

SUPERANDO la Perdida

de un Ser Querido



 By the Bay
Health[®]
An Affiliate of UCSF Health

Índice

Superando la Pérdida de un Ser Queridos	2
Nuestra Filosofía	3
Encuentre Apoyo de Duelo Después de una Perdida	4
Características del Duelo/Luto	5
El Perder a un Ser Querido Cambia su Vida	7
Cuidado Personal	8
Mitos Acerca del Duelo/Luto	9
Ocho Mitos Acerca de los Niños, los Adolescentes, y la Pérdida . . .	13
By the Bay Health Programa Juvenil de Apoyo	14



Superando la Pérdida de un Ser Querido

En “By the Bay Health,” sabemos que las semanas y los meses que le siguen a la muerte de un ser querido son difíciles. Queremos que sepa, que usted cuenta con nuestro continuo apoyo y preocupación por su bienestar durante este proceso.

Nosotros le ofrecemos servicios de apoyo por duelo/luto que incluyen consejería individual y en grupos de apoyo, materiales educativos sobre el tema del duelo, pérdida, e información sobre otros recursos disponibles en la comunidad.

Nosotros los alentamos a que compartan sus sentimientos con amigos y miembros de su familia que los puedan escuchar y apoyar. Después de una pérdida significativa, muchas personas, experimentan una variedad de molestias físicas y emocionales. El compartir estos sentimientos con otras personas puede aliviar estas molestias.

Esperamos que la información en este folleto acerca del duelo y la pérdida le sean útiles a usted. Por favor llámenos si necesita apoyo.

En nombre de By the Bay Health, sepa que nuestros pensamientos están con usted en estos momentos difíciles.

Sinceramente,

By the Bay Health, consejería y apoyo por duelo



(415) 526.5699 | (707) 931.7299

Nuestra Filosofía

El duelo o luto es la reacción normal ante una pérdida. Es un proceso natural, universal y estresante. El duelo se refiere al espacio de tiempo que le sigue a una pérdida durante el cual las personas se adaptan a los diversos cambios que implican continuar la vida sin la persona que ha muerto.

Cada proceso de duelo es único y se siente y expresa de manera individual. Debido a que la gente que está de luto tiene diversas necesidades, By the Bay Health ofrece una variedad de servicios de duelo a las familias. El programa de servicios de duelo está diseñado para proporcionar información y oportunidades de apoyo a las personas y así facilitar el proceso de adaptación tras la muerte de un ser querido.

A los familiares de pacientes que estuvieron en By the Bay Health, se les notificará durante todo el año, sobre eventos y horarios de los grupos de apoyo. Muchos servicios de consejería y apoyo están disponibles para ellos sin costo alguno.

Los servicios de consejería para miembros de la Comunidad, están también disponibles en base a una escala de ingresos.

En sus servicios de cuidados, By the Bay Health, no discrimina en base a la raza, religión, sexo, orientación sexual, nacionalidad, origen, color, edad, minusvalía, etnicidad o en la habilidad de hacer pagos.



Encuentre Apoyo de Duelo Después de una Perdida

Los consejeros profesionales de By the Bay Health ofrecen consuelo a través de un apoyo por duelo, así como una educación a cualquiera en la comunidad, incluyendo niños y adolescentes quienes están de luto por una pérdida.

Apoyo Individual y Consejería Familiar

Antes y después de la pérdida del ser amado, un servicio de consejería puede ayudar. Los consejeros pueden brindar apoyo y guía durante todo el proceso de luto. Las visitas de consejería son usualmente semanales, durante el día y la noche. Estas visitas estarán enfocadas en asuntos relacionados al duelo y sus efectos. Los miembros de la comunidad que anticipan o que han experimentado la muerte de un familiar, también son elegibles a estos servicios de consejería, basado en un costo según sus ingresos.

Grupos de Apoyo

Los grupos de apoyo ofrecen apoyo emocional y momentos para compartir los sentimientos con otros que han tenido similar experiencias. Los integrantes también aprenden sobre el proceso de duelo y las maneras de cómo superar la pérdida. Los grupos de apoyo se ofrecen tanto durante el día como la noche. Algunos grupos se reúnen una vez a la semana durante varias semanas y otros se reúnen solo una vez. Llame al Hospicio para obtener información acerca de las fechas y horarios. www.hbtb.org

Programa Juvenil del Hospicio

Para aliviar el duelo en niños y jóvenes entre las edades de 4 y 18 años, By the Bay Health ofrece consejería tanto individual como familiar, así como grupos de apoyo de acuerdo a la edad apropiada. Las artes creativas y el drama se utilizan en estos servicios para jóvenes. Nuestros consejeros hacen presentaciones en las escuelas tanto para los alumnos como el profesorado acerca de duelo, además de proveer asistencia en el mismo lugar mediante grupos de apoyo al duelo. Nuestro campamento anual de verano de fin de semana de apoyo al duelo, By the Bay Camp, es gratis para los asistentes entre las edades de 7-17 años.

Información y Servicios de Referencia

Nuestros consejeros están disponibles por teléfono para proporcionar información acerca de recursos en la comunidad sobre enfermedades crónicas, cuidado durante el final de la vida, y duelo y pérdida. By the Bay Health también ofrece material impreso dirigido a las maneras de cómo ayudar a las familias a enfrentar el duelo.

Servicios Espirituales

Nuestros consejeros espirituales de apoyo y de inter fe están disponibles para hablar con aquellos que están enfrentando una pérdida.

Educación sobre el Proceso de Duelo/Luto

By the Bay Health ofrece presentaciones en las escuelas y a grupos comunitarios acerca de la complejidades del proceso del duelo incluyendo el de cómo ayudar a los jóvenes apesadumbrados.

Reuniones Conmemorativas en la Comunidad

By the Bay Health brinda a la comunidad Servicios de Celebraciones Conmemorativas de Invierno de Luz. Estas reuniones ofrecen las oportunidades a unirse con otros para celebrar y honrar la vida del ser amado.

Biblioteca, libros de préstamo

El hospicio tiene una biblioteca con libros, audio casetes, y cintas de video acerca del proceso de una pérdida, duelo/luto y pérdida, que ambos niños y adultos han encontrado útiles. Por favor pregunte por la bibliografía de libros para adultos y niños.

Características del Duelo/Luto

Porque el proceso del duelo es en sí doloroso y hasta abrumador, este suele producir mucho temor. Muchas personas se preguntan si están procesando el duelo en forma “correcta” y si lo que están sintiendo es normal. Muchas de las personas que pierden a un ser querido experimentan algunas de las siguientes características:

Características Físicas

- Opresión en la garganta o tensión en todo el cuerpo; suspiros

frecuentes.

- Pérdida o aumento de apetito.
- Sensación permanente de cansancio y/o debilidad muscular y entumecimiento.
- Sensación de mareo, de falta de aliento, y dolor de cabeza frecuente.
- Debido a que estos síntomas pueden también ser signos de problemas de salud, le recomendamos que se haga un examen físico temprano durante el duelo y que consulte a su médico si los síntomas persisten.

Características Emocionales

- Sentimiento de adormecimiento o estado de shock. Sentir que va a ver al ser querido, aun cuando se sabe que ya falleció.
- Sentimiento de depresión y tristeza, de que la vida no tiene sentido.
- Sentimiento de aislamiento y separación de otras personas.
- Sentimiento de enojo hacia Dios.
- Sentimiento de enojo y de abandono por parte de la persona muerta.
- Sentimiento de enojo hacia otros que parecen vivir felizmente.
- Cambios de humor repentinos.
- Llanto en momentos inesperados.
- Añoranza de la vida como solía ser antes.
- Pasar tiempo reflexionando sobre el pasado.
- Sentimiento de apatía con pérdida de interés en actividades usuales.
- Sentimiento de culpa por haber cometido errores, sin importar si estos son reales o imaginarios.
- Sentimiento de culpa acerca de los momentos en que se estuvo feliz.
- Sentimiento de temor sobre la incertidumbre de la vida sin su ser querido, así como el miedo a morir o a que otros seres queridos mueran.
- Un aumento de angustia emocional en fechas de aniversario, cumpleaños, y otras ocasiones especiales.

Características de Comportamiento

- Dificultad en dormir o en permanecer dormido. Sueños vívidos acerca de la persona que murió o ausencia de sueños.
- Pensamientos repetitivos de los últimos días/semanas/horas de la persona que falleció.
- Falta de autoestima.
- Desasosiego. Dificultad de concentración y dificultad en tomar decisiones.
- Problemas de memoria. Empezar algo y no recordar lo que se estaba haciendo.
- Sensación de la presencia de la persona que murió, a veces con la esperanza de que va a regresar.
- Necesidad de llenar los días con constantes actividades y ocupaciones.
- Disminución en el deseo de socializar.
- Disminución en la actividad sexual.
- Existe muchas veces la tendencia a usar bebidas alcohólicas y drogas, más de lo normal. Esta respuesta al dolor retrasa el proceso de duelo/luto en lugar de resolverlo. A largo plazo no es saludable.

Lo mencionado con anterioridad son las maneras naturales y normales de respuesta ante el duelo/luto. Es importante que te des a ti mismo/a el tiempo necesario para llorar y hablar con la gente acerca de tu experiencia.

El Perder a un Ser Querido Cambia su Vida

El dolor es distinto según la persona que hayas perdido:

Un padre/una madre

Pueda que se sienta “abandonado/a.” También puede ser que se sienta más vulnerable acerca de su propia muerte.

Una Pareja o Esposo/a

Al dejar de ser parte de una pareja, pueda que se sienta aislado/a e inseguro/a.

Un hijo/hija

Pueda que usted se culpe injustamente por no haber podido salvar a su hijo/a.

Un hijo/hija aun no nacido

Pueda que se sienta robado de sus sueños y esperanzas para el futuro, así como los de su hijo/a aun no nacido.

Compañeros de vida

La pérdida de las relaciones y conexiones íntimas pueden ser profundas cuando se sufre la pérdida de un familiar u otro pariente cercano, amigos, compañeros de trabajo, y mascotas queridas.

Cuidado Personal

A continuación le damos algunas ideas que podrían ser útiles durante su proceso de luto /duelo.

- Descanse lo suficiente.
- Reconozca sus emociones tan pronto como surjan; permítase fluir naturalmente dentro y fuera de su dolor.
- Sea gentil consigo mismo. Consiéntase, apapáchese.
- Disminuya las exigencias propias; durante un tiempo, usted no va a poder hacer todo lo que solía hacer.
- Dese permiso para suspender actividades innecesarias, y diga NO.
- Posponga decisiones de gran importancia.
- Escriba un diario. Expresé sus sentimientos por escrito.
- Cultive un ambiente de apoyo con amigos que la escuchen sin juzgarla. Acepte el consuelo de otros.
- Aliméntese con comidas nutritivas y de ser necesario, tome un suplemento vitamínico.
- Haga ejercicio diariamente: camine, corra, monte bicicleta, etc.
- Tome una clase de meditación o únase a un grupo de oración.
- Busque consuelo en su fe.
- Hágase un masaje o una frotación en la espalda.
- Hágase una manicura o pedicura.
- Deje salir su cólera. Grite en su carro o golpee su cama con una raqueta de tenis.

- Incorpore en su casa algo que tenga vida; un gato, un pez, una planta, flores, etc.
- Dese cuenta de que usted sabe mejor que nadie lo que es bueno para usted; escúchese.
- Dese un momento para llorar.
- Regálese algo que verdaderamente le produzca gozo.
- Nutra su sentido del humor.
- Tome un baño de tina caliente.
- Haga algo fuera de lo usual o nuevo.
- Lea algo motivador.
- Viaje, aunque sea localmente.
- Tome una clase.
- Trabaje en su jardín.

Mitos Acerca del Duelo/Luto

De Cómo Seguir Viviendo Cuando un Ser Querido Muere,
Por Therese A. Rando, Ph.D.

Algunas ideas incorrectas acerca del proceso de duelo:

- Todas las pérdidas son iguales.
- Todas las personas se afligen de la misma manera.
- En la vida contemporánea Americana, los ritos y los funerales ya no son importantes para superar el duelo.
- El estar afligido y de luto significa que usted no cree en Dios ni confianza en su fe o religión.
- El duelo/luto afecta sólo psicológicamente.
- No es importante tener apoyo social durante el proceso de duelo/luto.
- Usted puede encontrar maneras de evitar el dolor del luto y aun así procesar la pérdida exitosamente.
- Toma dos meses superar el proceso de luto.
- La pena siempre disminuye de manera constante a través del tiempo.
- Una vez que el duelo ha sido procesado jamás resurge.
- Los miembros de la familia siempre ayudarán a aquellos que están en duelo.

- Tanto usted como su familia serán los mismos de antes, después de la muerte de un ser querido.
- No tendrá relación con su ser querido después de la muerte.
- La intensidad y duración de su pena representan el amor que usted le tenía al difunto.
- Hay algo malo con usted si usted no siempre se siente cercano a otro miembro de la familia, ya que usted debe sentirse feliz que ellos estén vivos.
- Hay algo malo con usted, si usted piensa que parte de usted ha muerto con su ser querido.
- Al estar de luto por un ser querido, usted solo esta desconsolada/o por esa perdida y ninguna otra.
- Si usted enviuda, debe procesar su pena como otras viudas.
- Perder a alguien por muerte repentina es igual que perder a alguien por muerte anticipada.
- No te afectara tanto la muerte de tus padres si eres adulto.
- Una vez que su ser querido ha muerto, es preferible no enfocarse en él/ella, sino más bien dejarlo en el pasado y seguir con su vida.
- Los niños procesan las perdidas igual que los adultos.
- La muerte de un bebé no debería ser difícil de superar ya que usted no estuvo con él/ella por largo tiempo.
- A los niños se les debe proteger de las penas del duelo.
- Si alguien ha perdido a un esposo/a, él o ella saben lo que es perder a un hijo/a.
- Los padres generalmente se divorcian después del fallecimiento de un hijo/a.
- Cuando dude que decir a una persona que ha perdido a un ser querido, dígame un cliché.
- No es permisible sentir lástima por sí mismo.
- Es mejor decir a aquellos que están afligidos que “sean valientes” y que “mantengan la compostura” pues así ellos no experimentarían tanto dolor.
- Es mejor no pensar en cosas dolorosas.
- No se debe pensar en el ser querido durante los feriados y días festivos porque se pondrá triste.
- Las personas en duelo sólo tienen que expresar sus sentimientos para así resolver su pena.

- Expresar sentimientos intensos es lo mismo que perder el control.
- No hay porque enojarse con aquellos que intentaron hacer lo mejor por su ser querido.
- No hay porque enojarse con el ser querido que falleció.

¿Cuántos de estos conceptos cree usted que son ciertos? Todos y cada una de ellos son mitos. Ninguna de estas declaraciones es verdad. Todos estos sentimientos son normales.

Expectativas Apropriadas de Usted Mismo Durante el Proceso de Duelo/Luto

- Su pena durara más tiempo de lo que la mayoría de personas creen.
- Su pena le hará gastar más energía de la que usted hubiera imaginado.
- Su pena implicará muchos cambios y va a evolucionar continuamente.
- Su pena se verá reflejada en todas las esferas de su vida— psicológica, social, física y espiritual.
- Su pena dependerá de la manera en la que usted perciba la pérdida.
- Usted estará en duelo no solo por lo que siente que ha perdido, sino también por lo que siente que perdió hacia el futuro.
- Usted no solo estará en duelo por la pérdida de su ser querido sino también por la pérdida de las esperanzas, sueños y expectativas que usted tenía y que compartía con su ser querido así como por las necesidades no cumplidas por causa de la muerte.
- Usted sentirá algo de enojo y culpa o por lo menos alguna manifestación de estos sentimientos.
- Usted puede perder el interés en sí mismo.
- Usted puede experimentar “espasmos de pena” y resurgimientos repentinos y agudos se pena, sin previo aviso.
- Usted tendrá dificultades de pensamiento (memoria, organización y proceso intelectual) y de toma de decisiones.
- Usted podría empezar a investigar por un significado y cuestionar su religión y/o su filosofía de vida.

- Usted podría tener reacciones físicas a la pena.
- La sociedad tendrá expectativas poco realistas acerca de su luto y es posible que respondan a este de manera inapropiada.
- Su pena implicará una gran variedad de sentimientos y reacciones, no únicamente aquellos sentimientos que generalmente se piensan como parte del duelo, tal como la depresión y la tristeza.
- La pérdida despertará asuntos viejos, sentimientos, y conflictos no resueltos del pasado.
- Usted tendrá alguna confusión de identidad como resultado de la gran pérdida y la certeza de que está experimentando reacciones que no le son comunes.
- Usted podría experimentar una combinación de enojo y depresión, tal como irritabilidad, frustración o intolerancia.
- Usted podría darse cuenta de que en ciertas fechas, acontecimientos, u otros estímulos, puede resurgir o aumentar el dolor de la pérdida.
- Ciertas experiencias tarde en la vida podrían producir un resurgimiento temporal e intenso de la pena.
- Usted podría sentir que se está volviendo loco.

En resumen, la pena traerá consigo, dependiendo de la combinación de factores anteriores, una cantidad intensa de emociones que le sorprenderá tanto a usted como a los que lo rodean. Muchos de nosotros no estamos preparados para la reacción global que tenemos ante una pérdida importante. Nuestras expectativas tienden a ser poco realistas y es muy común que la ayuda que recibimos de amigos y de la sociedad en general sea insuficiente.

Su pena no sólo será más intensa de lo que usted esperaba, sino que también se manifestará en más áreas y de más maneras de las que usted jamás anticipó.

Usted puede esperar ver breves resurgimientos de este dolor durante las fechas de aniversario y feriado, festividades, y en respuesta a ciertos estímulos que le recuerdan lo que ha perdido. Su duelo o luto será idiosincrásico y dependerá del significado de su pérdida, de sus características personales, del tipo de muerte, del apoyo social, y de su estado físico.

Ocho Mitos Acerca de los Niños, los Adolescentes, y la Pérdida

Por Kenneth J. Doka Ph.D., M.Div.

- 1. Los niños no hacen procesos de duelo, o sólo se hace a partir de cierta edad.** Los niños se afligen a cualquier edad. La manera en la cual el luto se manifiesta varía, dependiendo de la edad del niño, su nivel de desarrollo y sus experiencias.
- 2. La muerte de un ser querido es la única pérdida grande que sufren los niños y adolescentes.** Los niños y los adolescentes experimentan una gran gama de pérdidas. Las pérdidas de mascotas, de sueños, las separaciones por divorcio o mudanza, la pérdida de amigos o de relaciones, así como las pérdidas por enfermedad o muerte pueden engendrar reacciones de duelo en los jóvenes.
- 3. Es mejor proteger a los niños de la pérdida. Ellos están muy jóvenes para experimentar tragedias.** Aun cuando quisiéramos proteger a los niños y jóvenes de la pérdida, esto es imposible. El sentirse excluidos puede generar sentimientos de resentimiento y desesperanza, así como aumentar los miedos. Es mejor apoyarlos, enseñándoles y sirviéndoles de modelo a cómo adaptarse a una pérdida e incluyéndolos en el proceso de duelo.
- 4. Los niños “no deben” asistir a los funerales. Los niños “deben” asistir a los funerales.** Los niños y los adolescentes deben tener la oportunidad de elegir cómo y de qué manera desean participar en los ritos funerarios. Ellos necesitarán información, opciones y mucho apoyo a su elección.
- 5. Los niños superan las pérdidas rápidamente.** Nadie supera una pérdida significativa. Tanto los niños, como los adultos, aprenden a vivir con la pérdida y puede que vuelvan a sentirla en diferentes etapas de su desarrollo.
- 6. Los niños son marcados permanentemente por una gran pérdida temprana.** La mayoría de las personas, inclusive los niños, son fuertes. Aun cuando la pérdida puede afectar el desarrollo,

un apoyo sólido y cuidado continuo pueden ayudar a los niños a aprender a vivir con la pérdida.

7. El hablar con niños y adolescentes es el enfoque más efectivo para manejar la pérdida. Aun cuando el hablar abiertamente con niños y adolescentes tiene mucho valor, existen otras maneras que permiten al niño y adolescente expresar de manera creativa sus sentimientos.

8. Juegos, arte, baile, música, actividades y ritos son ejemplos de modos de expresión que los niños y jóvenes pueden utilizar para expresar su dolor y adaptarse a la pérdida.

9. Ayudar a los niños y adolescentes a manejar la pérdida es la responsabilidad de la familia. Las familias tienen una responsabilidad crítica. Sin embargo, esta responsabilidad debe ser compartida con otros individuos y organizaciones tales como el hospicio, las escuelas, las comunidades de fe, así como la comunidad en general. Es importante recordar que en momentos de una pérdida significativa, la habilidad de los miembros de la familia para apoyarse mutuamente puede ser limitada.

By the Bay Health Programa Juvenil de Apoyo

Consejería Individual y en Grupo

- Consejería de apoyo y consuelo individual y de familia
- Talleres especiales en grupo
- Campo anual de verano para niños, jóvenes y familias

Programa en las Escuelas

- Grupos de apoyo y de educación en el tema de luto/duelo
- Presentaciones en el aula de clase
- Presentaciones para el profesorado
- Intervención en momentos de crisis, y manejo de estrés

Contacto con la Comunidad

- Entrenamiento para el personal de agencias comunitarias, consejería para los estudiantes e internos
- Grupos comunitarios
- Prestamos de la biblioteca
- Literatura educativa



CERCA DE NOSOTROS

By the Bay Health, fundada en 1975, es un líder innovador en atención y apoyo médico a domicilio. Nuestro enfoque de equipo de atención es ideal para los pacientes que se enfrentan a enfermedades crónicas o afecciones que limitan su vida, que buscan cuidados de hospicio o que se recuperan de una operación o una lesión. Además, ofrecemos consejería por duelo, educación sobre cuestiones relacionadas con el final de la vida y oportunidades de participación voluntaria en la comunidad.

Somos una agencia sin fines de lucro 501(c)(3), autorizada por el Estado de California, certificada por Medicare y Medi-Cal, y una orgullosa filial de UCSF Health. Nuestros servicios están disponibles en los condados de Marin, San Francisco, San Mateo, Sonoma, Alameda y partes de Napa y Solano.

UBICACIÓN DE LAS OFICINAS

Marin

17 East Sir Francis Drake Boulevard | Larkspur, CA 94939
Principal (415) 927.2273 | Apoyo de duelo (415) 526.5699

San Francisco

180 Redwood Street, Suite 350 | San Francisco, CA 94102
Principal (415) 626.5900 | Apoyo de duelo (415) 526.5699

Sonoma

355 West Napa Street, Suite B | Sonoma, CA 95476
Principal (707) 935.7504 | Apoyo de duelo (707) 931.7299

bythebayhealth.org

By the Bay Health complies with applicable Federal civil rights laws and does not discriminate on the basis of race, color, national origin, age, disability, or sex.

By the Bay Health 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 (415) 927.2273, TDD 711.

By the Bay Health 遵守適用的聯邦民權法律規定，不因種族、膚色、民族血統、年齡、殘障或性別而歧視任何人。注意：如果您使用繁體中文，您可以免費獲得語言援助服務。請致電 (415) 927.2273, TDD 711。