

Duelo emocional y recuperación



Tabla de contenido

La ira me hace fuerte	3
Definición del duelo emocional	5
Tipos de duelo	7
Duelo complicado	7
Duelo retardado	7
Duelo desautorizado	7
Duelo traumático	8
Los niños y el duelo	8
Cuando los niños sufren un duelo	9
Cómo los niños demuestran su duelo	10
Lo que entienden los niños sobre lo que es una pérdida	10
Las edades de desarrollo y las posibles reacciones a la muerte	12
El niño doliente: ¿Qué pueden hacer los padres y los adultos?	14
El duelo en los adolescentes	15
Ayudando a los adolescentes con la muerte y el duelo	17
Más ideas para ayudar a un adolescente afligido por un duelo	20
Ayudando a otro adulto	23
El matrimonio y las relaciones sociales	24
Ayudando a un veterano	25
Presentando el tema de la consejería	27
Ayudándote a ti mismo	27
Apoyo externo	28
Sentimientos	28
Cuidados de la salud básica	29
Sea amable con usted mismo	29
El duelo y el paso del tiempo	30
Señales de advertencia de suicidio	31
Motivos para una acción inmediata	31
Acción inmediata	32
Motivos de preocupación	32
Recursos	33
Grupos de duelo	33
Recursos en línea	33
Enfóquese en su propia seguridad	34

La ira me hace fuerte

En un artículo de la revista Time de julio de 1996, titulado "Rage Makes Me Strong" (*La ira me hace fuerte*, por su traducción al español), Susan Cohen, quien perdió a su hija en el atentado terrorista del vuelo 103 de Pam Am, dijo:

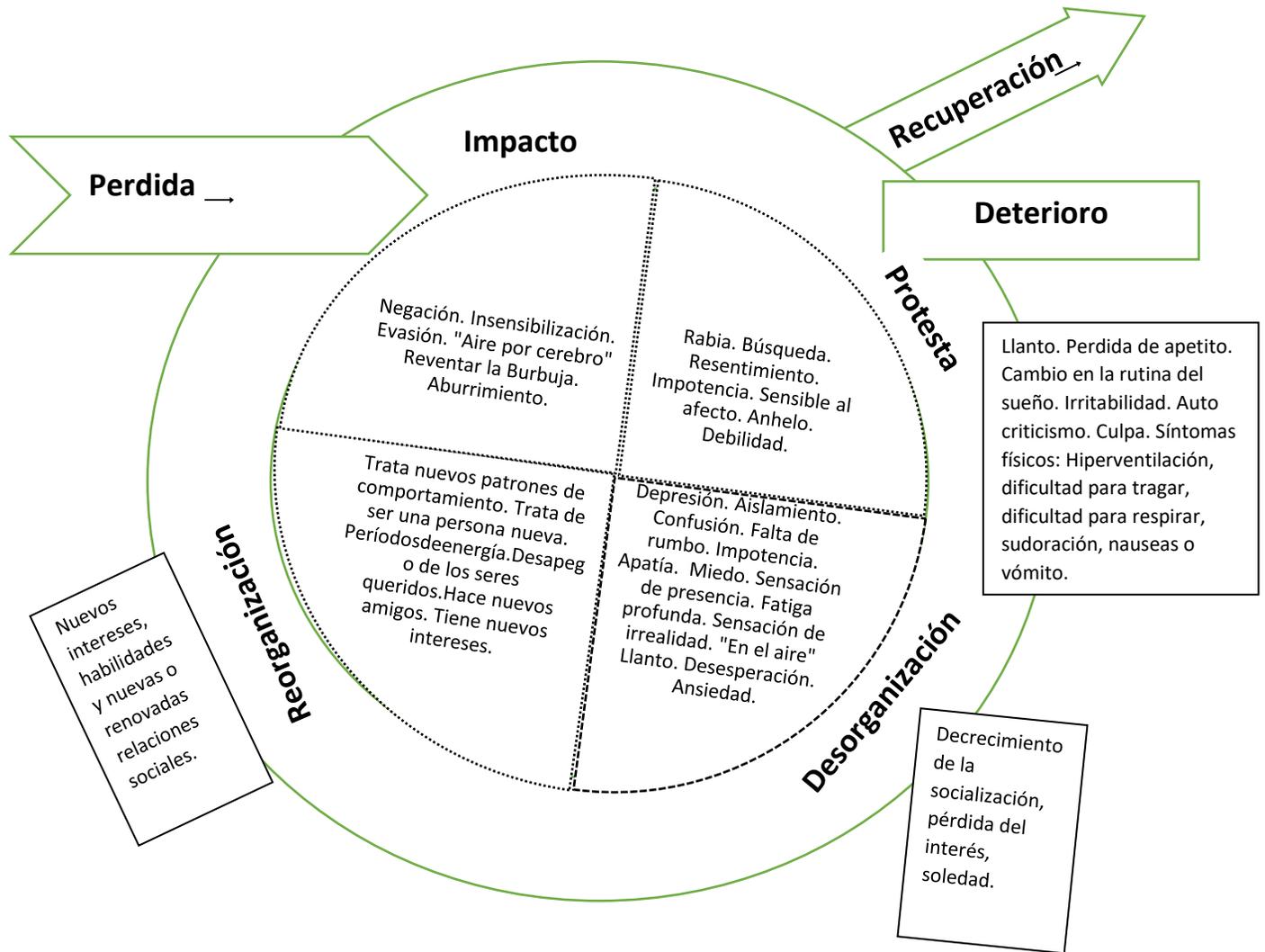
La frase misma "el proceso de duelo" lo dice todo. Palabras suaves y neutrales que no tienen nada que ver con el infierno personal que experimentamos cuando perdemos a alguien que amamos."

Una pérdida cambia nuestras vidas. Podemos sentirnos inmersos en un remolino: desorientados, incapaces de encontrar nuestro camino y creyendo que las cosas nunca volverán a ser "normales" de nuevo.

La diferencia entre las palabras suaves y neutrales y la sanación, comienza con entender que el duelo no es solo una emoción. Nosotros experimentamos dolor físico y mental después de pasar por una pérdida dolorosa o un evento traumático. Podemos experimentar duelo en nuestra alma: naturalmente podemos cuestionar nuestras creencias espirituales. Cada uno de nosotros experimenta el duelo de manera diferente, aunque experimentemos la misma pérdida.

A medida que comenzamos a sanar, comenzamos a definir una nueva normalidad. Comenzamos a levantarnos del torbellino. Encontramos nuestro camino. Y nos damos cuenta de que el duelo es realmente un proceso que experimentamos a medida que nos sanamos.





Perdida →	Impacto →	Protesta →	Desorganización →	Reorganización →	Deterioro →
	Negación. Insensibilización. Evasión. Reventar la Burbuja. Aburrimiento. -Aire en lugar de cerebro-	Rabia. Búsqueda. Resentimiento. Impotencia. Sensible al afecto. Anhelo. Debilidad.	Depresión. Aislamiento. Confusión. Falta de rumbo. Impotencia. Apatía. Miedo. Sensación de presencia. Fatiga profunda. Sensación de Irrealidad. -En el aire- Llanto. Desesperación. Ansiedad.	Trata nuevos patrones de comportamiento. Trata de ser una persona nueva. Períodos de energía. Desapego de los seres queridos. Hace nuevos amigos. Tiene nuevos intereses.	Llanto. Pérdida de apetito. Trastornos del sueño. Irritabilidad. Autocrítica. Culpa. Síntomas físicos: -hiperventilación, -dificultad para tragar, -dificultad para respirar, -sudoración, -náuseas / vómitos.
			Disminución de la socialización, pérdida de interés, soledad.	Nuevos intereses y habilidades y nuevas o renovadas amistadas.	Recuperación →

Definición del duelo emocional

Varios eventos de la vida pueden causar diferentes niveles de duelo. Algunos de estos son:

- Poner fin a una relación.
- Perder un trabajo.
- Un trastorno o enfermedad (que lo impacta a usted o a un ser querido).
- Un asalto.
- Un accidente.
- Un evento doloroso o traumático.

Las personas en duelo pueden experimentar llanto; cambios en la rutina del sueño; cambios en el apetito; desconexión de las tareas de la vida, de los amigos, de las relaciones, de la familia y del trabajo; pueden mostrar ira y pueden sentirse culpables, solitarios, deprimidos, vacíos y tristes. Pueden sentirse entumecidos o indefensos y creer que las cosas nunca se sentirán diferentes o mejores. Pueden experimentar momentos de felicidad o alegría en medio del duelo. Estas experiencias son una respuesta normal al duelo en los días y semanas posteriores a una pérdida.

El duelo es un camino natural que requiere tiempo y trabajo para recorrer. El duelo no tiene "la misma talla para todos" y es normal que las personas se aflijan de diferentes maneras. No hay una forma "correcta" de llorar. La pérdida de un hijo, un cónyuge, un padre joven, un compañero de vida o un mejor amigo; generalmente se siente más profundamente que la

pérdida de relaciones y conocidos más distantes. Aquellas relaciones están más profundamente entrelazadas en nuestro sentido del yo. Es completamente normal "destrozarse" si aquellas relaciones se pierden.

Las siguientes experiencias son parte del duelo normal:

Impacto emocional o negación. Es normal que una persona en duelo olvide que un ser querido se ha ido, hasta que un recuerdo de sorpresa trae de vuelta la dolorosa realidad. Una persona afligida puede sentirse aturdida o entumecida y puede experimentar frecuentes cambios emocionales, de remordimiento, culpa, tristeza y arrepentimiento. Estas emociones pueden ir acompañadas de profunda tristeza, llanto, sollozos o completa quietud.

El deterioro, que puede incluir una pérdida de apetito, cambios en los patrones de sueño o falta de sueño, hiperventilación, dificultades para respirar o tragar, sudoración, náuseas y vómitos; también son normales durante el duelo.

Hostilidad. Las emociones pueden variar desde la impotencia hasta la ira. Una persona también puede experimentar un mayor afecto, que es solo una forma técnica de hablar sobre un aumento de las emociones y la expresión emocional. La reacción normal de una persona a un evento puede ser "desproporcionada" cuando la persona está de duelo.

Desorganización. La depresión, la confusión, la fatiga profunda, la ansiedad, la falta de objetivos, la pérdida de propósito y la inquietud, pueden acompañar a la desorganización. Una persona en luto puede perder interés en las actividades normales de "sentirse bien" y las conexiones sociales. La persona puede experimentar un aumento de soledad. Las personas que no tienen muchos amigos o que tienen amigos que no saben cómo apoyarlos durante un período de dolor o que tienen familiares que viven lejos, pueden sentirse abandonados. Las personas mayores que sobreviven a sus cónyuges y amigos pueden sufrir más, porque están solos y afligidos.

Reorganización. Después de un período de tiempo, las personas en duelo pueden encontrarse "probándose" su nueva identidad. Pueden experimentar períodos de energía; pueden hacer nuevos amigos o reconectarse con viejos amigos y pueden desarrollar nuevos intereses o pasatiempos.

Una persona notará que tiene la capacidad de sentir alegría nuevamente, mirar hacia el futuro, conectarse con otros y volver a involucrarse en la vida. Ya no sienten un sentimiento agudo de culpa por no querer llorar más. Una señal final de un camino de curación bien recorrido ocurre cuando una persona afligida puede pensar en su pérdida como un recuerdo feliz y no experimentar un dolor agudo como antes.

Tipos de duelo

Duelo complicado

De acuerdo con el National Institutes of Health (El instituto nacional de la salud, por su traducción al español) aproximadamente el 7% de las personas desconsoladas experimentan un duelo complicado, una forma de duelo crónico y perjudicial que interfiere con el proceso de sanación. Los factores de riesgo para el duelo complicado incluyen:

- Una muerte que es repentina, inesperada, traumática, violenta o por azar.
- Muerte por una enfermedad demasiado larga, como la enfermedad de Alzheimer o el cáncer.
- La pérdida de un niño.
- La creencia del doliente de que la muerte podría haberse evitado.
- Una relación con la persona fallecida que fue agresiva, ambivalente o demasiado dependiente.
- El doliente tiene una enfermedad que coincide con la del muerto.
- El doliente experimenta múltiples pérdidas en poco tiempo.
- Falta de apoyo social para el doliente.

Duelo retardado

A veces posponemos la respuesta de un duelo normal hasta algún tiempo después. Hacemos esto porque necesitamos "Ser fuertes" para ayudar a alguien más o ya estamos experimentando demasiado estrés para permitir que comience el proceso de recuperación o necesitamos más tiempo para aceptar la realidad de la pérdida. También podemos empezar el duelo hasta experimentar un evento que evoque otra fuerte respuesta emocional.

Duelo desautorizado

Una persona puede experimentar un duelo privado del derecho de sentirse, cuando no puede reconocer abiertamente la pérdida, la pérdida no es aceptada socialmente o cuando la pérdida no puede ser lamentada públicamente. Las causas pueden incluir una muerte relacionada con el VIH/SIDA, un aborto espontáneo o muerte del feto, la muerte de un conyugue del mismo sexo, la muerte de la pareja en una relación extramatrimonial o el duelo de alguien a quien no

puede recordar (ejemplo: un padre o hermano que muere cuando usted era un bebé o antes de que usted hubiese nacido).

Las víctimas de violencia familiar pueden experimentar un duelo que no se conoce, no se apoya y no se reconoce (por la víctima y por otros quienes son cercanos a la víctima). Las consecuencias pueden incluir adicción, problemas de salud física, discapacidad, enfermedad mental, victimización continua, inestabilidad financiera, trastorno de estrés postraumático, retos para mantener un trabajo, problemas de custodia y rechazo de parte de un hijo quien se identifica con el padre que tiene “el poder” en la relación.

Duelo traumático

Una persona puede experimentar un duelo traumático cuando una muerte es violenta, inesperada o causa a la persona morir "antes de su tiempo", como un bebé, un niño, una víctima de asesinato o una víctima de accidente. El duelo traumático puede incluir la exposición a traumas de guerra entre militares, sus familias y sus hijos.

Si la pérdida fue inesperada o repentina y particularmente si el ser querido murió por suicidio, el dolor puede, a veces, sentirse insoportable.

Los niños y el duelo

Crecer es un proceso de cambio continuo que puede implicar pérdidas. Comenzar el preescolar, ir a la escuela, dormir en la casa de un amigo, cambiar de clases y maestros, o perder una mascota, un amigo o un miembro de la familia; traen nuevos desafíos y aprendizajes.

Dependiendo del apoyo que reciben los niños y de cómo se tratan estas pérdidas tempranas, los niños pueden aprender a manejar y hacer frente a las pérdidas que sucederán a lo largo de sus vidas.

Los niños sufren duelo y el duelo puede ocurrir a una edad temprana, pero no de la misma manera que los adultos. Es probable que los niños muestren su dolor de manera menos directa que los adultos. Los niños entran y salen del duelo. Un día parecerán estar bien y otro día no se la pasarán tan bien.

Los niños a menudo tienen más necesidades en momentos de pérdida, lo que puede conducir a un comportamiento exigente a medida que intentan obtener cercanía, atención, información, tranquilidad y apoyo de los adultos. La experiencia de una pérdida afecta a cada niño de manera diferente. La edad del niño, la madurez emocional, las circunstancias de la pérdida y la "conexión" con la persona o lo que sea que el niño haya perdido, son factores importantes. Es importante observar a cada niño individualmente y determinar qué es lo que mejor lo ayudará.

Cuando los niños sufren un duelo

Algunas de las pérdidas experimentadas por los niños son las mismas que las de los adultos:

– Cuando un padre muere o se va.	– El mudarse de casa o cambiar de escuela.
– Cuando los padres se separan o una familia se rompe.	– Los largos períodos de separación de un padre.
– La pérdida de un amigo o una amistad.	– Estar en el hospital.
– La pérdida de una mascota.	– El llorar o reír sin razón aparente.
– El tener una discapacidad. – La pérdida de recuerdos debido a incendios o inundaciones.	– El no querer separarse, ser apegado, querer estar cerca de los adultos.
– La pérdida de la cultura y la patria al mudarse a un nuevo país.	– Huir de la casa, evitar la escuela, robar.
– La muerte de un abuelo.	

Los niños pueden sentir un duelo por algo que parece pequeño para los adultos, pero que es grande para los niños, por ejemplo, el perder a su animal de peluche favorito.

Cómo los niños demuestran su duelo

Los niños pequeños generalmente no tienen las palabras para hablar sobre sus sentimientos como los adultos. Puede que ni siquiera sepan realmente lo que sienten. Algunas de las formas en que muestran su duelo pueden ser:

- Un dolor físico como dolores de estómago o dolores de cabeza.
- Problemas para dormir, pesadillas.
- Problemas de alimentación, come demasiado o muy poco.
- Es destructivo, hace berrinche.
- Actúa como un niño de menor edad.
- Juega de forma enojada o juega lo mismo una y otra vez.
- Es infeliz y se culpa a sí mismo.
- Tiende a pensar que la persona que se fue es perfecta.
- Se molesta fácilmente.
- "Se desconecta", actuando como si no hubiera captado lo que sucedió.
- Actúa más como un adulto.

Lo que entienden los niños sobre lo que es una pérdida

Los niños en edad preescolar

- En los años previos a la escuela, los niños generalmente no entienden que la muerte es permanente.
- Ellos sienten el duelo cuando pierden a alguien cercano a ellos.
- El impacto de la pérdida puede ser mayor en los primeros años porque realmente no entienden lo que está sucediendo.
- No entienden lo que es real y lo que no es real y pueden creer que sus propios deseos hicieron que la persona que amaban se fuera.
- Perder a alguien que cuida de ellos es un mayor estrés que lleva tiempo y cuidado para ser superado. En cierto modo, es como perder una parte de sí mismos.
- Los niños pequeños no tienen las palabras para expresar los sentimientos y mostrarán sus sentimientos en la forma en que actúan. Ellos pueden ser más apegados y necesitados o desarrollar problemas para separarse de usted.
- Los niños pueden ser muy amables con los que no están felices y tratar de consolarlos y luego ellos necesitan ir a jugar nuevamente.

Los primeros años de la escuela

- Los niños comienzan a aprender que la muerte es permanente.
- Comienzan a darse cuenta de que cuando alguien muere no hay regreso, pero puede que ellos pregunten muchas veces sobre lo que ha sucedido para ellos poder entender.
- Algunos niños se sienten responsables de la muerte o separación y piensan que fue porque fueron traviesos.
- También ellos pueden estar preocupados por quién los cuidará; si han perdido a un padre, también pueden preocuparse por perder al otro padre.
- Ellos pueden ser muy reales en la forma en que hablan sobre la muerte y quieren mucha información, como lo que le sucede al cuerpo.
- Ellos puede que no sepan qué es lo que sienten o no conocen las palabras para decir cómo se sienten, pero usted lo verá en su comportamiento y juego.
- Los tiempos de una pérdida familiar son tiempos de particular estrés en los niños.
- Los adultos que los aman pueden no estar disponibles para apoyar a los niños, porque ellos mismos, los adultos, pueden estar muy afectados.
- Hay situaciones extrañas que enfrentar, por ejemplo, funerales o mudanzas.
- Las personas que los rodean actúan de manera diferente, se ven tristes, lloran, no siguen las rutinas o actúan como si todo estuviera bien cuando no es así.
- Se les puede pedir a los niños que sean diferentes, por ejemplo, estar callado, ser servicial, ser bueno.
- Ellos no están seguros de qué pensar o hacer.
- Cuando un padre muere, los niños necesitan sentir (con actos y palabras de cariño) que no serán abandonados.

Las edades de desarrollo y las posibles reacciones a la muerte

Edad	Los niños piensan...	Los niños se sienten...	Los niños podrían...
3 - 5 años (prescolar o jardín)	<ul style="list-style-type: none"> - La muerte es temporal y reversible. 	<ul style="list-style-type: none"> - Tristes. - Ansiosos. - Retraídos. - Confundidos sobre los cambios. - Enojados. - Temerosos. - De mal humor (los sentimientos se actúan en el juego) 	<ul style="list-style-type: none"> - Llorar. - Pelearse. - Expresar interés en cosas muertas. - Actuar como si la muerte nunca hubiera sucedido
6 - 9 años	<ul style="list-style-type: none"> - Sobre el carácter definitivo de la muerte. - Sobre los procesos biológicos de la muerte. - La muerte está relacionada con la mutilación. - Un espíritu te atrapa cuando mueres. - Sobre quién los cuidará si un padre muere. - Sus palabras y acciones causaron la muerte. 	<ul style="list-style-type: none"> - Tristes. - Ansiosos. - Retirados. - Confundidos sobre los cambios. - Enojados. - Asustados. - De mal humor (los sentimientos se representan en el juego). 	<ul style="list-style-type: none"> - Comportarse agresivamente. - Comportarse de forma retraída. - Experimentar pesadillas. - Actuar como si la muerte nunca hubiera sucedido. - Faltarles concentración. - Tener una disminución en las calificaciones de la escuela.

Edad	Los niños piensan...	Los niños se sienten...	Los niños podrían...
9 – 12 años	<ul style="list-style-type: none"> – Sobre el carácter definitivo de la muerte y como entenderla. – Es difícil hablar sobre la muerte. – Que la muerte puede volver a ocurrir y sentirse ansioso. – Sobre la muerte con humor. – Sobre lo que sucederá si sus padres mueren. – Que sus acciones y las palabras causaron la muerte. 	<ul style="list-style-type: none"> – Vulnerables. – Ansiosos. – Asustados. – Solitarios. – Confundidos. – Enojados. – Tristes. – Abandonados. – Culpables. – Temerosos. – Preocupados. – Aislados. 	<ul style="list-style-type: none"> – Comportarse agresivamente. – Comportarse retraídos. – Hablar sobre los aspectos físicos de la muerte. – Actuar como si nunca hubiera sucedido; no mostrar sentimientos. – Experimentar pesadillas. – Falta de concentración. – Tener una disminución en las calificaciones escolares.
12+ (adolescentes)	<ul style="list-style-type: none"> – Sobre el carácter definitivo de la muerte y como entenderla. – Si muestran sus sentimientos serán débiles. – Necesitan tener el control de sus sentimientos. – Sobre la muerte con humor. – Sobre la vida solo antes o después de la muerte. – Sus acciones o palabras causaron la muerte. 	<ul style="list-style-type: none"> – Vulnerables. – Ansiosos. – Asustados. – Solitarios. – Confundidos. – Enojados. – Tristes. – Abandonados. – Culpables. – Temerosos. – Preocupados. – Aislados. 	<ul style="list-style-type: none"> – Comportasen impulsivamente. – Discutir, gritar, pelear, permitirse estar en situaciones peligrosas. – Llorar por lo que podría haber sido. – Experimentar pesadillas. – Actuar como si nunca hubiera pasado. – Tener falta de concentración. – Tener una disminución en las calificaciones escolares.

No esconda su propia tristeza. Los niños se sentirán más normales acerca de sus propios sentimientos y se sentirán reconfortados al saber que los sentimientos que tienen están de acuerdo con los del resto de la familia. También es importante que los niños sepan que usted tiene el control y puede mantenerlos seguros.

niño doliente: ¿Qué pueden hacer los padres y los adultos?

- Proporcione un ambiente seguro donde los niños puedan expresar sus sentimientos a través del juego, el juego con el agua, el escribir una carta, una historia, un poema, pintar o dibujar.
- Brinde a los niños información clara y verídica, de una manera que ellos puedan entender. Los niños necesitan saber qué está sucediendo, incluso si no preguntan. Los niños pueden no parecer tristes cuando piensas que deberían estarlo porque todavía no entienden realmente lo que sucedió.
- Dé tiempo a los niños para hablar, hacer preguntas y compartir preocupaciones con un adulto comprensivo. Pueden estar muy confundidos y necesitan hacer muchas preguntas una y otra vez. Si no puede hablar sobre ello debido a sus propias emociones, busque otro adulto de confianza que esté cerca de su hijo y que si pueda. Si los niños no pueden hablar con usted acerca de la pérdida, pueden sentir que no es seguro hablar de eso en absoluto y pueden continuar teniendo sentimientos confusos y aterradores.
- Si su hijo se siente incapaz de hablar sobre sus sentimientos, dígame algo como "Algunas cosas son realmente difíciles de hablar, pero hablar puede ayudar. Si alguna vez quieres hablar de lo que sucedió, avísame".
- Siga tantas rutinas normales como pueda. Demasiados cambios agregarán más estrés.
- Piense en informarle al maestro o niñera de su hijo sobre el gran cambio que ha habido o la pérdida sucedida en la vida de su hijo, así las escuelas pueden servir de apoyo.
- Mantenga algunas reglas sobre lo que los niños pueden hacer.

- Obtenga apoyo para usted mismo. Hable con su pareja, un amigo, un consejero de duelo, un grupo de apoyo en línea o escuche un podcast que puede adaptarse a su situación.
- Las ceremonias como los funerales pueden ser formas importantes para que los niños ayuden a dar sentido a los grandes cambios en sus vidas. Compartir emociones puede ayudar a las personas a sentirse conectadas con los demás.
- Recuerde que los niños lloran en ráfagas. Tienen sus propias reacciones individuales y sienten la pérdida tanto como los adultos, solo que pueden mostrarlo de manera diferente.
- Permita muchas oportunidades para tener más cercanía y consuelo; abrace mientras mira un programa de televisión reconfortante, trabajen juntos en una manualidad, tome una cámara y tómese fotos en la naturaleza juntos.
- Reconsidere las señales de advertencia de suicidio y obtenga ayuda profesional si usted cree que su hijo está en riesgo.

El duelo en los adolescentes

La corteza prefrontal del cerebro es la parte del cerebro que toma decisiones y en los adolescentes, la corteza prefrontal no se desarrolla completamente sino hasta alrededor de los 25 años. Debido a que la corteza prefrontal todavía se está desarrollando, la amígdala en el

Sea honesto. Puede ser tentador mentirles a los niños porque queremos protegerlos.

Al usar un lenguaje apropiado a la edad, para contarles a los niños lo que sucedió, se ayuda a los niños a evitar problemas de confianza a largo plazo, se promueve la sanación y se puede enseñar a cómo llorar de una manera saludable.

cerebro adolescente se usa para tomar decisiones y resolver los problemas. La amígdala controla las emociones, los impulsos, la agresión y los instintos.

El duelo, para un adolescente, puede ser un torbellino de emociones. Si bien el duelo es normal y puede procesarse de manera saludable, es posible que los adolescentes no quieran experimentar el torbellino. Al igual que los adultos, los adolescentes lloran de diferentes maneras, un adolescente puede querer total aislamiento por un tiempo, otro puede llenar los sentimientos de vacío y convertirse en el payaso de la familia. Esté atento a las señales de advertencia de consumo de alcohol o drogas, ira, comportamientos antisociales, cambios en los patrones de sueño y riesgo de suicidio.

Para los adolescentes, las relaciones con amigos se vuelven tan valiosas como las relaciones con la familia, además son únicas, en el sentido de que los adolescentes establecen sus propias identidades en base a sus relaciones con los amigos. La muerte o pérdida de un novio o novia puede tener un impacto más fuerte en ellos que la pérdida de un abuelo. Al igual que los adultos, los adolescentes pueden experimentar un duelo complicado. Por ejemplo, la pérdida de un padre adicto o abusivo.

Esté atento a las señales de advertencia de consumo de alcohol o drogas, ira, comportamientos antisociales, cambios en los patrones de sueño y señales de advertencia de suicidio.



Ayudando a los adolescentes con la muerte y el duelo

QUIERO QUE SEPAS QUE:

PUEDES AYUDARME CUANDO:

Puedo sentirme triste, asustado, vacío o adormecido, pero me da vergüenza mostrar mis verdaderos sentimientos. Sin embargo, puedo decir mucho en las redes sociales.

Reconoce que es doloroso cuando alguien que te importa muere. Recuérdame que lo que sea que siento no necesita mantenerse oculto.

Habla sobre tus propios sentimientos y asegúrame que cuando yo esté listo para hablar, yo puedo hacerlo.

Discute tus preocupaciones sobre compartir cosas en las redes sociales. Aliéntame a comunicarme con Oregon YouthLine (La línea telefónica de ayuda de Oregón, por su traducción al español), donde mi privacidad está segura y los profesionales del mercadeo no podrán vender mi información.

Si aún no puedes hacer esto, está bien ser honesto y decir "Todavía estoy tan susceptible por esto, que no puedo ayudarte en este momento". Pregúnteme ¿cuál es otro adulto en el que yo confié para hablar sobre mis sentimientos?

Ofrece encontrarme un consejero, si me parece más fácil hablar con alguien fuera de la familia.

QUIERO QUE SEPAS QUE:

PUEDES AYUDARME CUANDO:

Podría tener problemas de comportamiento que son nuevos o peores que antes del trauma (arrebatos de enojo, irritabilidad, incumplimiento de reglas, búsqueda de venganza). Puedo estar haciendo comportamientos peligrosos, inseguros o dañinos (autolesiones, conducta sexual de riesgo, uso de drogas o alcohol).

Tienes paciencia e intentas mantener la calma mientras estableces límites apropiados en mi comportamiento.

Asegúrame que eso está bien y anímame a volver a las rutinas y actividades con los amigos. En cuanto a los comportamientos peligrosos, riesgosos o perjudiciales, avísame que vamos a obtener ayuda profesional.

Tengo problemas para concentrarme y prestar atención o tengo un cambio en los patrones de sueño, como quedarme despierto más tarde o dormir todo el día.

Date cuenta de que puedo estar teniendo pensamientos atemorizantes sobre el trauma y puede que no te lo cuente.

Habla conmigo sobre formas de lidiar con esto, como volver a actividades agradables o escuchar música relajante.

Tomar un descanso tecnológico por la noche me ayudará a dormir mejor.

Tengo reacciones físicas como nerviosismo, dolor de estómago, dolores de cabeza, latidos cardíacos fuertes o dolores en el cuerpo. Estos pueden ser peores después de estar cerca de personas, lugares, sonidos, situaciones u otras cosas que me recuerdan el trauma o la persona que murió.

Admite que yo pudiera minimizar estas reacciones físicas, o puedo hacer lo contrario, exagerar una dolencia o lesión menor.

Anímame a usar actividades físicas para liberar la tensión o intentar cosas relajantes, como la respiración profunda o los estiramientos moderados.

QUIERO QUE SEPAS QUE:

PUEDES AYUDARME CUANDO:

Puedo pensar que la vida no tiene sentido, sentirme culpable por estar bien o alejarme de mi familia y amigos, o retirarme a las redes sociales o los juegos.

Hablas sobre soluciones para cuando uno se siente triste y menciona que, si bien las redes sociales pueden ser útiles, puedo sentirme mejor viendo amigos en persona.

Chequea con otros adultos en los que pueda confiar y analiza diferentes formas en que pueden apoyarme. Si parezco muy triste o culpable, busca ayuda profesional.

A veces me pregunto si algo malo me pasará a mí u otras personas importantes en mi vida.

Ayúdame a desarrollar una imagen realista de los peligros de la vida.

Puedo expresar esto al parecer ansioso o preocupado, o al parecer no preocuparme por el futuro (no estudiar, faltar a la escuela) o comportarme de manera arriesgada.

Hablar sobre las formas en que puedo tomar el control de mi seguridad y mi futuro (por ejemplo, conducir con cuidado, comer bien y hacer ejercicio, pedir ayuda a otros). Recuérdame que yo tomo buenas decisiones y que tú y otros adultos confiables cuidaran de mí.

Puedo hablar sobre sentirme responsable por la muerte.

Déjame saber que esta es una respuesta común al duelo por la muerte de un ser querido tanto en jóvenes como en adultos.

Proporciona información honesta, precisa y apropiada a la edad.

Recuérdame que siempre me dirás la verdad. Si me siento responsable, reconfórtame afirmando que no me preocupe; que hice lo mejor que pude en ese momento.

QUIERO QUE SEPAS QUE:

PUEDES AYUDARME CUANDO:

A veces no quiero hablar sobre la persona que murió. Puedo tratar de cambiar o rechazar el tema ("déjame en paz"), ignorarlo o enojarme con la persona que murió. Puedo ocultar mi incomodidad y actuar como si nada me molestara o como si estuviera bien.

Date cuenta de que puedo pensar que hablar sobre el trauma o la persona que murió te molestará.

Déjame ordenar mis sentimientos a mi propio ritmo. Mi ira disminuirá a medida que me adapte a la pérdida. Recuérdame que está bien hablar con un profesional y ayúdame a hacer esa conexión.

Si te sientes rechazado, mantente interesado en mí. Conoce dónde estoy y qué estoy haciendo. Necesito tu presencia más que nunca.

Podría negarme a ir a lugares o hacer cosas que me recuerden a la persona que murió o cómo ha cambiado mi vida desde que murió.

Entiende que puedo estar abrumado por todos estos sentimientos, pero quiero parecer fuerte o actuar como si nada estuviera mal. Esto puede ser un signo de un duelo traumático y un profesional puede ayudar.

Es posible que no quiera hablar o recordar cosas buenas sobre la persona que murió porque me trae recuerdos de la muerte traumática.

Conserve las fotos de la persona que murió. Déjame saber que cuando esté listo, las tienes guardadas de forma segura.

Cuando esté listo, cuéntame historias sobre la persona y ayúdame a hacer un libro de recuerdos para que pueda mantener a la persona en mi mente y en mi corazón.

Adaptado del the National Child Traumatic Stress Network (la Red Nacional de Estrés Traumático Infantil, por su traducción al español)

Si alguno de estos problemas se interpone en el funcionamiento normal de su hijo adolescente en la escuela o en el hogar, o si continúa por más de 1 a 2 meses, obtenga ayuda de un profesional de salud mental, que tenga experiencia en el tratamiento de niños y adolescentes con trauma o duelo traumático.

Más ideas para ayudar a un adolescente afligido por un duelo

- La mejor forma de ayudar a un adolescente en duelo es brindarle una confianza que tiene sentido, reconocimiento, sin juicio, apoyo paciente y de mente abierta además de escuchar mucho. Apruebe los sentimientos de él, incluso si no está de acuerdo.
- Permita un diálogo abierto sobre religión y filosofía. Fomenteles la búsqueda de sus propias respuestas; si es apropiado, esté abierto a admitir que todavía usted también está tratando de responder algunas preguntas o relaciónelos con líderes de fe de confianza.
- Si su familia está involucrada en la planificación del funeral, coménteles lo que se espera dependiendo del tipo de servicio. Si es posible, inclúyalos en la planificación. Permitirles participar, o no.
- Cuando los adolescentes se adaptan a la pérdida, pueden explorar un nuevo papel en la vida. Tenga en cuenta si su papel es de adolescente o de adulto. La responsabilidad es saludable siempre que sea apropiada para la edad y la etapa del adolescente.
- Fomente sistemas de apoyo social adicionales (la familia, los amigos y/o la comunidad).
- Contacte otros adultos involucrados en la vida del adolescente: otros padres, maestros, consejeros escolares, entrenadores.
- Prepárese para emociones recurrentes en respuesta a logros y rituales como cumpleaños, graduaciones, bodas y el nacimiento de niños.



- Observe lo que sucede en la vida de su hijo adolescente, incluso mientras lidia con su propio dolor. Recuerde que está bien pedir ayuda a un amigo de confianza, una línea directa de crisis o un profesional, y aliente a su hijo a hacer lo mismo.



Ayudando a otro adulto

Ayudar a una persona que sufre un duelo puede ser desgarrador. Es bueno preguntarnos si estamos en el lugar correcto para ayudar a alguien más o si necesitamos referir a esa persona con otros que puedan ayudar.

Durante los primeros días, semanas o meses después de una pérdida repentina, los amigos y familiares pueden encontrar útil tomar turnos para quedarse con la persona en duelo. No es necesario (ni siquiera posible) detener el duelo. Lo que puede ser de mayor ayuda es:

- Sólo estar ahí.
- Escuchar silenciosamente y sin juzgar.
- Permitir que la persona diga lo que necesita decir o que no diga nada, que llore cuando necesite llorar y que exprese completamente todas las emociones dolorosas y complicadas que está experimentando.
- No decir que no deberían sentirse así o que ya no deberían llorar más.
- No discutir si la persona se siente responsable de la pérdida, con el tiempo, intente gradual y gentilmente ayudarla a ver las cosas desde una perspectiva diferente.
- Escuchar, un poco más.
- Si la persona en duelo habla de querer terminar con su propia vida, reconoce el dolor que esa persona siente. Si la persona muestra señales preocupantes de suicidio, proseda llamando al 1-800-273-8255, a BestCare al 541- 475-6575 o al 911 si cree que es una emergencia.

El proceso de duelo, aunque desgarrador, también es un proceso de sanación. Si una persona que ha experimentado una pérdida no parece poder tener un duelo por completo, pero parece ocultar todos los sentimientos en su interior, es hora de obtener ayuda de un consejero profesional. Usted puede encarar a la persona y comprensivamente presentarle el tema del consejero profesional.

El matrimonio y las relaciones sociales

- Es necesaria una buena comunicación. Si está teniendo un mal día, está bien decirlo. Permita que otros sepan cómo pueden ayudarle.
- Considere las diferencias de "género". Los hombres y las mujeres sufren el duelo de manera diferente y a un ritmo diferente. Por lo general, las mujeres se sienten más cómodas expresando sus emociones. Los hombres, a menudo, se ocupan, se entierran en el trabajo o emprenden proyectos en casa. Los hombres pueden encontrar útil este sitio de internet: <https://www.mantherapy.org/>
- Sea sensible a las necesidades de su pareja. El duelo es diferente para cada persona.
- Planee los próximos cumpleaños, días festivos, aniversarios y otros eventos especiales.
- No se estrese si dejan los platos sin lavar, la ropa se apila y el patio no está tan ordenado como antes. Los amigos de confianza se sentirán útiles si deja que resuelvan estas tareas por usted.

Está bien buscar ayuda profesional si su pérdida está interfiriendo con las relaciones personales.



Ayudando a un veterano

Según el U.S. Department of Veteran's Affairs (Departamento de Asuntos de Veteranos de los EE. UU., por su traducción al español), aproximadamente 6 de cada 10 hombres y 5 de cada 10 mujeres experimentan al menos un trauma en sus vidas. Las mujeres tienen más probabilidades de sufrir agresión y abuso infantil sexual. Es más probable que los hombres experimenten accidentes, asaltos físicos, combates, desastres o ser testigos de muerte o lesiones. Los veteranos mayores pueden haber servido hace muchos años, pero su experiencia militar todavía puede afectar la vida hoy.



El trastorno de estrés postraumático, TEPT, (Post Traumatic Stress Disorder, PTSD, por su nombre en inglés) se describe como una afección de salud mental que puede ocurrir cuando una persona experimenta un trauma. Los síntomas incluyen: revivir momentos del pasado, pesadillas, ansiedad severa, depresión y confusión. El TEPT no es una debilidad. Los veteranos y los miembros del servicio militar tienen un riesgo elevado de TEPT.



Una persona con TEPT puede actuar de manera diferente y puede exhibir muchos comportamientos y síntomas diferentes. Es posible que él o ella no quiera hacer cosas que antes disfrutaba hacer. Usted puede sentirse atemorizado y frustrado por los cambios que ve. También es normal sentirse enojado por lo que le está sucediendo a su familia o preguntarse si las cosas volverán a ser como antes. Estos sentimientos y preocupaciones son comunes en las personas que tienen un familiar con TEPT.

Con la ayuda viene la esperanza. Si usted o un ser querido necesita ayuda, pida ayuda y continúe pidiendo ayuda hasta que se satisfagan sus necesidades.

Caer a través de las grietas no es una opción.

Algunas reacciones al estrés y al trauma son normales. Otras pueden ser más complejas, como el TEPT. Dado que muchas reacciones comunes se parecen a los síntomas del TEPT, un profesional debe evaluar y diagnosticar el TEPT. Para obtener una lista completa de recursos, visite: www.Bestcareprevention.com/post-traumatic-stress.



Especialista de apoyo entre compañeros para la salud del comportamiento de veteranos en Madras. Brinda apoyo de mentores a los veteranos del condado de Jefferson, que han participado en los servicios de salud de comportamiento en el programa de BestCare (BestCare Treatment Services-Jefferson County Mental Health Program, por su nombre en inglés) y/o en la Administración de Veteranos. Esto incluye a los veteranos en la reserva indígena de Warm Springs.

541.475.6575

Oficina de servicios para veteranos en Madras

541.475.5228

Por cita programada.

Lunes y miércoles de 9:00 a.m. a 5:00 p.m.

Programa de extensión por cita programada.

Martes 9:00 a.m. a 5:00 p.m.

Cerrado los jueves y viernes.

Central Oregon Veterans Ranch, COVR (Rancho de veteranos de Oregón central, por su traducción al español)

541.706.9062

Una granja de trabajo de 19 acres, en un entorno rústico, que promueve la curación del trauma de combate a lo largo de la vida. El modelo único de atención médica de COVR reúne a diferentes generaciones de veteranos en un entorno natural sin estigma donde pueden curarse entre sí y curarse juntos. Ahora ofrece reuniones de AA para veteranos todos los viernes.

Presentando el tema de la consejería

Si está preocupado por un amigo, su hijo u otro miembro de la familia y ha tomado la decisión de obtener ayuda, puede comenzar señalando lo que le preocupa. Por ejemplo, "Siento que hayas experimentado una pérdida tan tremenda. Sé que me sentiría perdido si eso me sucediera. Estoy preocupado por ti porque..."

A veces, definir qué es la consejería puede hacer más fácil la ayuda con la ansiedad de la persona sobre el tema de la consejería. Está bien decirle a la persona "No es necesario que te encojan la cabeza y no tienes que hablar sobre la historia familiar de los últimos 100 años, a menos que tu quieras".

Podrías decir algo como: "Si te diera un avión y te dijera que vuelas, no solo saltarías y comenzarías a presionar botones y esperarías que vuelas; ¿verdad? Primero, tomarías lecciones de vuelo para saber cómo manejar el avión. A veces, necesitamos ayuda para aprender a hacer frente a la vida cuando se siente como un avión girando fuera de control. Al igual que aprender a volar un avión, un consejero puede ayudarnos a aprender a lidiar con cosas de la vida que nos hacen sentir que todo está fuera de control. Hablemos de hacer una cita para que veas a un consejero y juntos, tu consejero y yo te ayudaremos".



Ayudándote a ti mismo

El duelo es tan poderoso que las personas a veces buscan formas de evitarlo en lugar de pasar por él. Usted puede sanar de manera más efectiva si se permite todas sus emociones y sentimientos y se cuida en cada paso de recorrido.

Los podcast (programas de audio por internet) pueden tocar el dolor y dejarlo a usted totalmente ciego del dolor. Consulte con su médico de salud mental o amigo de confianza sobre los podcasts recomendados:

- <https://www.dougy.org/grief-resources/grief-out-loud-podcast/>
 - <http://www.blogtalkradio.com/michelerosenthal/2013/12/31/depression-and-identity-how-both-move-you-forward>
 - <http://www.healmyptsd.com/ptsd-podcasts>
- Continúe con su programa de ejercicios y desarrolle una rutina razonable.
 - La meditación, en forma de oración o yoga, puede ayudar con la necesidad de descansar.
 - En su próxima cita al doctor, infórmele a su médico familiar lo que sucedió para que pueda ayudarlo a controlar su salud.

Apoyo externo

- No tenemos que aislarnos durante nuestro duelo.
- Piense en continuar participando en servicios religiosos de fe y mantenerse en contacto con personas que han sido una fuente de apoyo para usted.
- Permita que sus amigos y familiares le ayuden. Reflexione sobre lo bien que se siente cuando ayuda a otros.

Sentimientos

- Lea libros o artículos sobre el proceso de duelo para que pueda identificar lo que siente y tener algunas ideas sobre cómo ayudarse a sí mismo.
- Permita que sus sentimientos se expresen adecuadamente.
- Llorar es bueno. Usted se siente más ligero después de haber llorado bien. Considera compartir sus lágrimas con otros seres queridos. Nos reímos juntos, ¿por qué no llorar juntos también?

- Mantener un diario es una buena forma de identificar los sentimientos así como para ver el progreso.
- Los grupos de duelo y el hospicio pueden ayudarlo a prepararse con anticipación para las vacaciones, los aniversarios y otros eventos.

Preocupaciones sobre la salud básica

El duelo es agotador. Cuando estamos exhaustos, no funcionamos bien y las cosas se vuelven aún más abrumadoras. Puede sonar trivial, pero es importante continuar con sus rutinas de salud diarias.



- Mantenga sus rutinas de ejercicio.
- Intente comer comidas regulares y nutritivas. Su apetito puede cambiar y eso está bien. Tenga alimentos nutritivos a la mano, en lugar de papas fritas y dulces.
- Evite el mal uso o abuso del alcohol y los medicamentos.
- Descanse. Intente desarrollar rutinas para dormir. Si tiene dificultades para conciliar el sueño, chequee algunas listas de canciones de música o programas grabados para relajación de la internet en: <https://open.spotify.com/playlist/3Kxbgyti83lxqMW4eLiA55>

Sea amable con usted mismo

- Dese un tiempo (hasta un año) antes de hacer cambios importantes en la vida.
- Si necesita algo de tiempo a solas, tómelo con la frecuencia que necesite.
 - Consiéntase con pequeñas cosas; encuentre un pasatiempo que le brinde paz en la soledad (música, vitrales, pintura, etc.).

- Haga un viaje corto para un cambio de perspectiva.
- Permítase momentos felices. Eventualmente los momentos se convertirán en días. Permita que se dé la felicidad y no se sienta culpable.
- Aprende a tener paciencia consigo mismo.
- Observe lo que hace bien. Observe cuando maneja algo bien. Observe un regalo de la naturaleza (un pájaro jugando en un charco, un cachorro jugando en el parque).



El duelo y el paso del tiempo



El duelo es un recorrido sin un marco de tiempo establecido. Durante las etapas más profundas del duelo, los dolientes pueden sentir una pérdida completa: pérdida de significado, pérdida de alegría, pérdida de esperanza. También pueden sentirse ferozmente leales a su relación perdida y resistirse a cualquier cosa que los aleje de esa relación perdida. Pueden centrarse en honrar, recordar o revivir el pasado, en lugar de pensar en el presente (comer, descansar, conectarse con los demás) o pensar en el futuro.

Las señales de que el viaje del duelo es menos turbulento incluyen el lento retorno del placer o la alegría, esperar

cosas en el futuro, un sentido de propósito nuevo o del pasado, acercarse a los demás y volver a involucrarse en la vida, así como la falta de miedo hacia las etapas del duelo. Este es un proceso que no sucede de una vez. Se presenta en pequeños pasos de una forma que va y viene.

Una señal final de una trayectoria de sanación bien recorrida se da cuando una persona afligida puede pensar en su pérdida como un recuerdo feliz y no experimentar un dolor agudo como antes.

Señales de advertencia de suicidio

Motivos para una acción inmediata

- Amenaza con lastimarse o matarse o habla de que quiere lastimarse o matarse.
- Busca formas de morir.
- Habla o escribe sobre la muerte, morir o el suicidio.

Motivos verbales: Declaraciones directas de intento de suicidio:

- "Voy a terminar con todo".
- "Desearía estar muerto".
- "He decidido suicidarme".
- "Voy a estar con (la persona que ha muerto) pronto".

Declaraciones menos directas de intento suicida:

- "Todos estarían mejor sin mí".
- "Muy pronto no tendrán que preocuparse por mí".
- "¿A quién le importa si estoy muerto de todos modos?"
- "Ya no vale la pena".
- "Yo solo ... no puedo".



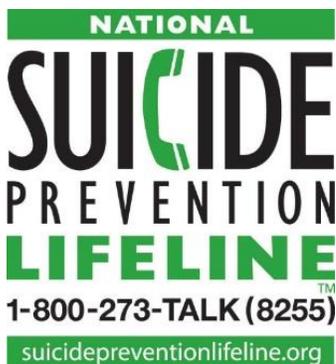
Acción inmediata

- Llame al 911 o lleve a la persona a la sala de emergencias
- No deje sola a la persona, ni siquiera por un minuto, ni siquiera para ir al baño.
- Informe al operador de las llamadas de emergencia sobre cualquier amenaza hacia el personal de respuesta a emergencias.
- También puede informar al operador de las llamadas de emergencia si la persona está experimentando una enfermedad mental, es un niño o un joven y si fuera mejor no responder con sirenas y luces. Nota: Sin embargo, depende del equipo de respuesta de emergencia el decidir cómo actuar.

Motivos de preocupación

- Se siente sin esperanza; atrapado, como si no hubiera salida.
- Siente rabia o ira incontrolable, busca venganza; tiene cambios dramáticos de humor.
- No ve ninguna razón para vivir o no tiene un sentido de propósito en la vida.
- Actúa imprudentemente o participa en actividades riesgosas.
- Aumento del consumo de alcohol o drogas.
- Se aleja de los amigos, familiares y la Sociedad.
- Se siente ansioso o agitado; tiene cambios en los patrones de sueño.
- Tiene mejoras repentinas del estado de ánimo después de estar decaído o retraído.
- Regala las posesiones favoritas; como haciendo arreglos finales.

Obtenga ayuda de cualquiera de los recursos a continuación:



Recursos

Grupos de duelo

Grupo de duelo del área de Redmond

Facilitador Herb Baker: 503.708.3047

email: herbandjudy@yahoo.com

Compassionate Friends (*Amigos compasivos*, por su traducción al español)

Contacto: Carol Palmer 541-408-0667

email: carolpalmerrn@icloud.com

Partners in Care (*Aliados en el cuidado*, por su traducción al español) Para registrarse:
541.382.5882

Programas de duelo y grupos de apoyo

Recursos en línea

Survivors of Suicide (*Sobrevivientes del suicidio*, por su traducción al español)

<http://www.survivorsofsuicide.com/>

https://www.soslsd.org/wp-content/uploads/2015/01/SOS_Espanol1.pdf

Para ayudar a aquellos que han perdido a un ser querido por suicidio, ellos deben resolver su duelo y dolor a su manera personal. Este sitio en internet ofrecerá información que ayudará a responder algunas de esas preguntas, además de proporcionar un lugar seguro para que los sobrevivientes y amigos de los sobrevivientes compartan su lucha y dolor y ofrece consuelo y comprensión a otras personas que han experimentado una pérdida similar.

National Suicide Prevention Lifeline (*Línea nacional de ayuda para la prevención del suicidio*, por su traducción al español)

<https://suicidepreventionlifeline.org/help-yourself/en-espanol/>

<https://suicidepreventionlifeline.org/help-yourself/loss-survivors/>

Proporciona una lista completa de recursos para sobrevivientes de pérdida por suicidio.

The Dougy Center (*El centro de Dougy*, por su traducción al español)

<https://www.dougy.org/grief-resources/>

<https://www.dougy.org/grief-resources/hojas-de-consejos-en-espanol-tip-sheets-in-spanish/>

El Centro Dougy proporciona grupos de apoyo y recursos que incluye videos sobre sanación para personas que sufren un duelo.

Recover From Grief (*Recuperarse de un duelo*, por su traducción al español)

<https://www.recover-from-grief.com/>

Este sitio web contiene una variedad de técnicas creativas de duelo, que incluyen hablar, escribir, crear arte, música o poesía.

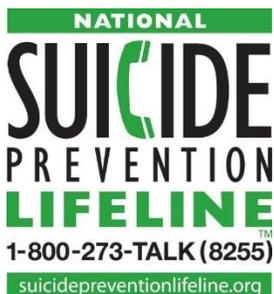
Enfóquese en su propia seguridad

No es raro que los sobrevivientes de pérdida por suicidio experimenten sus propios pensamientos de suicidio. La mayoría de los sobrevivientes no mueren por suicidio. Si usted o alguien que conoce experimenta crisis o piensa suicidarse, es buena idea hablar con alguien en quien pueda confiar además de reducir el acceso a:

Armas de fuego: Seleccione a una persona de confianza que pueda almacenar las armas de fuego fuera del alcance de la mano; solo como un recurso temporal hasta que las cosas mejoren. El Departamento de Policía de Madras (541.475.2344) y la Oficina del Sheriff del Condado de Jefferson (541.475.6520) almacenan temporalmente, de manera segura, las armas de fuego descargadas. Está bien preguntar.

Medicamentos: Un médico, farmacéutico o el Poison Control Center (*el Centro de control de envenenamiento*, por su traducción al español), en el teléfono 1-800-222-1222, puede ayudarlo a determinar las cantidades seguras de medicamentos que debe tener a mano.

Alcohol: El alcohol aumenta el potencial de riesgo de una persona de intentar suicidarse y aumenta la letalidad de los intentos de suicidio. Mantenga solo pequeñas cantidades en casa.



541.475.6575



El primer paso...
Es siempre el más difícil.

Por eso estamos aquí.

Para servir a nuestra
comunidad y a nosotros
mismos.

Para mostrar
compasión y ofrecer
soluciones.

Para proporcionar
esperanza para el
mañana y confianza
para el día de hoy.

*Estamos aquí cuando
estés listo.*



BestCare
Compassion. Experience. Recovery.

541-475-6575

850 SW 4th Street, Suite 302
Madras, OR

Prevención de BestCare

Nuestra visión: Comunidades vibrantes, unidas por el bienestar, la prevención del abuso de sustancias, la prevención del suicidio, la prevención de problemas con el juego de azar y la equidad.

Nuestra misión: Alcanzar todo el potencial del Condado de Jefferson a través de alianzas progresivas entre miembros de la comunidad y profesionales.

Nuestros valores: Integridad | Inclusión | Entusiasmo

www.BestCarePrevention.com

