

Cuando Se Está Afligido



UNA GUÍA PARA COMPRENDER LA PÉRDIDA

FULL-COLOR
LOGO HERE &
CHOOSE BORDER
SPOT COLOR

SAMPLE

© 2013 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, y que se especializa en publicaciones destacadas que ayudan a aliviar el camino de las personas que sufren de enfermedades incapacitantes y el de sus familiares. **Visite www.QOLpublishing.com.**

CÓMO ORDENAR COPIAS DESTACADAS: 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

Si está leyendo esto, probablemente ha perdido a alguien muy cercano. Puede estar sintiendo emociones encontradas. A veces las personas que están afligidas se sienten como si algo no anduviera bien con ellas. Queremos que sepa que lo que está 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 puede dejarlo sintiéndose exhausto/a, híper sensible, y abrumado/a.

Usted *puede* sobreponerse a todo esto. Eso puede ser difícil de creer ahora mismo. Va a requerir tiempo y paciencia. Esperamos que este folleto le ayude a comprender lo que está sintiendo. Entender su aflicción puede ayudarlo 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)

Su Propia Travesía por la Aflicción

Al comenzar su travesía por el camino de la aflicción, recuerde que va a afligirse a su manera. Usted es una persona única. Su relación con la persona que murió fue única. Por eso solo *usted* sabe que lo que siente es lo correcto cuando está afligido.

A lo mejor le enseñaron que la aflicción se supone que suceda 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 puede saber exactamente cómo se siente acerca de su aflicción. El siguiente puede sentirse completamente perdido/a de nuevo.

Esto puede hacerle 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 podrá funcionar. Otras serán más fáciles de enfrentar.

Puede que no sienta cada síntoma de la aflicción que se menciona en este folleto. Eso está bien. Hay aspectos de la aflicción que muchas personas comparten. Pero eso no quiere decir que usted tiene que sentir lo mismo.

Lo que usted puede hacer:

- **Tómese todo el tiempo que necesites, sea mucho o poco, para estar afligido.** No hay un horario fijo para la aflicción. Puede durar días, meses o hasta años.
- **Sea amable con usted mismo/a mientras está afligido.** Recuerde que la aflicción es un proceso, no un evento.
- **Debe saber que es normal tener ataques de aflicción.** Los ataques de aflicción son ondas abrumadoras de aflicción. Las provocan cosas que le recuerdan a su ser querido, como una canción o un olor. Con frecuencia nos toman de sorpresa. Pueden golpearle en días especiales, como un cumpleaños o un aniversario. El primer año puede ser difícil a medida que pasa todos los “primeros” sin su 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 involucra a familiares, visitas y planificación. Esto puede tomar mucho tiempo y energía. El estrés de estos días encima de la aflicción puede ser abrumador.

Quizás no le haya impactado todavía la realidad total de su pérdida. Le puede parecer irreal que su ser querido ya no está. Puede sentir como si estuviera 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. Algunas personas hacen sus propios rituales. Si no hay ceremonia, puede recordar a su ser querido a su manera.

Lo que usted puede hacer:

- **Mantenga los planes del ritual manejables y dentro de su presupuesto.** Simplifique las cosas tanto como sea necesario.
- **Busque ayuda.** Asigne tareas a otros. Obtenga ayuda de la familia, amistades, y de la comunidad.
- **Tenga presente que hacer las preparaciones hasta para un pequeño ritual puede ser abrumador.** Si se siente abrumado, trate de dar pequeños pasos a la vez.
- **Dese tiempo para reconciliar la pérdida.** Dedique tiempo tranquilo para reflexionar cuando sea necesario.

Efectos Físicos de la Aflicción

La aflicción puede afectarlo en formas inesperadas. Probablemente sabía que iba a sentirse muy triste. Pero a menudo hay efectos secundarios físicos después de una gran pérdida:

- Dificultad para dormir
- Dolores de estómago/de pecho
- Dormir demasiado
- Dolores de cabeza
- Comer excesivamente
- Dificultad para concentrarse
- No comer lo suficiente
- Problemas con la memoria

Estas son reacciones físicas normales a la aflicción. No significan que está enfermo o que está enloqueciendo. Su salud física debe mejorar a medida que sus emociones se nivelan. Consulte a su médico si está sufriendo dolor grave o prolongado. Un médico puede determinar si se trata de un síntoma de la aflicción o de otra cosa.

Lo que usted puede hacer:

- **Descanse.** Su cuerpo necesita descanso para poder sobrellevar los síntomas físicos de la aflicción. Si no puede dormir, pruebe téis herbales o música suave para ayudarle a relajar.
- **Trátese con suavidad.** Limite su lista de “Cosas por Hacer.” Está bien que no pueda mantenerse enfocado. Sea paciente con usted mismo si usted olvida las cosas.
- **Siga un plan regular de ejercicios y coma una dieta saludable.** Tome abundante agua. Los hábitos saludables ayudan tanto al cuerpo como a la mente.
- **Llore.** Las lágrimas ayudan a aliviar el estrés, bajan la presión arterial, y contribuyen a la sanación.
- **Evite 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. Busque ayuda si empieza a buscar este tipo de cosa para lidiar con su 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 su alrededor afligidos por la misma pérdida, sus sentimientos de aflicción pueden ser diferentes a los suyos. No hay una forma correcta o incorrecta de sentirse cuando está afligido.

Permítase sentir todas las emociones que necesita sentir. Trate de no reprimirlas o ignorarlas. Tampoco permita a otros dictarle como debe sentirse. Siempre tenga presente que sienta lo que sienta, eso es lo correcto para usted.

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

Le puede causar frustración que justo cuando ya está mejorando en su proceso de aflicción, siente que retrocede. Este estira y encoge es normal. La aflicción es una travesía emocional, no intelectual. No puede sobreponerse a la aflicción solo usando la razón. Puede ser que se sienta horrible ahora, pero le ayudará a sanarse si se permita a usted mismo/a sentir estas diferentes emociones.

Sentimientos de Enojo

El enojo ante una pérdida es normal. Puede estar enojado/a con usted mismo/a, con la persona que murió, con otra persona, o con Dios. Es aceptable que esté enojado/a. Admita su enojo. Y entonces expréselo en formas que no le hagan daño a usted ni a otros. De gritos en su automóvil, golpee una almohada, o vaya a caminar o correr para soltar el enojo.

Sentimientos de Choque

También es normal no sentir nada en absoluto después de una pérdida. Puede haber un período de tiempo en que se sienta atónito/a, perdido/a, o vacío/a. Si los sentimientos persisten durante un largo tiempo, quizás quiera buscar ayuda.

Sentimientos de Alivio

Puede sentir alivio si estaba cuidando a la persona antes de su muerte. También puede sentir alivio si tenía una mala relación con la persona que murió. Si siente alivio, puede reaccionar sintiendo culpabilidad. Eso está bien. Es aceptable sentir alivio.

Sentimientos de Culpabilidad

Puede sentir culpabilidad por algo que hizo o que no hizo antes de que muriera. Reconozca lo que pudiera haber hecho de otra manera. Pero también acepte que ya no puede cambiar lo sucedido. Trate de desprenderse de los sentimientos de culpabilidad. Perdónase a usted mismo/a.

Sentimientos de Aislamiento

Puede descubrir que otros se sienten incómodos con su pena. Esto le 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. Usted tiene derecho a llorar. Si se siente solo en su dolor, busca ayuda. Si la gente en su vida no entienden su dolor, encuentre 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 usted se enfrenta a volver a la suya. Pero, ¿cómo puede? Ya la vida no es igual.

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

Puede encontrar que se siente abrumado/a ante tareas que eran sencillas. O puede que tenga que asumir nuevas tareas. Puede sentir culpabilidad por no apreciar las cosas que su ser querido. O puede sentir enojo por no haber aprendido a hacerlas antes. Tenga paciencia con usted mismo/a. No tema pedir ayuda o admitir que se está sintiendo más estresado/a.

Lo que usted puede hacer:

- **Cuando esté listo/a, procure encontrar hábitos nuevos y positivos que ocupen su tiempo.** Considere hacerlos durante los horarios que dedicabas a la persona. Puede empezar a ansiarlos nuevamente.
- **Haga una lista de actividades que realmente disfruta.** Que consista de actividades fáciles de llevar a cabo. Pongalas en su calendario para que sea más probable que intente hacerlas. A continuación algunas ideas para inspirarse:
 - Meditar o hacer yoga
 - Llame o visita a un amigo/a
 - Ir de paseo o hacer ejercicio
 - Mire su show favorito
 - Leer un libro enaltecedor
 - Trabaje en el jardín
- **Tenga presente que la aflicción puede afectar su juicio.** Si puede, espere un tiempo después de su pérdida antes de tomar grandes decisiones como mudarse o cambiar de trabajo.

Ayudando a Otros a que Le Ayuden

Cuando está afligido/a, algunas personas quizás no sepan qué decirle. Pueden decir cosas como “Él/ella está en un lugar mejor ahora” o “Todo sucede por alguna razón.” Puede darle la impresión que le están quitando importancia a su 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 hacerle sentir solitario/a y falto de comprensión.

Lo que usted puede hacer:

- **Trate de no tomarlo personalmente** si alguien no es sensible a sus sentimientos. Busque a las personas que le den el apoyo que necesita. Hay personas que entienden cómo se siente.
- **Compartir una lista de lo que necesita con las personas que están tratando de ayudarlo.** Algunas personas de verdad quieren ayudar pero no saben cómo. Puede añadir cosas como:
 - Por favor sea comprensible. Por favor no me juzgue y me diga que no debo sentirme así. Necesito su apoyo.
 - Tenga paciencia. Deme todo el tiempo que necesito para estar afligido/a.
 - Por favor escuche. Algunas veces lo único que necesito es que me escuchen. Por favor no me interrumpa o me de consejos a menos que yo se los pida.
 - Mantenganse en contacto. No deje que el malestar o el temor le impidan seguir en contacto. Visíteme, llámeme, envíeme un texto, una tarjeta, o un correo electrónico.
 - Por favor trate de ser específico. Si quiere ayudar, por favor escoja una tarea con la que me puede ayudar y ofresca hacerla. En lugar de preguntar, “¿Hay algo que necesita?” pregunte “¿Puedo traerle la cena esta noche?”

Expresando Su Aflicción

Expresar la aflicción es una parte importante del proceso de recuperarse de la pérdida. Hacer esto puede parecer demasiado abrumador al principio. Pruebe pequeñas maneras de expresar su aflicción cuando se sienta listo.

Hablar de su aflicción puede ayudar a sanarle. Trate de compartir sus sentimientos con un amigo/a de confianza, un consejero, o un grupo de la aflicción. Aunque en estos momentos nada tenga sentido para usted, revisar los detalles de su pérdida puede ser sanador.

Si no se siente usted cómodo/a hablando, quizás quiera expresarse creativamente. Escribir, dibujar, la música, u otras formas de arte pueden ayudar. Mantenga sus obras privadas o compártalas con otros. No tiene que ser un gran escritor o artista. La meta es permitir que sus sentimientos se expresen en formas positivas.

Lo que usted puede hacer:

- **Algunas ideas para la expresión creativa:**
 - Mantenga un diario
 - Escriba poesía o una historia
 - Empiece un blog
 - Cante o toque un instrumento
 - Pinte o dibuja
 - Construya o crea algo
- **Pongase en contacto con nosotros.** Podemos tener un consejero, grupos de apoyo, u otros recursos.
- **Si la fe le ayuda, conéctase con su comunidad espiritual.** Algunas personas se distancian de su fe o cambian sus creencias cuando están afligidas. Esta es una reacción normal a la pérdida.
- **Pruebe los grupos de apoyo en el internet.** El simplemente leer las historias de aflicción de otros puede ser reconfortante.
- **Busque más recursos para aprender acerca de la aflicción.** Hay innumerables libros y sitios en el internet con diferentes estrategias para ayudarle a lidiar con la aflicción.

Recordando a Su Ser Querido

Puede estar preocupado que olvidará a la persona que murió. Crear actividades en honor a su ser querido puede ayudar a mantener el contacto con su memoria. Esto puede permitir que la relación que tenía con la persona continúe ocupando un lugar en su vida.

Proseguir con su vida no significa que va a olvidar. Cuando se da cuenta que nunca olvidará al ser querido que ha perdido, puede verdaderamente empezar a sanar. Nos sentimos afligidos/as porque hemos amado. Esa conexión no se puede destruir.

Lo que usted puede hacer:

- **Guarde sus pertenencias tanto tiempo como necesite.**
Algunas personas se quedan con ellas por un largo tiempo. Otras las donan todas enseguida. Haga lo que usted sienta ser lo correcto para usted. Considere quedarse con un pequeño recuerdo que pueda siempre tener con usted.
- **Reúnase en días especiales para compartir memorias.** Cocine una de sus comidas favoritas o planee una actividad en honor de su ser querido.
- **Haga un álbum de recortes o álbum** de fotografías de su ser querido.
- **Cree memoriales en línea.** Inicie un sitio web o blog. Comparta fotos o pensamientos en las redes sociales. Ayude a los adolescentes en duelo a expresarse en las redes sociales de manera sana y segura.
- **Encienda velas** con el aroma favorito de la persona.
- **Siembre las flores favoritas de su ser querido.**
- **Seleccione un símbolo que represente a su ser querido,** como un corazón, un pájaro o una mariposa. Piense en la persona siempre que lo vea.

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 tiene sentimientos como este que van y vienen, probablemente está sintiendo dolor normal. Busque ayuda si no está seguro. Un profesional puede decir si lo que está sintiendo es normal o si tiene TAP.

Lo que usted puede hacer:

- **Busque ayuda AHORA si cree que está sufriendo de TAP.** Llame a su médico de cabecera o pongase en contacto con nosotros. Si tiene TAP, le ayudaremos a encontrar el tratamiento correcto para que se sobreponga de 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 quienes piensan que los niños no pueden sentir aflicción intensa. Hay quienes están 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 su vida. En estos momentos está 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 usted.

Lo que usted puede hacer:

- **Permita que los niños lo vean afligido.** Demuéstreles que es aceptable llorar. Enséñales como desahogar su aflicción mediante el juego, el arte, o hablando. Sea honesto cuando hable de la muerte. Evite decir cosas como “Él se durmió.” Esto puede hacer que los niños se sientan atemorizados de dormir.
- **No tenga expectativas de que los niños afligidos actúen como adultos.** Evite decir cosas como “Ahora su es el/la hombre/mujer de la casa.” Los niños necesitan saber que se les seguirán cuidando. La pérdida puede hacer que los niños se preocupen de que los van a dejar solos.
- **Pídale asistencia a los maestros o al consejero guía.** Mantenga al tanto de cómo les va a los niños mayores en la escuela. Estese al tanto de grandes bajas en las notas, pérdida de interés en las actividades, o abuso del alcohol o las drogas.
- **Considere contactar un consejero especializado en niños y adolescentes afligidos.** También puede haber en su área grupos de apoyo. Chequee con la organización que le dio este folleto o busque apoyo en el internet.

Mirando Hacia el Futuro

En su travesía por la aflicción, puede desear que su vida vuelva 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 usted *puede* estar bien otra vez. Usted puede encontrar un nuevo normal.

Una forma en la que puede honrar la memoria de su ser querido es dándose permiso para volver a estar alegre. Dese permiso para disfrutar la vida y tener relaciones con sentido. Que pueda encontrar momentos de paz y felicidad — ahora y en el futuro.

La muerte de su ser querido puede haber cambiado su vida. Pero no lo ha destruido. Confíe que su aflicción será menos difícil con el tiempo. Puede saber que el día llegará en que podrá mirar hacia el futuro con esperanza.

Lo que usted puede hacer:

- **Recorra su vida un momento, un paso, a la vez.**
- **Cuando esté listo/a, concentre su atención en el futuro.**
Empiece a hacer planes y a fijarse en nuevas metas.
- **Continúe siendo amable con usted 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

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