CÓMO AFRONTAR LA PÉRDIDA

Una guía de ayuda
para el duelo

Nada es más devastador que la muerte de un hijo.

Puede que se esté preguntando cómo podrá sobrevivir su pérdida. Tal vez en algunos días sienta que avanza paso a paso. Tal vez otros días sienta que retrocedió.

Su relación con St. Jude no termina con el fallecimiento de su hijo.

Estamos aquí para brindarle apoyo en su duelo. Podemos ayudar a conectar a su familia con recursos de manejo del duelo a través del programa de duelo de St. Jude, o incluso en su comunidad local y por Internet.

El programa de duelo de St. Jude se comunicará con usted varias veces durante el primer año. Esperamos que esto le proporcione apoyo y consuelo. Infórmenos si su información de contacto cambia o si no desea que nos comuniquemos con usted.

EL DUELO ES PROFUNDAMENTE PERSONAL.

No hay dos personas que afronten el duelo de la misma manera. No hay una manera “correcta” o “incorrecta” de afrontar el duelo y no hay un marco de tiempo mágico para atravesarla. El duelo implica muchas emociones difíciles, pero también puede incluir momentos de alegría, satisfacción y humor. La vida nunca volverá a ser “normal” como antes, pero, con el tiempo, sus emociones pueden volverse soportables de nuevo. Es posible que, para acostumbrarse a la ausencia de su hijo, usted y su familia desarrollen nuevas rutinas, imaginen un nuevo futuro e incluso adopten una nueva identidad.

Cuando el duelo es reciente, tal vez se sienta entumecido, como si estuviera dentro de niebla o si simplemente se dejara llevar.

Las tareas sencillas como levantarse de la cama y vestirse pueden parecer abrumadoras. A veces, es posible que quiera estar solo con sus pensamientos y emociones. Tal vez se sienta separado de sus amigos y familiares. Puede parecer que nadie realmente entiende lo que usted está atravesando. Quizás otros le ofrezcan ayuda, pero es posible que usted no sepa lo que necesita.

El duelo normal se puede experimentar y expresar en una variedad de maneras emocionales y físicas.

LAS REACCIONES EMOCIONALES PUEDEN INCLUIR LAS SIGUIENTES:

- Shock
- Tristeza extrema o sensación de que no puede disfrutar nada
- Culpabilidad y arrepentimiento
- Preocupaciones y miedos continuos
- Ira
- Alivio
- Vacío o entumecimiento
- Sentirse solo o indiferente

REACCIONES FÍSICAS COMUNES:

- Llanto
- Dificultad para comer o malestares estomacales
- Problemas para quedarse dormido o insomnio
- Agitación
- Ataques de pánico
- Cansancio o agotamiento

REACCIONES ESPIRITUALES COMUNES:

- Cuestiona su fe o creencias
- Ira contra Dios
- Siente que no puede perdonar
- Se siente desconectado espiritualmente

CONSEJOS ÚTILES

El asesoramiento para afrontar el duelo puede ser útil para usted y su familia en cualquier momento de su aflicción. El coordinador de apoyo frente al duelo de St. Jude puede ayudarlo a encontrar a un terapeuta en su comunidad.

Identifique a una persona para que coordine las ofertas de ayuda y apoyo de otros.

Muchas personas encuentran consuelo en la compañía de otros que han experimentado una pérdida similar, como un grupo de apoyo para padres con duelo. Pregúntenos sobre el programa de padres en duelo de St. Jude.

Trátese a sí mismo amablemente y con compasión. Dese tiempo y espacio para estar afligido. Dese permiso para reír y sentir alegría sin sentirse culpable.

Dormir lo suficiente, comer sano, beber mucha agua y bañarse pueden hacer que se sienta un poco mejor.

Se ha demostrado que la actividad física ayuda a mejorar el estado de ánimo. Ir a caminar o hacer una tarea física puede proporcionarle un momento de paz.

Acepte el apoyo que le ofrecen. Permítase apoyarse en otros que le ofrezcan su compañía. Los amigos, los familiares, los compañeros de trabajo y los miembros de su iglesia suelen poder ayudar con algunos de los aspectos desafiantes del duelo.

Céntrese en el día de hoy. Permítase avanzar un día a la vez.

SI ESTÁ EN CRISIS

Los pensamientos, comportamientos y sentimientos relacionados con el duelo pueden ser extremadamente angustiantes e incesantes. Un profesional de salud mental calificado puede ayudar. La terapia puede ayudarlo a aprender a sobrellevar los factores estresantes relacionados con la pérdida y a manejar los síntomas angustiantes.

Los síntomas del dolor pueden convertirse en una amenaza para la vida, especialmente si no mejoran después de muchos meses. Si tiene pensamientos de hacerse daño a usted mismo o a otra persona:

- Llame al 911 inmediatamente y dígale al operador que está pensando en eso
- Pídale a alguien de confianza que lo lleve a la sala de emergencias más cercana
- Llame a la línea Nacional de Prevención del Suicidio al 800-273-TALK (800-273-8255) para comunicarse con un terapeuta capacitado
- Comuníquese con un terapeuta de crisis capacitado a través de un mensaje de texto con el mensaje “HOME” al 741741 (si está en los EE. UU.) para recibir ayuda las 24 horas del día, los 7 días de la semana.

PARA ENCONTRAR APOYO

Para obtener ayuda y recursos para el duelo para usted o su familia, busque:

- Centros de cuidados paliativos y funerarias
- Búsqueda en línea: aflicción, duelo
- Iglesias: grupos de apoyo, asesoramiento
- Pediatras
- Hospitales: suelen ofrecen grupos de apoyo
- Seguro de salud
- Orientador escolar

ST. JUDE PROVEE DE RECURSOS EN LÍNEA SOBRE DUELO PARA:

- Niños
- Adolescentes y adultos jóvenes
- Hermanos
- Progenitores
- Madres
- Padres
- Abuelos
- Adultos
- Cuidado de hijos en duelo
- Cuidado de adolescentes en duelo
- Apoyar a otros que están en duelo
- Apoyo durante los días festivos
- Recursos en español
- Apoyo escolar para los niños en duelo
- Retiros y campamentos para afrontar el duelo

Para obtener más información sobre cómo afrontar el duelo, visite nuestras “Preguntas frecuentes” o “Recursos para el duelo” en

www.stjude.org/bereavement.

St. Jude Children's Research Hospital®
Finding cures. Saving children.
ALSAC • DANNY THOMAS, FOUNDER

Para obtener más información y recursos, comuníquese con el coordinador de apoyo para enfrentar el duelo de St. Jude:

Lisa Clark, PhD

teléfono: 901-595-2658 correo electrónico: lisa.clark@stjude.org

www.stjude.org/bereavement

St. Jude Children's Research Hospital cumple con las leyes federales de derechos civiles aplicables y no discrimina por motivos de raza, color, nacionalidad, edad, discapacidad o sexo.

ATENCIÓN: Si habla español, tiene a su disposición servicios gratuitos de asistencia lingüística. Llame al 1-866-278-5833 (TTY: 1-901-595-1040).

ATTENTION: If you speak another language, assistance services, free of charge, are available to you. Call 1-866-278-5833 (TTY: 1-901-595-1040).

تنبيه: إذا كنت تتحدث باللغة العربية فيمكنك الاستعانة بخدمات المساعدة اللغوية المتوفرة لك مجانا. .يرجى الاتصال بالرقم 1-866-278-5833 **(الهاتف النصي:** 1-901-595-1040).

BMC (AI9006SP) 05/20