



Cuando Se Está Afligido

UNA GUÍA PARA COMPRENDER LA PÉRDIDA

Logo

SAMPLE

© 2013 por Quality of Life Publishing Co.

Todos derechos reservados. Ninguna parte de este panfleto puede reproducirse sin la previa autorización de la editorial. Impreso en los Estados Unidos de Norteamérica.



Publicado por Quality of Life Publishing Co.
Naples, Florida

Quality of Life Publishing Co. es una compañía independiente, guiada por su misión y que se especializa en sacar a la luz publicaciones de marca que ayudan a facilitar el camino a las personas, y sus familiares, con padecimientos que limitan la vida.

Visite www.QoLpublishing.com.

COMO HACER PEDIDOS DE COPIAS CON MARCA: Llame a Quality of Life Publishing Co. durante horario laboral (hora del este) al 1-877-513-0099 o por correo electrónico a info@QoLpublishing.com.

Introducción

Si estás leyendo esto, probablemente has perdido a alguien muy cercano. Puedes estar sintiendo emociones encontradas. A veces las personas que están afligidas se sienten como si algo no anduviera bien con ellas. Queremos que sepas que lo que estás sintiendo — sea lo que sea — con toda probabilidad es normal.

La aflicción es la forma natural que usamos para enfrentar la pérdida. Es la suma de todo lo que sentimos cuando algo o alguien que nos importa deja de existir en nuestra vida. La aflicción te puede dejar sintiéndote exhausto/a, híper sensible, y abrumado/a.

Tú *puedes* sobreponerte a todo esto. Te podrá costar trabajo creer eso ahora mismo. Va a requerir tiempo y paciencia. Esperamos que este folleto te ayude a comprender lo que estás sintiendo. Entender tu aflicción puede ayudarte a encontrar bienestar y sanación.

“La aflicción no es un mal, una enfermedad, o un signo de debilidad. Es una necesidad emocional, física, y espiritual, es el precio que pagamos por el amor. La única cura para la aflicción es afligirse”.

— Dr. Earl A. Grollman, autor de
Living When a Loved One Has Died
(Viviendo Cuando un Ser Querido Ha Muerto)

Tu Propia Travesía por la Aflicción

Al comenzar tu travesía por el camino de la aflicción, recuerda que vas a afligirte a tu manera. Tú eres una persona única. Tu relación con la persona que murió fue única. Por eso solo *tú* sabes que lo que sientes es lo correcto cuando estás afligido.

A lo mejor te enseñaron que la aflicción se supone que sucede en etapas. Desgraciadamente, la aflicción realmente no se desarrolla así. No hay etapas fijas de la aflicción. No hay una hoja de ruta. Un día puedes saber exactamente cómo te sientes acerca de tu aflicción. El siguiente puedes sentirte completamente perdido/a de nuevo.

Esto puede hacerte sentir atemorizado/a y sin control. Estos sentimientos son normales. Los síntomas y emociones con frecuencia vienen en ondas. Algunas van a ser tan intensas que apenas podrás desempeñarte. Otras serán más fáciles de enfrentar.

Puede que no sientas cada síntoma de la aflicción que se menciona en este folleto. Eso está bien. Hay aspectos de la aflicción que le son comunes a muchas personas que han experimentado una pérdida. Pero eso no quiere decir que tú tienes que sentir lo mismo.

Lo que puedes hacer:

- **Tómate todo el tiempo que necesites, sea mucho o poco, para estar afligido.** No hay un horario fijo para la aflicción. Puede durarte días, meses o hasta años.
- **Se amable contigo mismo/a mientras te afliges.** Recuerda que la aflicción es un proceso, no un evento.
- **Debes saber que es normal tener ataques de aflicción.** Los ataques de aflicción son ondas abrumadoras de aflicción. Las provocan cosas que te recuerdan a tu ser querido, como una canción o un olor. Con frecuencia nos toman de sorpresa. Pueden golpearte en días especiales, como un cumpleaños o un aniversario. El primer año puede ser difícil a medida que pasas todos los “primeros” sin tu ser querido.

Después de la Pérdida

Los días y semanas que siguen la muerte pueden ser frenéticos. Para muchos, esta primera parte de la travesía de la aflicción es un torbellino de asuntos familiares, visitas y planificación. Esto puede tomar mucho tiempo y energía, que causan estrés. El estrés encima de la aflicción puede ser abrumador.

Quizás no te haya impactado todavía la realidad total de tu pérdida. Te puede parecer irreal que tu ser querido ya no está. Te puedes sentir como si estuvieras haciendo las actividades de la vida diaria en automático. En medio del caos puede ser difícil encontrar tiempo para estar afligido/a.

Para algunos, tener un ritual, como por ejemplo un funeral, velorio, o servicio conmemorativo puede ayudar a conseguir una sensación de conclusión. Algunas personas prefieren llevar a cabo una pequeña reunión familiar o hacer sus propios rituales. Si no hay ceremonia, puedes recordar a tu ser querido a tu manera.

Lo que puedes hacer:

- **Mantén los planes del ritual manejables** y dentro de los límites de tu presupuesto. Simplifica las cosas tanto como sea necesario.
- **Busca ayuda.** Asigna tareas a otros. Obtén ayuda de la familia, amistades, y de la comunidad.
- **Ten presente que hacer las preparaciones hasta para un pequeño ritual puede ser abrumador.** Si te sientes abrumado, trata de dar pequeños pasos a la vez.
- **Date tiempo a ti mismo para reconciliar la pérdida.** Cuando te haga falta dedica tiempo tranquilo a reflexionar.

Efectos Físicos de la Aflicción

La aflicción puede afectarte en formas inesperadas. Probablemente sabías que ibas a sentirte muy triste. Pero a menudo hay efectos secundarios físicos después de una gran pérdida:

- Dificultad para dormir
- Dormir demasiado
- Comer excesivamente
- No comer lo suficiente
- Dolores de estómago/de pecho
- Dolores de cabeza
- Dificultad para concentrarse
- Dificultad para recordar cosas

Estas son reacciones físicas normales a la aflicción. No significan que estás enloqueciendo o que estás enfermo. Tu salud física debe mejorar a medida que tus emociones se nivelan. Consulta a tu médico si estás sufriendo dolor grave o prolongado. Tu médico puede determinar si se trata de un síntoma de la aflicción o de otra cosa.

Lo que puedes hacer:

- **Descanso.** Tu cuerpo necesita descanso para poder sobrellevar los síntomas físicos de la aflicción. Si no puedes dormir, prueba téis herbales o música suave para ayudarte a relajar.
- **Trátate con suavidad.** Limita tu lista de “Cosas por Hacer.” Está bien que no puedas mantenerte enfocado. Sé paciente contigo mismo si se te olvidan las cosas.
- **Sigue un plan regular de ejercicios y come una dieta saludable.** Toma abundante agua. Los hábitos saludables ayudan tanto al cuerpo como a la mente.
- **Llora.** Las lágrimas ayudan a aliviar el estrés, bajan la presión arterial, y contribuyen a la sanación.
- **Evita los hábitos negativos.** El abuso del alcohol o de las drogas y otros hábitos negativos enmascaran la aflicción. Estos solo retrasan el proceso de aflicción. Puede que sea más difícil encarar el dolor más tarde. Busca ayuda si empiezas a buscar este tipo de cosa para lidiar con tu aflicción.

Efectos Emocionales de la Aflicción

Así como cada experiencia de aflicción es única, igual lo son las emociones de la aflicción. Si hay otros a tu alrededor afligidos por la misma pérdida, observa como sus sentimientos de aflicción pueden ser diferentes a los tuyos. No hay una forma correcta o incorrecta de cómo uno se siente cuando se está afligido.

Permítete a ti mismo/a sentir todas las emociones que necesitas sentir. Trata de no reprimirlas o ignorarlas. Tampoco permitas a otros dictarte como debes sentirte. Siempre ten presente que sientas lo que sientas, eso es lo correcto para ti.

La aflicción puede componerse de muchas emociones diferentes — demasiadas para enumerarlas aquí. Algunos de los sentimientos más comunes que la gente afligida comparte son:

Sentimientos de Frustración

Te puede causar frustración si justo cuando ya estás mejorando en tu proceso de aflicción, sientes que retrocedes. Pero este estira y encoge es normal. La aflicción es una travesía emocional, no intelectual. Esto significa que no puedes sobreponerte a la aflicción solo usando la razón. Puede ser que te sientas horrible ahora, pero te ayudará a sanarte si te permites a ti mismo/a sentir estas diferentes emociones.

Sentimientos de Enojo

El enojo ante una pérdida es normal. Puedes estar enojado/a contigo mismo/a, con la persona que murió, con otra persona, o con Dios. Es aceptable que estés enojado/a. Admite tu enojo. Y entonces exprésalo en formas que no te hagan daño a ti ni a otros. Da gritos en tu automóvil, golpea una almohada, o ve a caminar o correr para soltar el enojo.

Sentimientos de Choque

Aunque el enojo es una emoción muy común cuando uno/a está afligido/a, también es normal no sentir nada en absoluto. Puede haber un período de tiempo en que puedes sentirte atónito/a o sentirte perdido/a o vacío/a. Si los sentimientos persisten durante un largo tiempo, quizás quieras buscar ayuda.

Sentimientos de Alivio

Podieras sentir alivio si estabas cuidando a la persona antes de su muerte. También podieras sentir alivio si tenías una mala relación con la persona que murió. Si sientes alivio, podieras reaccionar sintiendo culpabilidad. Eso está bien. Es aceptable sentir alivio.

Sentimientos de Culpabilidad

Puedes sentir culpabilidad por algo que hiciste o que dejaste de hacer antes de que muriera. Reconoce lo que podieras haber hecho de otra manera. Pero también acepta que ya no puedes cambiar lo sucedido. Trata de desprenderte de los sentimientos de culpabilidad y perdónate a ti mismo/a.

Sentimientos de Aislamiento

Puedes descubrir que otros se sienten incómodos con tu pena. Esto te haría sentir aislado, o solo. Esto es cierto sobre todo para aquellos que sufren de dolor marginados.

“Dolor marginados” ocurre cuando a una persona le niegan el derecho a llorar o cuando otros no ven la pérdida de la persona como válida. Ejemplos incluyen la pérdida de un bebé antes de nacer, la pérdida de una mascota, la pérdida de un compañero en una relación no-tradicional, o la pérdida por una muerte que otros piensan es una vergüenza.

Cada pérdida es válida. Todo el mundo tiene derecho a llorar. Si te sientes solo en tu dolor, busca ayuda. Si la gente en tu vida no entiende tu dolor, encuentra a otros que lo entiendan.

Regresando a la Vida Diaria

Las llamadas telefónicas y las flores ya cesaron. Los familiares y amistades han regresado a sus vidas diarias. Ahora te toca a ti regresar a la tuya. Pero, ¿cómo puedes? Ya la vida no es igual.

Después de la pérdida, puede ser difícil adaptarse a la vida diaria. Puedes sentir que no tienes fuerzas para enfrentar el día. Las rutinas que involucraban a la persona que murió se han interrumpido. Ahora pueden darte pavor esos momentos en el horario porque se sienten vacíos.

Puedes encontrar que te sientes abrumado/a ante tareas que te eran sencillas. O a lo mejor tienes que responsabilizarte con nuevas tareas. Puedes sentir culpabilidad por no apreciar las cosas que tu ser querido. O puedes sentir enojo por no haber aprendido a hacerlas antes. Ten paciencia contigo mismo/a. No temas pedir ayuda o admitir que te estás sintiendo más estresado/a.

Lo que puedes hacer:

- **Cuando estés listo/a, procura encontrar hábitos nuevos y positivos que ocupen tu tiempo.** Considera hacerlos durante los horarios que dedicabas a la persona. Pudieras empezar a ansiarlos nuevamente.
- **Confecciona una lista de actividades que realmente disfrutas.** Que consista de actividades fáciles de llevar a cabo. Ponlas en tu calendario para que sea más probable que intentes hacerlas. A continuación algunas ideas para inspirarte:
 - Meditar o hacer yoga
 - Llama o visita a un amigo/a
 - Ir de paseo o hacer ejercicio
 - Mira tu show favorito
 - Leer un libro enaltecedor
 - Trabaja en el jardín
- **Ten presente que la aflicción puede afectar tu juicio.** Si puedes, espera un tiempo después de tu pérdida antes de tomar grandes decisiones como mudarte o cambiar de trabajo.

Ayudando a Otros a que Te Ayuden

Cuando estás afligido/a, algunas personas quizás no sepan qué decirte. Pueden decir cosas como “Él/ella está en un lugar mejor ahora” o “Todo sucede por alguna razón.” Puede darte la impresión que le están quitando importancia a tu dolor.

Para muchas personas, la muerte puede ser un tema delicado. La muerte hace surgir preguntas acerca del significado de la vida y nuestra existencia. Algunas personas pueden retraerse. Esto puede ser aún más triste. Puede hacerte sentir solitario/a y faltar de comprensión.

Lo que puedes hacer:

- **Trata de no tomarlo personalmente** si alguien no es sensible a tus sentimientos. Busca a las personas que te den el apoyo que necesitas. Hay personas que entienden cómo te sientes.
- **Compartir una lista de lo que necesitas con las personas que están tratando de ayudarte.** Algunas personas de verdad quieren ayudar pero no saben cómo. Puedes añadir cosas como:
 - Por favor debes ser comprensible. Por favor no me juzgues y me digas que no debo sentirme así. Necesito tu apoyo.
 - Por favor ten paciencia. Dame todo el tiempo que necesito para estar afligido/a.
 - Por favor escucha. Algunas veces lo único que necesito es que me escuchen. Por favor no me interrumpas o me des consejos a menos que yo te los pida.
 - Por favor mantente en contacto. No dejes que el malestar o el temor te impidan seguir en contacto. Visítame, llámame, envíame un texto, una tarjeta, o un correo electrónico.
 - Por favor trata de ser específico. Si quiere ayudar, por favor escoge una tarea con la que me puedes ayudar y ofrece hacerla. En lugar de preguntar, “¿Hay algo que necesitas?” pregunta “¿Puedo traerte la cena esta noche?”

Expresando Tu Aflicción

Expresar la aflicción es una parte importante del proceso de recuperarse de la pérdida. Hacer esto puede parecer demasiado abrumador al principio. A medida que lo vayas sintiendo, prueba pequeñas maneras de expresar tu aflicción.

Hablar de tu aflicción puede ayudar a sanarte. Trata de compartir tus sentimientos con un amigo/a de confianza, un consejero, o un grupo de la aflicción. Aunque en estos momentos nada tenga sentido para ti, revisar los detalles de tu pérdida puede ser sanador.

Si no te sientes cómodo/a hablando, quizás quieras expresarte creativamente. Escribir, dibujar, la música, u otras formas de arte pueden ayudar. Mantén tus obras privadas o compártelas con otros. No tienes que ser un gran escritor o artista. La meta es permitir que tus sentimientos se expresen en formas positivas.

Lo que puedes hacer:

- **Algunas ideas para la expresión creativa:**
 - Mantén un diario
 - Escribe poesía o una historia
 - Empieza un blog
 - Canta o toca un instrumento
 - Pinta o dibuja
 - Construye o crea algo
- **Ponte en contacto con la organización que te dio este folleto.** Posiblemente tengan un consejero, grupos de apoyo, u otros recursos.
- **Si la fe te ayuda, conéctate con tu comunidad espiritual.** Algunas personas se distancian de su fe o cambian sus creencias cuando están afligidas. Esta también es una reacción normal a la pérdida.
- **Prueba los grupos de apoyo en el internet.** El simplemente leer las historias de aflicción de otros puede ser reconfortante.
- **Indaga acerca de otros recursos para aprender acerca de la aflicción.** Hay innumerables libros y sitios en el internet con diferentes estrategias para ayudarte a lidiar con la aflicción.

Recordando a Tu Ser Querido

Puedes estar preocupado que olvidarás a la persona que murió. Crear actividades en honor de tu ser querido puede ayudar a mantener el contacto con su memoria. Esto puede permitir que la relación que tenías con la persona continúe ocupando un lugar en tu vida.

Proseguir con tu vida no significa que vas a olvidar. Cuando admites que nunca olvidarás al ser querido que has perdido, puedes verdaderamente empezar a sanar. Nos sentimos afligidos/as porque hemos amado. Esa conexión no se puede destruir.

Lo que puedes hacer:

- **Guarda sus pertenencias tanto tiempo como necesites.** Algunas personas se quedan con ellas por un largo tiempo. Otras las donan todas enseguida. Haz lo que tú sientas ser lo correcto para ti. Considera quedarte con un pequeño recuerdo que puedas siempre tener contigo.
- **Reúnete en días especiales para compartir memorias.** Cocina una de sus comidas favoritas o planea una actividad en honor de tu ser querido.
- **Confecciona un álbum de recortes o álbum** de fotografías de tu ser querido.
- **Crea un sitio conmemorativo en el internet o un blog.**
- **Enciende velas** con el aroma favorito de la persona.
- **Siembra las flores favoritas de tu ser querido.**
- **Selecciona un símbolo que represente a tu ser querido,** como un corazón o una mariposa. Piensa en él o ella siempre que lo veas.

Aflicción Complicada

La aflicción es un viaje tan duro que algunas personas afligidas piensan que pueden estar sufriendo de depresión. Pero los sentimientos de aflicción se suavizarán con el paso del tiempo para muchas. Hasta que un día serán capaces de aceptar su pérdida y proseguir hacia adelante.

Es importante saber la diferencia entre la aflicción y la depresión clínica. Muchas de las terapias usadas para tratar la depresión no curan la aflicción. *La aflicción* es una reacción normal a la pérdida. En general, *la depresión* es el resultado de un desequilibrio químico.

Sin embargo, para algunas personas la aflicción no mejora con el tiempo. Los sentimientos de vacío y desesperación pueden seguir siendo intensos por muy largo tiempo. Estas personas se sienten atascadas en la aflicción.

Esto se conoce como trastorno de aflicción prolongada (TAP), o aflicción complicada. Algunos expertos la comparan con el trastorno de estrés post-traumático (PTSD por sus siglas en inglés). El PTSD es una reacción emocional intensa a un trauma, tales como la guerra o un desastre.

La aflicción regular tiene altas y bajas. Es como una montaña rusa emocional. La TAP no tiene altas del todo. Uno se puede sentir constantemente desesperanzado/a, sin valor, y vacío/a. O puede pensar seriamente en el suicidio. Si tienes sentimientos como este que van y vienen, probablemente estás sintiendo dolor normal. Busca ayuda si no estás seguro. Un profesional puede decir si lo que estás sintiendo es normal o si tienes TAP.

Lo que puedes hacer:

- **Busca ayuda AHORA si crees que estás sufriendo de TAP.** Llama a tu médico de cabecera o ponte en contacto con las personas que te dieron este folleto. Si tienes TAP, te ayudarán a encontrar el tratamiento correcto para que te sobrepongas a esto.

Niños y Adolescentes Afligidos

Los niños y los adolescentes tienen necesidades emocionales especiales después de una pérdida. Muchas personas asumen que los niños son demasiado jóvenes para entender lo que está sucediendo. Hay quien piensa que los niños pequeños no pueden sentir aflicción intensa. Hay quien está demasiado sumergido en su propia aflicción para atender a otros.

Esta falta de comprensión puede hacer que la aflicción sea aún más difícil para los niños en tu vida. En estos momentos estás sufriendo. Pero también ellos lo están. Es importante tratar de guiar a los niños a través de estas experiencias realmente difíciles. Ayudar a sanar a los menores también puede ser sanador para ti.

Lo que puedes hacer:

- **Permite que los niños te vean afligido.** Demuéstrales que es aceptable llorar. Enséñales como desahogar su aflicción mediante el juego, el arte, o hablando. Sé honesto cuando hables de la muerte. Evita decir cosas como “Él se durmió.” Esto puede hacer que los niños se sientan atemorizados de dormir.
- **No tengas expectativas de que los niños afligidos actúen como adultos.** Evita decir cosas como “Ahora tu eres el/la hombre/mujer de la casa.” Los niños necesitan saber que se les seguirán cuidando. La pérdida puede hacer que los niños preocupan de que los van a dejar solos.
- **Pídeles asistencia a los maestros o al consejero guía.** Mantente al tanto de cómo les va a los niños mayores en la escuela. Estate al tanto de grandes bajas en las notas, pérdida de interés en las actividades, o abuso del alcohol o las drogas.
- **Considera contactar un consejero especializado en niños y adolescentes afligidos.** También puede haber en tu área grupos de apoyo. Chequea con la organización que te dio este folleto o busca apoyo en el internet.

Mirando Hacia el Futuro

En tu travesía por la aflicción, pudieras desear que tu vida volviera a ser como lo era antes de la pérdida. Puede ayudar el aceptar que la vida ya más nunca volverá a ser como era antes. Pero tú *puedes* estar bien otra vez. Tú puedes encontrar un nuevo normal.

Una forma en la que puedes honrar la memoria de tu ser querido es dándote permiso a ti mismo para volver a estar alegre. Date permiso para disfrutar la vida y tener relaciones con sentido. Que puedas encontrar momentos de paz y felicidad — ahora y en el futuro.

La muerte de tu ser querido puede haber cambiado tu vida. Pero no te ha destruido. Puedes estar seguro/a que tu aflicción será menos difícil con el tiempo. Puedes saber que el día llegará en que podrás mirar hacia el futuro con esperanza.

Lo que puedes hacer:

- **Recorre tu vida un momento, un paso, a la vez.**
- **Cuando estés listo/a, concentra tu atención en el futuro.** Empieza a hacer planes y a fijarte nuevas metas.
- **Continúa siendo amable contigo mismo/a.**

“Nunca perdemos aquello que una vez disfrutamos profundamente. Todo lo que amamos profundamente se convierte en parte de nosotros.”

— Helen Keller, autora, activista política, y conferencista

Proporcionada por

Organization Name

Street Address

City, State, Zip

Teléfono gratuito: (000) 000-0000

Teléfono: (000) 000-0000

Fax: (000) 000-0000

www.website.com

Logo