

Lo que no debemos decir nunca

Ahora tienes que ser fuerte.
Intenta distraerte.
Ya verás como el tiempo lo cura todo.
Esto te hará más fuerte.
No llores, que te hace daño/que nada te lo devolverá.
Las cosas pasan porque tiene que pasar.
Los niños son pequeños, no se acordarán de nada.
No te sientas mal, ha vivido una larga vida.
Ha dejado de sufrir.
Está en otro lugar.
A él no le gustaría verte así.
En pérdidas de bebés: mejora ahora que más adelante, bueno sois jóvenes, lo que tienes que hacer es quedarte embarazada enseguida, te hemos sacado las cosas para que no pienses.
Cuando es una persona mayor: ya le tocaba, era su momento, estaba enfermo, era su hora...

Palabras que ayudan

Siento mucho lo que estás pasando.
Ten seguro que estaré a tu lado.
Si te apetece hablar, siempre voy a estar disponible.
Siempre puedes contar conmigo.
Es normal estar triste y llorar.
Puedes contar con mi ayuda para lo que necesites.
Dale seguridad de que no le abandonarás.
Me gustaría acompañarte cuando lo decidas.
Manifiéstale tu amor.
Cuenta conmigo para lo que necesites, no puedo imaginar lo difícil que tiene que ser para ti.
¿Cómo te puedo ayudar?.

Recuerda que...

El paso del tiempo solo, no cura nada, sino lo que hacemos durante ese tiempo, lo que vivimos. En la elaboración del duelo es determinante cómo la familia gestione emocionalmente la pérdida, se adapte a las nuevas circunstancias y a los nuevos roles familiares y se retomen rutinas y horarios normalizados.

Invitar a hablar, acoger, responder con sinceridad, compartir tiempo y emociones, normalizar, mantener los roles, expresar emociones.

+ Información

Libros que tal vez pueden ayudar:

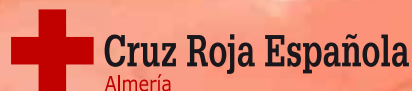
- “El camino de las lágrimas”, de J. Bucay
- “El hombre en busca de sentido”, de V. Frankl
- “La muerte: un amanecer”, de E. Kubler-Ross
- “El mensaje de las lágrimas”, de A. Payas
- “Guía para Familiares en Duelo”, SECPAL
- “El tratamiento del duelo: Asesoramiento psicológico y terapia”, de J.W. Worden
- “Aprender de la pérdida”, de R. Neimeyer
- “La pérdida de un ser querido”, de A. Pangrazzi

Páginas Web:

www.vivirlaperdida.com
www.secpal.com
www.manejodelduelo.com

Servicio de Información:

Cruz Roja Española Almería
950 25 71 66



www.cruzroja.es 902 22 22 92



Conocer y Entender El Duelo

“A menudo encuentra remedio quien comparte su aflicción” Spencer

*“Gracias por tu reloj, por tu oído y tu corazón”
(tiempo, escucha y atención)
Alejandra Abad. Paciente de Duelo*



www.cruzroja.es 902 22 22 92



¿Qué es el duelo?

Duelo significa pérdida, dolor.

“El duelo es un proceso natural, es la manera que la naturaleza sana un corazón roto...” Doug Manning

Es el proceso *activo* de elaboración de una pérdida importante, mediante las emociones, sentimientos y pensamientos nuevos que aparecen, a los que se adapta la persona.

Hablar de *la muerte y del dolor que conlleva la pérdida* es un paso esencial para aceptar la vida y las nuevas circunstancias, creciendo como persona. Durante el proceso de duelo, cambian creencias y valores personales, familiares y sociales.

Tipos de duelo

Duelo Anticipatorio:

Se inicia el proceso de duelo, ante la futura pérdida que vamos a tener, antes del fallecimiento.

Duelo Normalizado:

Se elabora la pérdida de forma adecuada, aceptando las nuevas circunstancias, aprendiendo a vivir sin esa persona físicamente.

Duelo Complicado:

Se observan dificultades en la elaboración de la pérdida generando problemas a largo plazo, en el ámbito personal, familiar, laboral y social.

Siendo recomendada la atención terapéutica en este tipo de duelo.

Tipos de pérdidas

- ✓ Progenitores (padres, tutores)
- ✓ Pareja
- ✓ Hijos
- ✓ Hermanos
- ✓ Perinatal (bebés)
- ✓ Otras pérdidas significativas (abuelos, primos...)

Reacciones normales en el proceso del duelo

Llorar.
Experimentar rabia, enfados con personas cercanas, no permitir nada... irritabilidad.
Dificultades para dormir.
Pérdida de apetito.
Sensaciones físicas, vacío en el estómago, opresión en el pecho, nudo en la garganta, falta de aire, falta de energía.
Dificultad para concentrarse, olvidos, preocupaciones constantes.
Tristeza, enfado, culpa, ansiedad, soledad, pena, fatiga.
Negación de lo ocurrido, de sus sentimientos.
Idealización de la persona fallecida.
Experimentar tristeza, cólera, culpabilidad, nostalgia, miedo, confusión.
Repetición de frases o preguntas que no tienen respuesta.
Falta de interés por el trabajo, por los amigos, por la vida social.
Pérdida de interés por salir con sus amigos.
Preocupación por sentirse diferente al resto de familiares.
Aislamiento social, soñar con la persona fallecida, evitar recordar, buscarla...
Pérdida de sentido de la vida, sentimientos de injusticia, no merecido.

Si estas reacciones se intensifican o mantienen a largo plazo pedir ayuda, no significa debilidad, sino que tiene el valor de pedirla cuando la necesita.

Intensos sentimientos de culpa.
Ira incontrolada.
Pensamientos de pérdida de sentido intensos.
Ideación de suicidio, planificación del suicidio.
Altos niveles de ansiedad, crisis de ansiedad, malestar físico y emocional que dificultan el proceso del duelo.
Abuso de sustancias.

Factores que influyen en la elaboración del duelo

Causas de la pérdida: enfermedad, accidente de tráfico, accidente laboral, suicidio, homicidio.
Pérdidas múltiples.
Pérdida esperada, repentina o complicada.
Cómo falleció la persona querida (dolor, sufrimiento, calma, serenidad).
Tipo de pérdida (hijos, pareja, padres...)
Las normas culturales del entorno (aceptación o no del proceso de duelo).
Las características de personalidad de la persona en duelo.
Dificultad o facilidad para expresar las emociones.
Pérdidas anteriores, elaboradas o en proceso.
Experiencias vitales vividas.
Entorno familiar, social y laboral.
La edad, el nivel de madurez y la capacidad de comprensión.
Relación con el ser perdido.
Creencias religiosas, actitudes y valores familiares.
La sensibilidad y atención de los miembros de la familia ante los sentimientos y necesidades del doliente.
Rechazo social ante el duelo.

Recomendaciones

Si tienes que comunicar la noticia del fallecimiento a otra persona, intenta hacerlo lo antes posible y del modo más calmado que puedas.
La asistencia a los rituales funerarios ayudan al proceso de despedida y elaboración del duelo.
No descuidar la salud, mantener pautas de vida sana, no automedicarse, hacer ejercicio.
Comparte el dolor. Expresa lo que sientes, identificar las emociones, y sentimientos puede ayudarte.
Darse permiso para estar en duelo.
Aplazar las decisiones importantes. La situación de duelo emocionalmente es complicada.
Antes de ocuparte de tus hijos, necesitas *cuidar de ti*.
Dejarles asistir a los rituales funerarios si así lo desean, prepáralos y no los obligues a acudir, que decidan ellos.
No temas mostrar tus emociones delante de tus hijos.
Contacta lo antes posible con el colegio o profesores de tu hijo y trasládales la noticia.
Establece una *comunicación fluida, refuerza vuestro vínculo*.
Mantén las rutinas habituales tanto como te sea posible.