

## Duelo Con Intensidad

Existen varios libros y artículos que tratan acerca del duelo, sin embargo son pocos los que hablan del duelo intenso que se siente luego de un diagnóstico, o poco después de la muerte. Si usted nunca a experimentado esa intensidad tiende a ser intimidante y causar miedos. Te preguntará si vas hacer feliz otra vez, si tu vida volverá a ser normal. Y algunos de ustedes que recuerdan el dolor pero ahora es un poco mas tolerado.

La clave es observar y prestar atención a lo que sucede dentro y alrededor de ti, especialmente si te sientes reactivo. Presta atención a tus pensamientos y a tus reacciones físicas. Puedes que estes pensando muchas preguntas a la vez, y estás tratando de visualizarte en el futuro, estos pensamientos pueden traerte más ansiedades.

La ansiedad usualmente es una parte extensa del duelo. Pausa un momento tu día y piensa de dónde vienen éstas ansiedades. Asegurate que estas durmiendo y comiendo bien, ya que las ansiedades son más fuertes cuando no duermes ni comes bien.

A menudo en una etapa temprana del duelo puede que se sienta aislado y solo, como si otros no entendieran por lo que esta pasando. Por eso le recomendamos que atienda nuestra serie para aquellos que su duelo es reciente hasta cuatro meses. Hemos escuchado de participantes que se siente que otros entienden por lo que ellos estan pasando y no se sienten solos.

~Patti Anewalt, Director

## Carta de Derechos de Los Dolientes

Muchas veces no sabemos o no reconocemos que tenemos derecho a sentirnos tristes y se nos es difícil abogar por nosotros mismos. He aquí algunas sugerencias de cómo expresar sus deseos mientras está en duelo. La Carta de Derechos de los Dolientes te da una guía para que la comparta con otros que quieren que te sientas mejor pero no saben.

- No me hagas hacer cosas que no quiero.
- Déjame llorar.
- No me obligues a tomar decisiones a la prisa.
- Déjame hablarle a mi ser querido.
- Déjame actuar extraño aunque no haga sentido.
- Déjame ver que tu también le extrañas.
- Cuando este enojado no lo minimizes.
- No hables trivialidades.
- Escúchame, por favor!
- Perdona mi rudeza y mi desconsideración.



# El Duelo Una Experiencia Familiar

La pérdida de un miembro de la familia afecta todos los aspectos de la vida familiar. Puede intensificar estresores o problemas pre-existentes entre miembros de la familia. Así como cada relación es única con la persona que ha fallecido, cada persona llevará su luto de forma individual de acuerdo a la relación tuvieron.

Con los retos que conllevan los ajustes a responsabilidades y rutinas, la comunicación entre los miembros de la familia serán cruciales a ayudar enfrentar la pérdida y los cambios. Especialmente cuando hay niños pequeños en el hogar.

Es importante asegurarles que otras personas mueran de inmediato, y que siempre habrá alguien que los cuide. Trate algunas de estas sugerencias con su familia.

- **Haga una colección de fotos** de su ser querido y escriba frases que decía o eran especiales para todos. Estas actividades le ayudarán a compartir memorias alegres.
- **Ofrezca abrazos y cariño** hacia sus niños pero también a los adultos alrededor. Esto les ayuda a sentirse seguro, cómodo y amado.
- **Planifique “tiempo familiar”** para hablar, jugar, o simplemente estar juntos.

Reconozca que todos tenemos que encontrar la mejor manera de afrontar nuestro duelo y luto. No hay una mejor manera de llevar el luto y el duelo, solo usted puede descubrir lo que funciona para usted.

## Ayudando a Los Niños Con Su Duelo

La mejor manera que un adulto puede ayudar a un niño en un momento tan difícil como la pérdida de un ser querido es ayudarles a expresar sus sentimientos y contestar sus preguntas. Los niños necesitan saber que alguien estará disponible para apoyarles. Cuando los niños no son incluidos en el proceso de duelo ellos “llenen los blancos” de sus preguntas con contestaciones de la imaginación o erróneas que les causan

muchas ansiedades y miedo.

Para ayudar a un niño a adaptarse a los cambios que han surgido debido a la muerte de un ser querido, trate de

mantener las rutinas así promoverá el sentido de seguridad. Tenga en mente que los niños también sienten el dolor de la pérdida de un ser querido aunque de forma intermitente por lo que se mostrará triste pero querrá ir a jugar con sus amigos. Sepa usted que el arte expresivo tales como el dibujo, escribir, pintar, o trabajar con barro le ayudara a sentirse mejor. Sea gentil con ellos al disciplinarlos y recuerde que es importante mostrarle cariño y afecto. Esto demuestra que usted se preocupa pero aun así mantiene una estructura de disciplina que ellos necesitan. Esté alerta a las preguntas que los niños tienen, esté seguro que está contestando la pregunta y no lo que usted entendió! Le puede preguntar y tú que crees? Esto les ayudará a aclarar la pregunta y describir sus sentimientos y pensamientos de una forma que usted puede entenderles mejor y ayudarles mejor.

Si su niño está confrontando dificultades por la pérdida de un ser querido, llámenos al (717) 391-2440.



## COPING KIDS & TEENS

El Centro de Pathways reconoce que el duelo impacta a toda la familia, niños, adolescentes y adultos. Algunas veces cuando la familia se enfrenta a enfermedades serias y a la muerte, de un ser querido, los niños y adolescentes quedan olvidados. Es por esto que queremos informarles que tenemos consejeros de duelo para niños y adolescentes que se pueden reunir con la familia para conocer de las necesidades y ofrecer apoyo. Tenemos grupos de apoyo para los niños y adolescente donde encuentran a otros de su misma edad y pueden participar de actividades que les ayudan a entender el proceso de la muerte, y el duelo, mientras los adultos aprenden a como apoyar a sus niños/adolescente durante este proceso. (Estos grupos se ofrecen en inglés solamente.) **Este servicio se ofrece sin costo alguno.**



Deborah Gonzalez, MSW  
Consejera  
(717) 391-2440

Pathways Center for Grief & Loss  
4075 Old Harrisburg Pike  
Mount Joy, PA 17552

Lunes a viernes, 8:00 a.m. –5:00 p.m.  
dgonalez@hospicecommunity.org  
www.pathwaysthroughgrief.org