la próxima inhalación”.

Ahora intente crear algunas declaraciones propias.

Escribir un diario

- Escribir un diario sobre su pérdida, duelo y crecimiento puede ser una manera de procesar todas las emociones que está viviendo. Para algunas personas, solamente escribir, sin corregir lo que escribió o hacer una pausa para pensar en qué escribir a continuación, es lo que más las ayuda. Eso se llama escritura de “flujo de conciencia”.
- Otras personas encuentran que tener un tema o sugerencia las ayuda a concentrar sus pensamientos. Algunas sugerencias a considerar son:
 - “Si hubiéramos tenido un día más juntos, habría...”
 - “Me hubiera gustado...”
 - “Me siento triste/feliz cuando recuerdo...”
 - “Me siento enojado/a cuando...”
 - “Me siento fortalecido/a cuando...”
 - “Solo por hoy, me siento agradecido/a por...”

¿Cómo se sentiría si escribiera una carta a la persona que murió? Inténtelo. Luego, unas semanas después, intente escribir una carta para usted de la persona que murió. Es posible que se sorprenda con la conversación que surge.

Crear arte

- No es necesario ser artista para encontrar consuelo en crear, ni es necesario compartir sus creaciones con otra persona. Algunas cosas que puede intentar:
 - Hacer un collage: simplemente cortar palabras y fotos de revistas viejas o de páginas que imprima de internet. Péguelas en un papel de una manera que tenga significado para usted.
 - Tome una caja de crayones y elija tres colores que usted sienta que expresan su estado de ánimo. Úselos para dibujar al azar en un trozo de papel. No piense demasiado ni intente dibujar algo específico, simplemente deje que el crayón se mueva por el papel.
 - Escriba cinco palabras que lo/a describan a usted, a su ser querido o lo que está viviendo en este momento. Use esas palabras como un punto de comienzo para escribir un poema.
 - Asuma el desafío de tomar una foto todos los días durante una semana de algo en lo que encuentre belleza.
 - Usar formas geométricas simples, mandalas, es una manera antigua de usar arte para explorar pensamientos y sentimientos que parecen demasiado grandes para expresar con palabras. Intente hacerlas afuera, usando gis para acera como una manera de devolver esos sentimientos enormes a la naturaleza.

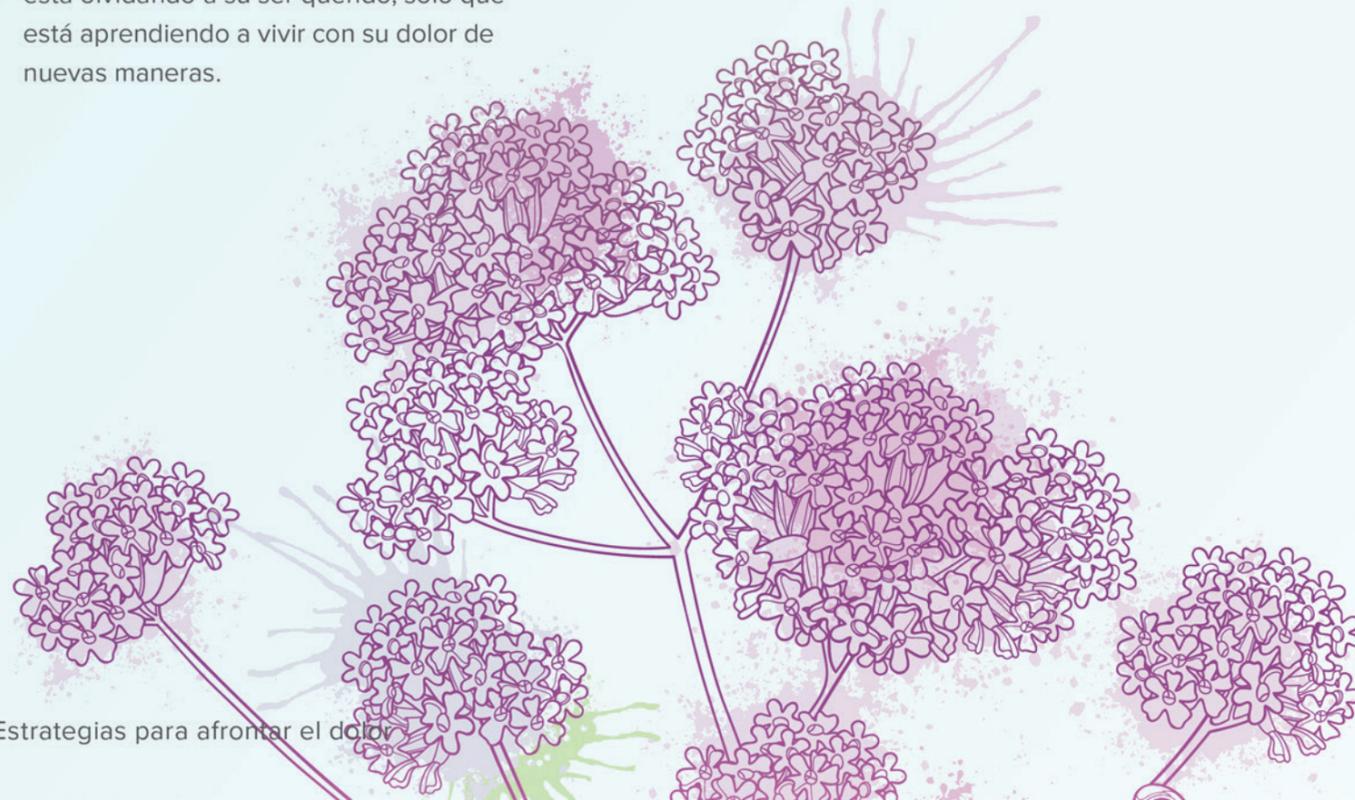
Momentos de alegría

- Después de vivir una pérdida devastadora, puede ser difícil imaginar volver a sentir alegría alguna vez.
- Cuando se asoma un pequeño momento de alegría, muchas personas dicen sentir culpa o vergüenza. Puede sentir que está mal reírse cuando su ser querido ya no está con usted.
- Redefinir, o el arte de mirar algo de una manera nueva, puede ayudar. ¿Qué hubiera querido para usted la persona que murió? ¿Puede imaginar sentir conexión con la persona a través de este momento de alegría?
- ¿Qué otras maneras de pensar podrían ayudarle a sostener, incluso brevemente, la alegría?
- Esos momentos también forman parte del duelo, y para muchas personas aumentan lentamente con el tiempo. Es posible que note que un día sintió agradecimiento durante un breve momento, o quizás que algo lo/a hizo reír.
- Esos momentos no significan que usted está olvidando a su ser querido, solo que está aprendiendo a vivir con su dolor de nuevas maneras.



Comer un trozo de chocolate, mirar un video divertido de gatos o cantar una canción favorita son posibles ejemplos de “pequeñas alegrías”.

¿Qué pequeñas alegrías ha descubierto recientemente?



Activity

Hasta los superhéroes lloran

¿Qué tienen en común muchos de los superhéroes más conocidos? Han perdido a personas que querían mucho. Los libros de cómics y las películas de superhéroes pueden ser una manera excelente y *segura* de que adultos, adolescentes y niños exploren *juntos* temas relacionados con la pérdida y el duelo.

Ahora, intente escribir y dibujar su propia historia. Si creó una historia de superhéroe sobre su propia experiencia...

¿Quién es el héroe o la heroína?

¿Cómo es el traje que usa?

¿Qué o a quién perdió? ¿Cómo reaccionó?

¿Quién es el malo o la mala?

¿El héroe o la heroína tiene un compinche o un súper equipo?

¿Qué capacidades especiales son útiles en esta historia?

¿Cómo superó las dificultades?

Si pudiera pasar un día sin sentirme _____, lo que haría sería _____.

¿Puede pensar en algún héroe en su propia vida?

Festividades y ocasiones especiales

Las festividades y otras ocasiones especiales para reunirse y celebrar pueden ser un momento difícil durante el duelo. Incluso las tradiciones alegres pueden recordarnos los seres queridos que ya no están con nosotros. Esos momentos compartidos, sin embargo, no tienen que ser un motivo de temor. Hay esperanza, y hasta alegría, en esas ocasiones si sabemos dónde mirar. Estas son ocho herramientas comprobadas para sobrevivir y *disfrutar* en las ocasiones especiales de reunión y celebración.



1. Usted es quien manda

Nadie sabe mejor que *usted* lo que usted necesita, qué puede manejar y qué es demasiado. Usted está afrontando mucha cosa. El duelo exige un esfuerzo muy grande. Por eso, usted es quien elige cómo va a ser su experiencia. Algunas personas encuentran útil hacer algo más pequeño o incluso probar algo nuevo. Otras personas encuentran consuelo en lo conocido. Sin importar lo que elija, siga su instinto, ponga límites y haga lo que sea bueno para *usted*.



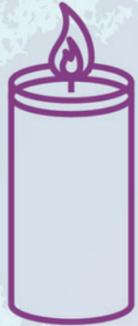
2. Planifique con tiempo

Un poco de planificación puede disminuir el estrés y ayudar a evitar inconvenientes. Cuando piense en sus planes, preste atención a lugares, personas o costumbres que pueden ser difíciles, y pida a personas en las que confía que le brinden ayuda en esos momentos. Piense en lugares seguros donde puede refugiarse o en personas que pueden llevarlo/a a casa si es demasiado para usted. Hablar antes con los anfitriones sobre las cosas que le preocupan también puede ayudar mucho.



3. Avance a su ritmo

Intentar hacer demasiado es una manera segura de abrumarse, tanto emocionalmente como físicamente. Solo puede hacer lo mejor que pueda con lo que tiene. Reducir los planes este año puede ser clave para encontrar algo de alegría. Disminuya las dosis y disfrute cada momento.



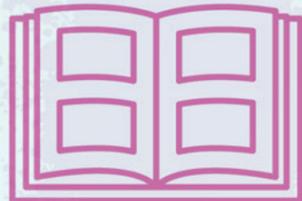
4. Honrar el momento

El dolor lo cambia todo. Y mientras usted quizás esté pensando en lo que perdió, las fiestas y las reuniones y celebraciones también ofrecen la oportunidad de recordar y *celebrar* las increíbles personas que significan tanto para nosotros. Los expertos sugieren que esos momentos nos invitan a dar nuevamente la bienvenida en nuestra vida a los que murieron, de maneras especiales. Prepare un lugar en la mesa para esa persona. Organice un memorial con fotos. Encienda una vela en su honor. O ponga una decoración especial en su memoria.



5. Extender el amor

Las buenas acciones pueden ser una buena medicina para las familias que atraviesan un duelo y puede ser una manera de plantar la semilla de nuevas tradiciones. Ofrezcarse para trabajar de manera voluntaria en memoria de su ser querido. Done parte de la ropa de su ser querido a personas que lo necesitan. Organice paquetes especiales para amigos y vecinos que pueden estar teniendo dificultades este año. Invite a una persona “huérfana en las fiestas” para que participe en las celebraciones de su familia.



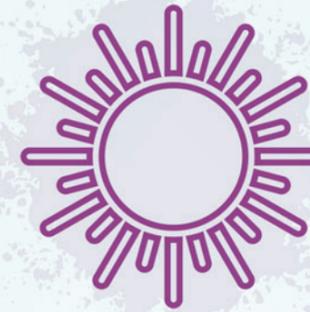
6. Agradezca los recuerdos

Compartir historias es una antigua tradición que favorece la resiliencia, la sanación e incluso la transformación en el duelo. Tomen turnos para contar historias divertidas sobre su ser querido, y consideren pedir a un familiar o amigo que escriba esas historias en un diario especial que puedan disfrutar año tras año. Pasar alrededor álbumes de fotos o mirar películas viejas filmadas en el hogar en las reuniones familiares también pueden ser motivos de alegría inesperados.



7. Sanar

No puede haber mejor tributo a nuestros seres queridos que ya partieron que cuidar bien de nosotros mismos. Que los días especiales nos recuerden inscribirnos en un grupo de apoyo o hacer planes para una visita con un/a terapeuta. Programe un control médico. Inscríbase en una clase de ejercicio o únase a un grupo de caminatas. Deje de fumar. Beba menos alcohol. Coma comidas más saludables. Recuerde alimentar el alma, también. Las investigaciones indican que seguir tradiciones de fe familiares, orar, meditar y hasta dar largas caminatas en la naturaleza puede ser profundamente reparador. Para decirlo simplemente, si se siente mejor, *se sentirá mejor*.



8. Atrévase a disfrutar

Sin dudas, las celebraciones y los eventos especiales pueden intensificar todas las emociones, y durante un duelo, eso puede ser abrumador. Recuerde que las pérdidas nos duelen porque amábamos a las personas que ya no están. Por eso, sienta *todo* lo que necesite sentir. Es normal y saludable. Y si un poco de alegría se abre camino hacia su corazón este año, ¡agradézcalo y disfrútelo! La alegría también es un sentimiento, y es posible que no haya lugar más seguro para experimentar esos sentimientos profundos que en la presencia de amigos y familiares queridos.

Libros para brindar apoyo a su camino de duelo

Se han escrito muchos libros excelentes para brindar apoyo a personas que sufren la pérdida y el duelo. Estos son algunos libros que pueden ser útiles.

Para adultos

A Broken Heart Still Beats [Un corazón roto todavía late] de Anne McCracken y Mary Semel
Un libro para padres que han perdido a un hijo escrito por dos madres que atravesaron este duelo.

Las noches oscuras del alma: Encontrar la luz en las grandes pruebas de la vida de Thomas Moore
Una exploración profunda y no religiosa del lado espiritual de la angustia y la transformación.

Dear Parents: A Collection of Letters to Bereaved Parents [Queridos padres: Una colección de cartas para padres que atraviesan un duelo] de Joy Johnson
Cartas escritas por padres que han atravesado un duelo para padres que están sufriendo la pérdida de un hijo por distintas causas.

Going to Pieces Without Falling Apart [Desmoronarse sin caer] del Dr. Marc Epstein,
A partir de sus propias experiencias de vida e historias de sus pacientes, el autor ofrece lecciones para atravesar el trauma y la pérdida de formas pacíficas y transformadoras.

Grandfather Remembers: Memories for My Grandchildren [El abuelo recuerda: memorias para mis nietos] de Judith Levy
Un maravilloso ejercicio guiado para recolectar historias y recuerdos para transmitir.

Grandmother Remembers: A Written Heirloom for My Grandchildren [La abuela recuerda: memorias para mis nietos] de Judith Levy *Ver El abuelo recuerda

Grandma's Tears: Comfort for Grieving Grandparents [Las lágrimas de la abuela: reconfortar a los abuelos que atraviesan un duelo] de June Cerza Kolf
Para abuelos que sufren la pérdida de un nieto al tiempo que intentan apoyar a su hijo adulto.

Una pena en observación de C.S. Lewis
Selección del diario personal del autor C.S. Lewis después de la muerte de su esposa.

Healing Your Grieving Heart [Sanar su corazón en duelo] de Alan D. Wolfelt
Este volumen de tipo libro de trabajo ofrece 100 ideas prácticas y actividades.

Healing a Parent's Grieving Heart [Sanar el corazón en duelo de los padres] de Alan D. Wolfelt
100 ideas prácticas y actividades escritas específicamente para padres que están atravesando un duelo.

I Don't Know How to Help Them [No sé cómo ayudarlos] de Linda Maurer
Consejos útiles para miembros de la familia y amigos de padres que atraviesan un duelo.

Later Courtney [Hasta luego, Courtney] de Susan Evans
El diario durante 12 meses de una madre que perdió a su hija de 22 años en un accidente automovilístico.

Letters to My Son [Cartas para mi hijo] de Mitch Carmody
Escrito por un padre desconsolado cuyo hijo de 9 años falleció tras una batalla de dos años con el cáncer.

Lose, Love, Live: The Spiritual Gifts of Loss and Change [Perder, amar, vivir: los dones espirituales de la pérdida y el cambio] de Dan Moseley
Aborda los desafíos de afrontar la pérdida y ofrece consejos inteligentes para un afrontamiento saludable.

Men and Grief: A Guide for Men Surviving the Death of a Loved One [Los hombres y el duelo: guía para hombres que sobreviven la muerte de un ser querido] de Carol Staudacher
Explora el duelo desde la perspectiva masculina y aborda las diferencias entre cómo atraviesan el duelo los hombres y lo que la sociedad podría esperar de ellos.

La muerte es una ilusión: La superación definitiva del miedo a morir de Thich Nhat Hanh
El celebrado maestro budista aborda la muerte, el dolor y la resiliencia.

Roses in December [Rosas en diciembre] de Marilyn Willett Heavilin
Una madre que atravesó un duelo comparte cómo encontró la esperanza en los días más oscuros.

Stations of the Heart: Parting with a Son [Estaciones del corazón: despedirse de un hijo] de Richard Lischer
El relato en primera persona del duelo de un pastor cristiano tras la pérdida de su hijo adulto en manos del cáncer.

Unattended Sorrow: Recovering from Loss and Reviving the Heart [El dolor sin atender: Recuperarse de una pérdida y revivir el corazón] de Stephen Levine
Una serie de reflexiones y contemplaciones sensibles para fomentar la sanación y el crecimiento.

When the Bough Breaks: Forever After the Death of a Son or Daughter [Cuando la rama se rompe: para siempre después de la muerte de un hijo o hija] de Judith Bernstein
Reflexiones y consejos de la vida real a partir de entrevistas con 50 padres que atravesaron duelos.

Without: Poems [Sin: Poemas] de Donald Hall
Una conmovedora colección de poemas escritos durante la enfermedad terminal y después de la muerte de la esposa del autor.

Para niños y adolescentes

After the Funeral [Después del funeral] de Jane Loretta Winsch
Libro multicultural que anima a los niños a explorar y compartir sus pensamientos, sentimientos y temores sobre la pérdida y el dolor.

Aarvy Aardvark Finds Hope [Aarvy Aardvark encuentra la esperanza] de Donna O'Toole
Un dulce libro de cuentos para los lectores más pequeños que explora la vida, la amistad y la muerte.

A Birthday Present for Daniel [Un obsequio de cumpleaños para Daniel] de Juliet Rothman
Un hermoso relato sobre un niño que ha perdido a su hermano.

Cool Cats, Calm Kids [Gatos cool, niños tranquilos] de Mary Williams
Relajación y manejo del estrés para niños y adolescentes.

Dear Bruno [Querido Bruno] de Alice Trillin
Un dinosaurio enfermo intenta animar a un amigo dino con cáncer. Un libro lleno de esperanza y consejos útiles para niños con cáncer.

Fuego en mi corazón, hielo en mis venas: Un diario para adultos jóvenes que experimentan una pérdida de Enid Samuel Traisman
Diseñado para ayudar a los adolescentes a reconocer, nombrar y apropiarse de sus sentimientos sobre la pérdida.

For Those Who Live: Helping Children Cope with the Death of a Brother or Sister [Para quienes viven: cómo ayudar a los niños a afrontar la muerte de un hermano o hermana] de Kathy LaTour
Un libro para adolescentes que explora los sentimientos y cambios que conlleva la pérdida de un hermano.

Lifetimes: The Beautiful Way to Explain Death to Children [En toda la vida: la forma hermosa de explicar la muerte a los niños] de Byron Mellonie y Robert Ingpen
Este libro de cuentos usa imágenes e historias sencillas para ayudar a los niños más pequeños a entender el ciclo de la vida y la muerte.

Liplap's Wish [El deseo de Liplap] de Jonathan London
El deseo de un niño pequeño durante el duelo por la muerte de la abuela. Libro de cuentos para los lectores más pequeños.

El próximo lugar de Warren Hanson
Un libro fácil de leer para niños y adultos que imagina cómo será "la otra vida".

On the Wings of a Butterfly [Sobre las alas de una mariposa] de Marilyn Maple
Una niña pequeña que está muriendo de cáncer aprende mucho sobre la vida y la muerte viendo a las mariposas.

Part of Me Died, Too: Stories of Creative Survival Among Bereaved Children and Teens [También murió una parte mía: historias de supervivencia creativa de niños y adolescentes que atravesaron un duelo] de Virginia Lynn Fry
Historias reales de niños y adolescentes que sufrieron -y sobrevivieron- la muerte de un ser querido.

The Saddest Time [El momento más triste] de Norma Simon
Una colección de entrevistas a niños donde se habla de varios tipos de muerte, cómo les dijeron y cómo se sintieron. Ideal para niños en edad escolar y más grandes.

Sopa de lágrimas: Una receta para sanar después de una pérdida de Pat Schweibert y Chuck DeKlyen
Una encantadora historia ilustrada con algo para ofrecer a cada miembro de la familia.

Mamá, ¿qué es el cielo? de Maria Shriver
Un libro escrito para niños con muchas preguntas sobre la muerte y adónde van las personas y los animales cuando mueren.

When Someone Very Special Dies [Cuando muere alguien muy especial] de Marge Heegaard
Un creativo recurso para llevar un diario como forma de ayudar a los niños a explorar el dolor y la pérdida.

Recursos en línea

Si está buscando terapeutas y grupos de apoyo en su área, o buscando información más general sobre duelo, los siguientes recursos en línea son excelentes lugares para empezar a explorar.

ADEC: Association for Death Education and Counseling (Asociación para la educación y orientación sobre la muerte)
adec.org (solo disponible en inglés)

AfterTalk
Grupo de apoyo para el duelo en línea
aftertalk.com (solo disponible en inglés)

American Foundation for Suicide Prevention (Asociación estadounidense para la prevención del suicidio)
Obtenga ayuda. Aprenda a ayudar. Obtenga apoyo
afsp.org (solo disponible en inglés)

Center for Loss & Life Transition (Centro de apoyo para pérdidas y transiciones en la vida)
Recursos y apoyos para el duelo del Dr. Alan Wolfelt.
centerforloss.com (solo disponible en inglés)

Companions on a Journey
(Compañeros de viaje) Red de apoyo nacional para padres que sufren un duelo, con enlaces a sucursales locales.
companionsonajourney.com (solo disponible en inglés)

Compassionate Friends
(Amigos compasivos) Apoyo para las familias tras la muerte de un hijo.
Directorio nacional de grupos de apoyo
compassionatefriends.org (algunos recursos disponibles en español)

Centro Dougy: Centro nacional para niños que sufren un duelo
duelodougy.org (algunos recursos disponibles en español)

Fernside Center for Grieving Children
(Centro Fernside para niños que atraviesan un duelo) Servicios de apoyo y recursos gratuitos
fernside.org (solo disponible en inglés)

Duelo.com: Porque el amor nunca muere
Información, apoyo y recursos basados en la obra y los escritos de David Kessler.
grief.com

GriefShare
Programa nacional con organizaciones locales. Apoyo para el duelo desde una perspectiva cristiana.
griefshare.org (solo disponible en inglés)

GriefWatch
Recursos para familias que atraviesan un duelo, con un foco adicional en la pérdida de recién nacidos
griefwatch.com (solo disponible en inglés)

Hospice Foundation of America (Fundación de Cuidados Paliativos de Estados Unidos)
hospicefoundation.org (solo disponible en inglés)

Alianza nacional para niños que enfrentan el dolor de una pérdida
childrengrieve.org

Return to Zero: H.O.P.E. (Volver al punto cero: esperanza)
Transformando la cultura del silencio y el aislamiento sobre el embarazo y la pérdida de un bebé
rtzhope.org (solo disponible en inglés)

Plaza Sésamo: Cuidándonos unos a otros
Actividades y consejos para hablar con los niños sobre temas difíciles
<https://plazasesamo.com/cuidandonos/index.html>

Share (Compartir): Apoyo para la pérdida de embarazos y bebés
nationalshare.org (solo disponible en inglés)

Sudden Infant Death Syndrome Network (Red de síndrome de muerte súbita del lactante)
sids-network.org (solo disponible en inglés)

TEARS Foundation (Fundación TEARS)
Asistencia financiera y soporte para el duelo de las familias que han perdido a un hijo.
thetearsfoundation.org (solo disponible en inglés)

What's Your Grief (Cuál es su dolor)
Apoyo, recursos, compartir y más en el dolor
whatsyourgrief.com (solo disponible en inglés)

Comuníquese con nosotros

El Equipo de Atención para Duelo (Grief Care Team) de Cincinnati Children's está especialmente capacitado para brindarle apoyo en su duelo y ofrecerle conexiones a recursos útiles para afrontar las dificultades. Si podemos brindarle cualquier tipo de ayuda, por favor, llámenos en cualquier momento que lo necesite.

Equipo de Atención para Duelo:

☎ 513-636-7720

✉ grief_care@cchmc.org

Centro de Atención Espiritual y para el Duelo (Center for Spiritual and Grief Care):

☎ 513-636-4200 o 1-800-344-2462 y pida al operador/a que llame por el buscaperonas al capellán o capellana de guardia

✉ spiritual_care@cchmc.org

©2024 Cincinnati Children's

BRV1022902 0124 000800

