

Pérdida Repentina



UNA GUÍA PARA ENTENDER
EL DUELO TRAUMÁTICO

FULL-COLOR
LOGO HERE &
CHOOSE BORDER
SPOT COLOR

Índice

Introducción	1
Acerca de la Pérdida Repentina	2
Trauma por una Pérdida Repentina	3
Duelo complicado: TDP y TEPT	4
Duelo por una Pérdida Repentina	6
Cómo Hacer Frente a una Pérdida Repentina	8
Cuidado personal	9
Cómo contar la noticia	11
Asuntos prácticos	12
Qué esperar en las semanas o los meses siguientes	15
Si tiene hijos	18
Cómo Ayudar a Otros con la Pérdida Repentina	19
Luto: Cómo Expresar su Dolor	21

© 2020 por Quality of Life Publishing Co. Todos los derechos reservados. Ninguna parte de este folleto puede ser reproducida sin el permiso previo de la editorial. Impreso en los Estados Unidos de América.



Publicado por Quality of Life Publishing Co.
Naples, Florida

Quality of Life Publishing Co. es una organización independiente, impulsada por su propia misión, que se especializa en publicaciones exclusivas que ayudan a aliviar el camino de las personas que se enfrentan a una enfermedad grave, al final de la vida o a una pérdida.

Visite www.QOLpublishing.com.

CÓMO PEDIR COPIAS EXCLUSIVAS: llame al número gratuito de Quality of Life Publishing Co. durante el horario de atención habitual (hora del este) al 1-877-513-0099 o envíe un correo electrónico a info@QOLpublishing.com.

Introducción

Muchos de nosotros transitamos por el mundo sintiéndonos seguros y a salvo. Nuestras rutinas diarias hacen que la vida sea predecible. Esto nos da una sensación de orden y control.

Cuando alguien que conocemos muere sin previo aviso, nuestras vidas se ven destrozadas. Quedamos destruidos y desconsolados. Nuestro sentido de orden y control puede destruirse.

Si está leyendo esto, es posible que alguien importante para usted haya muerto de forma inesperada. Esta pérdida devastadora lo ha cambiado para siempre. Puede que luche con emociones intensas o que se sienta totalmente insensible.

Tal vez conozca a alguien que se está enfrentando a una pérdida repentina y quiera apoyarlo. En cualquier caso, este folleto puede ayudarlo a entender por qué las pérdidas repentinas son tan difíciles. También incluye consejos para hacer frente a la situación y lo alienta a escribir sobre su pérdida.

Comparta sus respuestas con las personas de su sistema de apoyo o use las preguntas para empezar un diario. Si todo eso es demasiado abrumador, está bien. Puede saltarse las preguntas. Aprender más sobre la pérdida repentina puede ser un pequeño paso adelante en su recorrido.

Estos pueden ser los días más oscuros a los que se haya enfrentado. No está solo. Estamos aquí para brindarle apoyo.

Acerca de la Pérdida Repentina

Una pérdida repentina ocurre cuando alguien muere de forma inesperada. A menudo, la muerte es trágica. La persona que murió puede haber sido una parte importante de su vida: un amigo cercano, un hijo, un hermano, un padre, un abuelo, un cónyuge, una pareja o un ser querido.

Entre las causas de la pérdida repentina se incluyen:

- Enfermedad repentina (ataque al corazón, accidente cerebrovascular, enfermedad, etc.)
- Accidente (accidente automovilístico, caída, ahogamiento, accidente relacionado con el trabajo, etc.)
- Cumplimiento del deber (militar, policía, bombero, etc.)
- Aborto espontáneo o nacimiento sin vida
- Terrorismo, violencia en masa
- Sobredosis
- Asesinato o violencia
- Suicidio
- Desaparición de persona
- Desastre natural
- Causa desconocida

Cada tipo de pérdida tiene su propio conjunto de desafíos para los sobrevivientes. Marque uno de los anteriores que es más similar a su pérdida. ¿Hay otros detalles que le gustaría describir? ¿Cómo se llamaba la persona? ¿Sabe qué le pasó a la persona?

La pérdida repentina tiene dos partes diferentes: TRAUMA y DUELO. Ambos son difíciles de enfrentar por sí mismos.

Enfrentarlos juntos es lo que puede hacer que la pérdida repentina sea tan difícil de procesar.

Trauma por una Pérdida Repentina

Las frases “pérdida repentina” y “pérdida traumática” suelen usarse indistintamente. No son exactamente lo mismo. La pérdida repentina es casi siempre traumática. Sin embargo, no todas las pérdidas traumáticas son repentinas.

El trauma es la respuesta emocional a un evento extremadamente perturbador. *Cualquier* tipo de pérdida puede ser traumática. No siempre es la forma en que la persona murió lo que hace que la pérdida sea traumática. Se trata más de cómo usted, el sobreviviente, experimenta la pérdida.

Su pérdida puede ser traumática si:

- La pérdida fue repentina o prematura
- La muerte implicó violencia, lesiones en el cuerpo de la persona o asesinato
- La muerte fue injusta
- La muerte podría haberse evitado
- La persona que murió pudo haber sufrido
- Usted presenció la muerte, estuvo involucrado en el evento que causó la muerte o resultó herido en el evento
- Usted sufrió varias pérdidas a la vez
- Había esperanzas de que la persona mejorara
- Usted tuvo que tomar decisiones sobre el soporte vital, otros procedimientos médicos o la donación de órganos
- Usted no estaba allí o se enteró de la noticia por alguien más
- Usted no sabe qué le pasó a la persona, dónde está su cuerpo, ni ningún detalle sobre la muerte
- Usted tuvo que responder preguntas para una autopsia, una investigación policial o un proceso judicial
- Usted tuvo que lidiar con la exposición a las noticias o los medios de comunicación

Marque las opciones que se apliquen a su pérdida.

Duelo complicado: TDP y TEPT

El trauma por una pérdida repentina puede llevar a un duelo complicado en algunos casos. Esto también se denomina “trastorno por duelo prolongado”, o TDP. El TDP se suele comparar con el trastorno de estrés postraumático (TEPT). Es normal sentir síntomas de TDP o TEPT después de una pérdida repentina, como los siguientes:

- Sentirse constantemente deprimido, desesperanzado o inútil
- Sentirse insensible, vacío o sin alegría
- Sentirse constantemente asustado, inseguro o ansioso
- No tener interés en actividades o planes para el futuro
- Alejarse de los amigos y la familia
- Tener grandes cambios de humor
- Estar demasiado enojado, amargado u hostil
- Comportamiento autodestructivo o adictivo
- Pérdida grave de la memoria
- Escenas retrospectivas (repetir la muerte de la persona una y otra vez en la mente)
- Insomnio crónico
- Pesadillas vívidas
- desencadenantes (imágenes, sonidos u olores que causan miedo)
- Evasión (hacer un esfuerzo para evitar los desencadenantes hasta el punto de afectar su vida diaria)

Marque cualquier síntoma que se aplique a usted en este momento.
¿Cuánto tiempo hace que tiene estos síntomas?

_____ días / semanas / meses / años

Si piensa en hacerse daño a usted mismo o a otros, llame al 1-800-273-TALK (8255) *ahora mismo*. Un agente capacitado lo escuchará y le brindará ayuda si la necesita. Las llamadas son gratuitas, privadas y están disponibles las 24 horas, los 7 días de la semana.

Normalmente, el duelo tiene altibajos. No hay altibajos en un duelo complicado. Los sentimientos intensos de duelo pueden durar mucho tiempo. Si estos sentimientos duran más de unas pocas semanas, es posible que tenga TDP (trastorno por duelo prolongado) o TEPT (trastorno de estrés postraumático).

Un terapeuta de duelo puede decirle si tiene TDP o TEPT. Puede proporcionarle tratamiento si es necesario. Lo mejor es trabajar con un asesor que tenga experiencia en duelos complicados. Pregunte a su médico o póngase en contacto con nosotros para obtener una remisión.

¿Hubo alguna otra cosa traumática en su pérdida que le gustaría describir? _____

“Una reacción anormal a una situación anormal es un comportamiento normal”.

— Viktor E. Frankl, *Man’s Search for Meaning*
(*El Hombre en Busca de Sentido*)

Duelo por una Pérdida Repentina

Usted experimentará el duelo a su manera. Para la mayoría, el duelo es un recorrido de constante cambio. Algunos días serán insoportables. Otros días podrán parecer más fáciles. Justo cuando cree que está bien, puede que se vea afectado por una gran sensación de dolor. Este tipo de ida y vuelta es normal.

Es posible que sufra algunos síntomas comunes de duelo, pero pueden ser mucho más intensos. También es normal sentirse “atrapado” en el duelo durante mucho tiempo después de una pérdida repentina. Esto se debe a que el trauma de la pérdida a menudo retrasa el proceso de duelo.

Entre las emociones habituales del duelo se incluyen:

- | | |
|--|---|
| <input type="checkbox"/> Tristeza | <input type="checkbox"/> Miedo |
| <input type="checkbox"/> Enojo | <input type="checkbox"/> Conmoción |
| <input type="checkbox"/> Desesperanza, vacío | <input type="checkbox"/> Ansiedad |
| <input type="checkbox"/> Vergüenza | <input type="checkbox"/> Incredulidad, negación |
| <input type="checkbox"/> Arrepentimiento | <input type="checkbox"/> Confusión |

Entre los síntomas físicos habituales se incluyen los siguientes:

- | | |
|--|---|
| <input type="checkbox"/> Problemas para dormir, fatiga | <input type="checkbox"/> Dolor de estómago |
| <input type="checkbox"/> Pérdida de apetito | <input type="checkbox"/> Dolores de cabeza |
| <input type="checkbox"/> Cambios en el peso | <input type="checkbox"/> Mareos, náuseas |
| <input type="checkbox"/> Dolor en el pecho | <input type="checkbox"/> Problemas de concentración, problemas de memoria |

Marque las opciones que se apliquen a usted. ¿Qué otras emociones o síntomas físicos siente? _____

Lo que puede retrasar el proceso de duelo después de una pérdida repentina:

- Completa conmoción e incredulidad de que la persona se ha ido; la sensación de que esto es un mal sueño y que la persona volverá
- Sentirse indefenso, abrumado e impotente para protegerse a sí mismo o a sus seres queridos
- Síntomas de duelo complicado o TEPT (consulte la página 4)
- No tener tiempo para prepararse, darle un cierre a la situación o poder despedirse
- Asuntos prácticos, legales y financieros complejos como resultado de la pérdida
- Culpa extrema por las cosas que dijo/hizo o no

Las “pérdidas secundarias” también pueden retrasar el proceso de duelo. Pueden ocurrir inmediatamente después de la muerte o al cabo de un tiempo. Ejemplos:

- Pérdida de confianza o de propósito
- Pérdida de la fe, la esperanza o los objetivos para el futuro
- Pérdida de la identidad o de la función dentro de la familia
- Pérdida de relaciones con la familia, los amigos y otras personas
- Pérdida de trabajo, ingresos o seguridad financiera
- Pérdida de la vivienda o la comunidad
- Pérdida de respeto por la persona que murió
- Pérdida de confianza en las personas o las autoridades
- Otro: _____

Marque las opciones que se apliquen a usted.

Cómo Hacer Frente a una Pérdida Repentina

Los días siguientes a una pérdida repentina pueden ser confusos. Hay poco tiempo para hacer el duelo. Puede que se sienta como un robot que actúa de forma mecánica para superar el día a día. O bien puede que se sienta paralizado e indefenso por la conmoción.

A medida que el caos inicial se asienta, la insensibilidad que lo protegía puede empezar a desaparecer. El dolor de la pérdida puede afectarlo mucho. Quizás empiece a concentrarse en pensamientos dolorosos. Es importante encontrar maneras saludables de lidiar con la situación. **Todas las pérdidas son únicas, todos los duelos son únicos, así que la forma en que se enfrente a ellos será única.**

La forma en que usted hace frente a la situación puede verse afectada por factores como los siguientes:

- **La forma en que murió la persona** (consulte la página 2).
- **Su relación con la persona que murió.** ¿Qué relación tenía la persona con usted? _____
- **Su respuesta a las adversidades.** ¿Cómo suele responder a las crisis? _____

- **Si cuenta con apoyo.** ¿Quién forma parte de su sistema de apoyo? _____

- **Si ha experimentado traumas pasados.** Si tuvo un trauma en el pasado, describa brevemente lo que pasó: _____

- **Otros factores de estrés** (estrés por el trabajo, la familia, las finanzas, la salud, etc.). ¿Qué otros factores de estrés hay en su vida? _____

En las siguientes secciones se presentan consejos para ayudarlo a hacer frente a una pérdida repentina. Algunos pueden ser adecuados para usted, otros no. Es posible que necesite apoyo especial para su pérdida. **Comuníquese con nosotros si está atravesando dificultades. Podemos ayudarlo a encontrar el apoyo que necesita.**

Cuidado personal

- **Permítase sentir de la forma en que se siente**, como sea que se sienta. TODOS sus sentimientos son válidos.
- **Esté donde se sienta seguro y a salvo.** Si ese lugar no es su propia casa, quédese con sus familiares o amigos cercanos. O pídale a alguien de confianza que se quede con usted.
- **Tómese un tiempo para reflexionar** y aceptar su pérdida. Unos pocos minutos de silencio al día pueden ayudar a procesar la conmoción.
- **No reprima sus emociones.** Encuentre un espacio seguro para gritar, golpear una almohada o llorar. Las lágrimas ayudan a liberar la tensión y a disminuir la presión sanguínea.
- **Afronte su dolor**, aunque sea agonizante. Enmascarar el duelo con un comportamiento de riesgo (drogas, alcohol, exceso de comida, juegos de azar, etc.) puede retrasar el proceso de duelo. Esto puede impedir que sane en el futuro.
- **Sea paciente consigo mismo y con el duelo.** Ha sobrevivido a un trauma terrible. Perdónese si olvida las cosas o no puede concentrarse. El duelo es un proceso. No tiene que ser fuerte o “superarlo”.

- **Ocúpese de sus necesidades básicas.** Con todo lo que ha sucedido, es fácil olvidarse de cuidar de uno mismo. Si necesita quedarse en la cama al principio, está bien. A medida que pase el tiempo, dé un paso saludable a la vez.
 - Beba mucha agua y coma bien. Si una comida entera es demasiado, pique alimentos saludables y fáciles de comer durante el día.
 - Practique una buena higiene. Cepílese los dientes, báñese y póngase ropa limpia. Esto puede refrescarlo y hacer que vuelva a la rutina.
 - Duerma bien o descanse si no puede dormir. Evite tomar medicamentos para dormir. Un baño de agua tibia o un té caliente puede ayudarlo a relajarse.
 - Pruebe una aplicación de meditación. La meditación puede llevarlo al momento presente. Esto puede ayudar a detener los pensamientos perturbadores o las preocupaciones sobre el futuro.
 - El ejercicio puede liberar energía y fortalecer el cuerpo. Si no es posible una rutina diaria, empiece con estiramientos en la cama o una caminata corta.
 - Evite depender del alcohol o las drogas. El abuso de sustancias daña el cuerpo. El alcohol y las drogas anestesian los sentimientos. Esto puede hacer que se sienta mejor ahora, pero puede retrasar aún más el proceso de duelo.
 - Llame a su médico si el dolor físico u otros síntomas no mejoran con el tiempo.

“El cuidado personal es darse permiso para hacer una pausa”.

— Cecilia Tran

Cómo contar la noticia

- **Piense en cómo quiere contar la noticia.** Algunas personas quieren contarla ellas mismas. Otras lo consideran abrumador. Tal vez no quiera contárselo a nadie.
- **Prepare una respuesta general** si no quiere dar detalles. Por ejemplo, simplemente podría decir: “Murió inesperadamente en casa”. Si prefiere no compartir los detalles, dígalos. La mayoría de las personas lo entenderán.
- **Elija a una persona encargada.** Pídale a alguien de confianza que conteste llamadas, correos electrónicos y preguntas si le resulta más fácil.
 - Hágale saber a la persona lo que quiere contar y lo que quiere mantener en privado.
 - Considere la posibilidad de desviar las llamadas o de configurar la función de “No molestar” en su teléfono.
 - Su persona encargada podría iniciar un mensaje de grupo por mensaje de texto, correo electrónico o en las redes sociales para informar sobre las novedades. Enumere las personas que deben incluirse a continuación.

- **Está bien si no quiere contar la noticia.** Tenga en cuenta que las personas aún pueden tratar de acercarse. Si no cuenta con una persona encargada, configure una respuesta automática o publique en las redes sociales. Hágale saber a los demás que necesita privacidad y tiempo para hacer el duelo.

Asuntos prácticos

- **Acepte la ayuda de sus familiares, amigos o comunidad.** A algunas personas les resulta difícil pedir ayuda. Es importante que tenga apoyo, ahora más que nunca.
- **Tenga a mano un cuaderno y un bolígrafo** (o guarde las notas en su teléfono inteligente) para hacer listas y recordatorios. Esto ayudará a quitarle la presión de recordar detalles cuando se sienta abrumado.
- **Empiece una lista de las cosas con las que necesita ayuda.** Generalmente los demás desean ayudar, pero no saben cómo. Una lista podría incluir:
 - Cuidar de los niños o mascotas
 - Contestar llamadas telefónicas, responder correos electrónicos, contar la noticia, consultar las redes sociales
 - Comprar comestibles o comidas
 - Hablar con las visitas y aceptar regalos, comidas, etc.
 - Ayudar con las tareas domésticas
 - Pagar las cuentas
 - Recibir el correo
 - Ayudar a escribir un obituario
 - Planificar el funeral o los servicios conmemorativos
 - Ayudar con asuntos legales, financieros u otros asuntos complejos

Marque cualquiera de las opciones que podría añadir a su lista.

¿Qué otras tareas agregaría? _____

- **Planifique un funeral, un servicio conmemorativo o una celebración de vida** para ayudar a darle un cierre a la situación.
 - Planifique la conmemoración cuando esté listo. Si hacer planes ahora le resulta demasiado abrumador, solo encárguese del entierro o la cremación según sea necesario. El servicio conmemorativo siempre se puede programar más adelante.
 - Incluya a otros en la planificación. Los familiares cercanos, los amigos e incluso los niños pueden querer ayudar.
 - Comuníquese con una funeraria local para que lo ayuden con la planificación. Pídanos una referencia.
 - Haga que los planes sean manejables y asequibles. La conmemoración puede ser una simple reunión de familiares y amigos cercanos para celebrar la vida de la persona.
 - Si no sabe lo que sucedió, igual se puede planificar un servicio conmemorativo o una celebración de vida. Quizás no lo lleve a un cierre total, pero puede ayudarlo a llorar su pérdida junto con otras personas.
- **Espere un tiempo antes de tomar decisiones importantes,** como hacer grandes compras o mudanzas, si es posible. Si no puede esperar, pida ayuda. Aunque sepa cómo manejar asuntos complejos, puede que no esté pensando con claridad en este momento. Póngase en contacto con amigos que trabajen en áreas de derecho, finanzas, bienes raíces, seguros, etc. Los grupos de apoyo también pueden tener contactos.

“La realidad es que estará de duelo para siempre. No ‘superará’ la pérdida... aprenderá a vivir con ella. Sanará...pero nunca será el mismo”.

— Elisabeth Kübler-Ross y David Kessler, *On Grief and Grieving (Sobre el Duelo y el Dolor)*

- **Si está trabajando actualmente:**

- Hable con su supervisor sobre el tiempo libre. Muchos empleadores tienen un permiso de duelo o colaborarán con usted para planificar un tiempo libre. Pregunte si puede usar las vacaciones o el permiso por enfermedad, si es necesario.
- Hable con su supervisor si necesita más tiempo libre después de su permiso pagado. Para algunas personas, la idea de volver a trabajar es abrumadora. Pregunte si puede trabajar a distancia, trabajar a media jornada o ayudar en otra área hasta que esté listo para volver.
- Para otros, dedicarse al trabajo es una buena distracción. Si mantenerse ocupado lo ayuda, asegúrese de reservar algún tiempo para reconocer su duelo. Sumergirse en el trabajo todo el tiempo puede retrasar el proceso de duelo.
- Escriba un mensaje para sus compañeros de trabajo. Pídale a su supervisor que se lo envíe a su equipo antes de que usted regrese. Esto puede ayudarlo a evitar tener que responder las mismas preguntas una y otra vez.
- Cuéntele a sus compañeros de trabajo tanto como usted desee sobre su pérdida. Considere la posibilidad de hacer una visita rápida a su lugar de trabajo antes de su regreso oficial. Esto puede darle tiempo para hablar con sus compañeros de trabajo y así poder concentrarse en el trabajo cuando vuelva.

Qué esperar en las semanas o los meses siguientes

- **Es posible que continúen las olas de intensas emociones y síntomas físicos.** Puede que tenga ataques de dolor porque las fechas especiales, otras personas e incluso las imágenes, los sonidos o los olores le recuerdan a la persona que murió. Puede que tenga escenas retrospectivas del evento que desencadenen pánico o miedo.
 - Las respiraciones lentas y profundas pueden ayudarlo a calmarse.
 - Use sus sentidos para volver al presente. Concéntrese en un objeto cercano, un olor o un sonido para poder recordar dónde está.
 - Recuerde que está a salvo y que estará bien.
 - Siga tomando medidas de cuidado personal (consulte las páginas 9 y 10). Tómese cada día momento a momento.
- **Los pensamientos intrusivos sobre la muerte o los “qué pasaría si...” podrían repetirse en su mente.** Esto es normal después de una pérdida repentina. Es la forma en que el cerebro procesa el trauma. Reserve tiempo para pasar con la familia o los amigos, mirar fotos y hablar de los buenos recuerdos.
- **Podría investigar acerca de lo que pasó.** Esto ayuda a algunas personas a procesar el trauma. Algunas preguntas no tienen respuesta. Intente no detenerse demasiado tiempo en ellas.
- **Los pensamientos dolorosos pueden interferir con la vida diaria.** Si esto no se vuelve más fácil de manejar con el tiempo, puede ser útil hablar con un asesor o terapeuta profesional.
- **Puede que comience a sentirse solo o aislado.** Es posible que sienta que nadie entiende por lo que está pasando. Los amigos cercanos pueden apartarse o parecer incómodos al hablar de su pérdida. Resista el impulso de alejarse. Consulte “Luto: cómo expresar su dolor” en la página 21 para conocer las formas de mantenerse conectado.

- **Puede haber conflictos entre la familia o los amigos**, lo que suma aún más estrés. Los conflictos suelen ser por dinero, propiedades, mudanzas, planes funerarios, custodia de los hijos, o por los juicios sobre la forma en que las personas atraviesan el duelo. Algunos desacuerdos se pueden resolver con una mejor comunicación. Otros pueden necesitar la intervención de un terapeuta o un tipo especial de abogado (un mediador).
- **Cuestionar la manera en que uno ve el mundo** es normal después de una pérdida repentina. Es una forma natural de hacer frente a un trauma. Después de una pérdida repentina, es posible que usted:
 - Se pregunte “¿Por qué?”. “¿Por qué pasó esto?”.
 - “¿Por qué a mí?”.
 - Cambie sus creencias u opiniones espirituales o religiosas, o cuestione el significado de la vida.
 - Se enoje consigo mismo, con otros, con la persona que murió o con Dios. Quizá intente culpar a alguien, aunque no haya sido culpa de nadie. La culpa es una forma de tratar de encontrarle el sentido a algo tan absurdo.
- **La culpa es habitual en las pérdidas repentinas**, especialmente si usted estuvo involucrado en el evento traumático. Reconozca la culpa, pero acepte que no puede cambiar el pasado. Los sentimientos de culpa pueden incluir los siguientes:
 - Sentirse directamente culpable de la muerte, mediante sus acciones o palabras.
 - Creer que podría haber salvado a la persona, que, si hubiera observado las señales, podría haber evitado la muerte.
 - Sentirse mal por no haber estado con la persona o por no haber podido despedirse.
 - Pensar “Debería haber sido yo”.
 - Sentir que no hizo lo suficiente por la persona cuando estaba viva.

- **El perdón puede ser un camino hacia la sanación.** Sin embargo, cuando hay una persona (o personas) directamente culpable de una pérdida traumática, el perdón puede parecer imposible.
 - Perdonar a la persona NO significa que le parezca bien lo que hizo. Cuando perdona a alguien, no lo hace por esa persona. Lo hace por *usted*. Use el perdón como una herramienta para abandonar la ira.
- **Si tiene dificultades para perdonarse a sí mismo,** responda a las siguientes preguntas. Si contesta “sí” a cualquiera de ellas, merece el perdón.
 - ¿Usted tenía buenas intenciones para la persona que murió?
 SÍ NO
 - ¿Tomó la decisión que pensó que era la mejor en función de lo que sabía en ese momento?
 SÍ NO
 - ¿Usted tiene defectos (como *todas* las personas del mundo) y no puede tomar decisiones perfectas todo el tiempo?
 SÍ NO
 - ¿La persona que murió querría que usted se perdonara a sí mismo y fuera feliz?
 SÍ NO

“Puede aferrar el pasado tan fuerte contra su pecho que deja los brazos demasiado ocupados como para poder abrazar el presente”.

— Jan Glidewell

Si tiene hijos

- **Si tiene dificultades para cuidarse a sí mismo o a sus hijos**, pida ayuda a su familia, amigos o vecinos de confianza de inmediato. Puede ser difícil cuidar de los hijos inmediatamente después de una pérdida repentina. Es posible que tenga menos paciencia para lidiar con la rutina diaria de los cuidados.
- **No esconda sus sentimientos** para tratar de proteger a los niños. Compartir sus emociones les demuestra que también está bien que ellos compartan lo que sienten.
- **Los niños quieren saber lo que pasó**, al igual que los adultos. Sea tan directo como pueda. Con la pérdida traumática, puede que haya cosas acerca de la muerte de la persona que resulte incómodo compartir con los niños. Adapte sus respuestas según la edad del niño.
- **Evite los eufemismos**, como decir que la persona “se fue a dormir” o “se ha ido”.
- **Los niños en duelo necesitan saber que los cuidan** y los protegen, independientemente de su edad.
- **Los niños atraviesan el duelo de manera diferente que la mayoría de los adultos.** Es normal que los niños oscilen entre el duelo o la tristeza y el juego o la risa. Los niños pueden (o no) mostrar síntomas de duelo en momentos inesperados.
- **Haga un seguimiento de cómo les va a los niños mayores en la escuela.** Las bajas significativas en las calificaciones, el desinterés por las actividades o los cambios en el comportamiento pueden ser una señal de que quizás necesiten un apoyo adicional. Manténgase en contacto con los maestros y consejeros académicos.
- **Encuentre un asesor o terapeuta** que se especialice en apoyo para el duelo para niños o adolescentes. Esto puede ser útil si los niños estuvieron involucrados en la muerte o fueron testigos de ella. Póngase en contacto con nosotros para obtener una remisión. También podemos ayudar si no está seguro de cómo hablar con su hijo sobre la muerte de la persona.

Cómo Ayudar a Otros con la Pérdida Repentina

Puede que conozca a alguien que esté sufriendo una pérdida repentina. Quiere ayudarlo, pero no está seguro de cómo hacerlo. Leer este folleto es un buen primer paso.

Es importante no restarle importancia a la pérdida de la persona. No actúe como si supiera por lo que está pasando. Incluso si usted tuvo una pérdida similar, o está haciendo el duelo por la misma pérdida, su duelo será diferente al de esa persona. A continuación, se presentan más ideas sobre cómo apoyar a los sobrevivientes de una pérdida repentina.

Cómo ayudar:

- Pregúntele a la persona si tiene una lista de cosas por hacer, u ofrézcase a ayudarla a hacer una.
- Sea específico sobre cuáles son las tareas que puede hacer.
- Sea flexible. Permita que la persona le dé un horario que le resulte más conveniente a ella.
- Si su tarea requiere una visita, siga las indicaciones de la persona sobre cómo interactuar. A menos que parezca que la persona quiera que usted se quede, procure que la visita sea corta.

Si no puede ayudar:

- Envíe flores, una tarjeta o un correo electrónico para que la persona sepa que está pensando en ella.
- Póngase en contacto con un mensaje de texto o una llamada cada pocas semanas; esto puede ayudar a la persona con sus sentimientos de aislamiento.
- Considere la posibilidad de hacer una donación a una organización benéfica en memoria de la persona que murió. Las familias suelen proponer dónde se pueden hacer las donaciones.

Cosas que hay que evitar decir:

- “Dime qué puedo hacer”.
- “Sé cómo te sientes”.
- “Ahora se encuentra en un lugar mejor”.
- “Fue la voluntad de Dios”.
- “Sé fuerte”.
- “Se hizo esto a sí mismo”.
- “Siempre puedes tener más hijos”.
- “Todo pasa por algo”.

Cosas que podría decir en cambio:

- “Lamento mucho tu pérdida”.
- “Tú y tu familia están en mis pensamientos”.
- “No puedo imaginar cómo te sientes”.
- “Me gustaría ayudar. ¿Puedo traerte la cena esta semana, o hay algo más que necesites?”.
- “Envía un mensaje de texto o llama si necesitas hablar. Estoy despierto temprano/tarde”.
- “No hay palabras en este momento. Solo debes saber que me importas y que estoy aquí para ti”.
- “Lo que más me gusta/mi recuerdo favorito de la persona es...”.
- “He estado pensando en ti. ¿Cómo estás?”.

Está bien si no sabe qué decir. A veces un abrazo o sentarse en silencio con la persona solo para hacerle saber que le importa es suficiente.

Luto: Cómo Expresar su Dolor

Algunos sobrevivientes son capaces de procesar su pérdida y seguir adelante. Otros tardan mucho tiempo en sanar. De hecho, es posible que algunos *nunca* sanen por completo del trauma de la pérdida repentina. Para todos los sobrevivientes, expresar el dolor es un paso importante hacia la sanación.

Lo que usted puede hacer:

- **Encuentre a alguien de confianza para hablar.** Incluso si no puede encontrarle el sentido, hablar de su pérdida puede ayudar. Hable con familiares, amigos, terapeutas, o clérigos. Llámenos si necesita ayuda para encontrar apoyo.
- **Encuentre otras formas saludables de expresar su dolor,** como:
 - Sea voluntario o haga una donación en homenaje a la persona.
 - Empiece un blog o un diario, comparta sus sentimientos en las publicaciones de las redes sociales o escriba cartas. Evite compartir pensamientos tóxicos en público.
 - Use la creatividad para expresar sus sentimientos. Dibuje, coloree, tome fotos, escuche música, baile, etc.
 - La lectura puede ser un escape. A algunas personas les gusta leer sobre el duelo y la pérdida para aprender sobre lo que están sintiendo.
- **Viva el momento.** ¿Qué es importante para usted? Pase tiempo con la gente que ama o haciendo las cosas que ama.
- **Sea paciente.** Este puede ser un recorrido que dure años. Un día puede ser posible que acepte su pérdida, encuentre la paz y siga adelante con esperanza. Hasta entonces, sea amable consigo mismo.


“Algunas cosas no se pueden arreglar;
solo se pueden llevar”.

— Megan Devine, *It's OK That You're Not OK*
(*Está Bien Que No Estés Bien*)

PROPORCIONADO POR

FULL-COLOR
LOGO HERE &
CHOOSE BORDER
SPOT COLOR

 (000) 000-0000

 (000) 000-0000

 info@domain.com

 www.website.com

 Street Address, City, State, Zip