

Cuando el duelo es reciente

Guía para las familias y los amigos

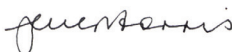
Estimado familiar o amigo,

Quizás le hayan entregado esta Guía del Duelo poco después del fallecimiento de alguien querido. Aún cuando la enfermedad del fallecido haya durado un tiempo, es impredecible cómo se sentirá usted en los próximos días y meses. Puede experimentar distintas emociones que van y vienen y hasta cambian, con el tiempo. Incluso puede sentirse triste, aliviado o abrumado. Algunos sienten culpa, rabia o remordimiento pero otros, indiferencia.

No hay una manera “correcta” de hacer el duelo. El duelo es un proceso individual porque hay muchos factores que influyen como la relación que tenía con su ser querido, el transcurso de su enfermedad, la personalidad que tiene usted y cómo enfrenta los desafíos. Comprender lo que está experimentando es un primer paso importante para poder aceptar la muerte de ese ser querido. Esta guía da información general sobre el duelo y explica lo que podría experimentar en las primeras semanas y meses. Además, le da consejos prácticos para manejar los asuntos personales de su ser querido.

Puede ser útil tener esta guía a mano y usar las páginas en blanco al final para escribir notas o recordatorios. Por último, téngase paciencia. Enfrentar una pérdida puede ser abrumador, especialmente si es reciente.

Atentamente,,



Sue Morris, PsyD

Directora de Servicios de asistencia en el duelo
Dana-Farber/Brigham and Women's Cancer Center

Índice

- 1 Qué esperar en las primeras semanas
- 2 Qué estrategias ayudan
- 3 Preguntas frecuentes
- 4 Cómo sobrellevar los primeros meses
- 5 El Programa de asistencia en el duelo del Dana-Farber/Brigham and Women's Cancer Center

Parte 1: **Qué esperar en las primeras semanas**

En algún momento de la vida, se pierde a un ser querido y se experimenta el duelo. Si bien a veces el duelo puede ser muy doloroso, es importante saber que esa tristeza es una respuesta normal a la pérdida y que se alivia con el tiempo. Aunque ahora le suene imposible, la mayoría de quienes experimentaron la muerte de un ser querido, le dirá que eventualmente aprendió a vivir sin él y se adaptó a que no esté más físicamente presente.

Si usted comprende lo que le está pasando, podrá sobrellevar los próximos meses más fácilmente. A menudo las personas no se dan cuenta que el duelo es mucho más complejo de lo que creen porque consta de muchas pérdidas que resultan en cambios. Adaptarse a los cambios lleva tiempo y el esfuerzo de intentar cosas nuevas puede ser tanto física como emocionalmente agotador.

El duelo se define como “la angustia que se vive tras una pérdida significativa, generalmente la muerte de un ser querido.”*

Reacciones físicas y emocionales

En las primeras semanas, usted puede sentir algunas de las reacciones físicas y emocionales de la página siguiente.

El tiempo que éstas duran varía de persona a persona. Aunque algunas reacciones se alivien en las primeras semanas, no es raro que otras persistan por varios meses. Puede ser útil pensar en el duelo como una ola, algo que sube y baja. Con el tiempo, la fuerza de las olas disminuye.

En ocasiones, habrán olas grandes que parecen venir de la nada. Estas “olas disparadoras” a menudo se desencadenan por un suceso, como ver a alguien que nos recuerda al ser querido o escuchar una canción especial en la radio. O sino, alguien puede sorprendernos con una pregunta. Quizás no siempre pueda identificar lo que lo dispara, pero es importante recordar que estas olas forman parte del duelo.

Saber que su duelo sigue el patrón de una ola puede ayudarlo a comprender por qué tiene días buenos y malos. Al esperar que su duelo siga este patrón, no le va a sorprender tener un mal día, ni va a pensar que está peor.

* Definición de *APA Dictionary of Psychology* de G.R.VandenBos (Ed.) publicado por The American Psychological Association (2007).

Reacciones físicas

- llanto o sollozo
- dificultad para dormir
- náuseas
- falta de apetito
- inquietud
- agitación
- pánico
- miedo
- entumecimiento
- dolor de cabeza
- tensión muscular
- palpitaciones del corazón
- malestar estomacal

Reacciones emocionales

- rabia
- confusión
- incredulidad
- vacío
- culpa
- tristeza profunda
- remordimiento
- alivio
- shock
- preocupación
- anhelo



Piloto automático

En las primeras semanas después de la muerte, es probable que esté ocupado con las llamadas o visitas de familiares y amigos que expresan sus condolencias. Organizar un funeral o un acto conmemorativo y hacer los preparativos puede ser abrumador y puede sentir que los días se confunden en uno solo.

Durante este tiempo, las personas suele describir que les parece estar en piloto automático, actuando como robots. Quizás sienta nervios o desasosiego y sea consciente de que sus pensamientos se aceleran,

Sugerencia: Recuerde, el duelo tiene altibajos y se alivia con el tiempo.

especialmente cuando trata de dormir. Quizás tenga dificultad para recordar quién lo llamó por teléfono o lo visitó. Estas son respuestas normales en el duelo ya que su mente y su cuerpo están tratando de incorporar la muerte de ese ser querido.

“Lo que me abrumó apenas falleció era sentirme rodeada de una niebla espesa que parecía que nunca se iba a levantar”.

Gayle, 32 años

Después del funeral

Las semanas posteriores al funeral u otros actos en su memoria suelen ser difíciles porque los familiares y amigos visitan o llaman menos. Las semanas 4 a 6 después de la

muerte son un desafío porque usted empieza a tomar conciencia de que su vida cambió. De a poco deja de actuar mecánicamente y es común sentir que está peor.

Puede estar más lloroso o encontrarse repasando los eventos que llevaron a la muerte de su ser querido una y otra vez. Puede encontrarse diciendo: “A esta altura del mes pasado estábamos...” o “En esta época, el año pasado hicimos...” Estos pensamientos y emociones son normales. Forman parte de cómo se asimila la muerte de un ser querido.

Pérdida y cambio

En los próximos meses, sea paciente con su evolución. Junto a la muerte de su ser querido hay muchos cambios, pequeños y grandes, que le requieren hacer cosas nuevas. Puede ser agobiante organizar todo lo que hay que hacer y cómo hacerlo. La siguiente sección de esta guía ofrece consejos para ello.

“Después de que murió, hice los arreglos fúnebres y me ocupé de sus asuntos. Mis amigos pensaron que lo estaba manejando muy bien. Ahora, me siento destrozado. Al principio no sentía nada. Sólo hacía lo que tenía que hacer. Ahora, siento muchas costas. Tengo rabia contra Dios por quitármela y contra los médicos por no poder curarla. No puedo dejar de llorar y no sé cómo me las voy a arreglar sin ella.”

Bob, 74 años

Parte 2: **Qué estrategias ayudan**

Aunque nadie pueda aliviar su dolor, hay cosas que usted puede hacer para sentirse un poco más en control. Por ejemplo: establecer una rutina, hacer una lista de tareas y aceptar que se sentirá triste.

1. Establezca una rutina.

Trate de hacer una rutina diaria simple ya desde los primeros días. Comience tratando de levantarse, ducharse y desayunar, a la misma hora cada día. Estos tres pasos le ayudarán a encaminar su día. Puede ir agregando cosas a su rutina. Es importante comer periódicamente durante el día, aunque no tenga apetito. Intente hacer ejercicio físico simple, sobretodo al aire libre. Luego de varias semanas, intente hacer una o dos cosas de su lista de tareas cada día.

La ventaja de la rutina es que le da estructura a su día. Pero es importante entender que cuando la pérdida es reciente, es probable que no tenga ganas de hacer nada. El reto es hacer algo cada día,

aún sin ganas. También es una buena idea consultar con su médico porque la muerte de un ser querido es un gran factor de estrés que puede afectar su salud física y emocional.

2. Haga una “lista de tareas”

Sugerencia:
Haga una cita con su médico.

Habrá mucho que hacer, especialmente si es el encargado de manejar los asuntos personales y los bienes de su ser querido. Al principio le puede resultar abrumador. Es útil usar un cuaderno o diario para llevar registro de las tareas y los plazos. Anote las tareas a medida que surgen y establezca prioridades. Cada día elija una o dos tareas que pueda hacer y después de hechas, táchelas. Siempre que pueda, delegue tareas a otros.

Otra buena idea es usar carpetas de colores diferentes para temas diferentes, lo que facilita la búsqueda de documentos.

Por ejemplo, una carpeta roja para las cuestiones relativas a la casa, una azul para el coche, una amarilla para los impuestos, etc. Al organizar así los documentos, los puede tener todos juntos hasta que los vaya necesitando. Si lo hace sistemáticamente se sentirá más en control, pero es importante recordar que cuando se experimenta el duelo, la mayoría de las tareas llevan más de lo habitual.

Sugerencia:
Si le ofrecen ayuda, deles una tarea específica.

3. Acepte que se sentirá triste.

Es importante que acepte que estará triste y esto significa tenerse paciencia y entender que el duelo es mucho más complejo que lo que la mayoría piensa porque se compone de muchas pérdidas distintas. Cuando un ser querido muere, no sólo perdemos a la persona sino que también perdemos las numerosas facetas que tenía. Podemos perder a nuestro mejor amigo, nuestro consejero o la persona que hacía las tareas esporádicas del hogar. Del mismo modo, si usted participaba del cuidado de su ser querido, perderá también el contacto que tenía con los profesionales de la salud involucrados.


Sugerencia:
Use carpetas de colores diferentes para organizar los documentos.

Lamentablemente, vivimos en un mundo acelerado y a menudo esperamos que todo ocurra de inmediato. Tendemos a pensar que el duelo pasará rápido pero sin embargo, no lo podemos apurar. Cuando un ser querido muere, el duelo saludable implica darse el tiempo y el espacio que necesite para acostumbrarse a estar sin él.

“Cuando murió mi marido, mi familia y amigos fueron maravillosos. Me visitaban con frecuencia y mi hijo me ayudó a hacer los preparativos y a ordenar nuestros asuntos. Unos dos meses después, recuerdo despertar profundamente triste al darme cuenta de que mi marido nunca iba a volver y que iba a tener que hacer las cosas de otro modo.”

Alice, 68 años

Consejos para sobrellevar las primeras semanas

- Establezca una rutina sencilla.
 - Trate de levantarse a la misma hora cada día.
 - Siempre desayune.
 - Trate de comer periódicamente durante el día aunque no tenga apetito.
 - Planifique hacer algo cada día.
 - Camine siempre que pueda.
 - Haga ejercicio regularmente.
 - No tome demasiado alcohol.
 - Trate de acostarse a la misma hora cada noche.
 - Recuerde que es normal tener el sueño alterado las primeras semanas.
 - Escriba una lista de tareas diarias y tache cada asunto terminado.
 - Use carpetas de colores diferentes para organizar mejor los asuntos de su ser querido.
 - Si trabaja, informe a su supervisor y/o al departamento de Recursos Humanos y pregunte si puede tomarse unos días.
 - Consulte a su médico.
 - Arregle para reunirse con alguien de su grupo religioso o espiritual.
 - Si se siente abrumado o tiene poco apoyo, haga una cita para que ver a un especialista.
 - Recuerde que el duelo no se termina en un instante, no tiene cura milagrosa.
- 

Parte 3: Preguntas frecuentes

Aquí hay algunas preguntas que con frecuencia hacen los familiares tras la muerte de un ser querido. Las respuestas pueden servir de guía.

1. ¿Qué debo hacer con los medicamentos?

Hay distintas pautas para eliminar medicamentos dependiendo del tipo. Si usted participó en un hospicio, su enfermera le aconseja. Si no, la Agencia de Alimentos y Fármacos de EE.UU. tiene una lista de recomendaciones en el sitio web. Visite www.fda.gov y escriba en español "eliminación de medicamentos" en el cuadro de búsqueda (SEARCH). Para más información llame al 1-888-INFO-FDA (1-888 -463-6332).

2. ¿Cómo obtengo un certificado de defunción?

Puede obtener una copia del certificado de defunción en la funeraria. Sería útil pedir varias copias certificadas y así tenerlas para distintos trámites. Más adelante también podrá obtenerlas de su municipalidad.

3. Mi familia quiere ordenar sus pertenencias de inmediato pero yo no me siento listo. ¿Qué debo hacer?

Cuándo ordenar las pertenencias del ser querido es una decisión muy personal, no hay algo que esté bien o mal. A menudo los familiares quieren hacerlo rápidamente porque temen que ver sus cosas sea un recordatorio constante, haciendo sentir a todos peor. Contrariamente a esta creencia, la mayoría de los sobrevivientes se consuela teniendo cerca sus pertenencias y, con el tiempo, las revisarán. Al hacerlo tendrán también la oportunidad de despedirse y decidir qué cosas les gustaría guardar. Hágales saber a sus familiares que desea revisar las cosas a su propio ritmo.

4. No puedo parar de llorar. ¿Es normal?

Cada uno reacciona a su manera ante la muerte de un ser querido. Cuánto llora usted tiene mucho que ver con el tipo de persona que es, algunos lloran más fácilmente que otros. Pero es muy típico llorar mucho en las primeras semanas tras la muerte de un ser querido. Es posible que sienta que tiene poco control de sus emociones y que se avergüence cuando le saltan las lágrimas. Recuerde que con el paso del tiempo va a llorar menos y que no hay razón para sentir vergüenza. De hecho, llorar es bueno para usted porque su cuerpo libera sustancias químicas inducidas por el estrés. Así que la próxima vez que quiera llorar, recuerde que no tiene nada de malo y no lo evite.

5. ¿Y si no soy capaz de enfrentar esta pérdida?

Este miedo es común en muchas personas tras la muerte de un ser querido. A menudo, la gente encuentra útil decírselo a

un amigo de confianza. A otros, empezar a organizar las tareas necesarias, los ayuda a lograr más control. Es una buena idea ver un médico y explicarle lo sucedido y cómo se siente. Vuelva a verlo cada varias semanas ya que las personas que sufren un duelo son más propensas a problemas médicos.

6. Tengo preguntas sobre los eventos de los días previos a su muerte. ¿A quién le pregunto?

Muchas personas se preguntan sobre la muerte de sus seres queridos y sobre las decisiones que se tomaron justo antes. A veces las personas no están seguras de si hicieron o no lo correcto y si su ser querido sufrió al final. Es importante tratar de que contesten sus preguntas los profesionales que intervinieron. La falta de respuestas puede afectar negativamente el proceso del duelo. Las siguientes sugerencias pueden ayudarle a lograr la respuesta a sus preguntas:

- Anote las preguntas que tenga sobre la muerte de su ser querido.
- ¿A quiénes debe contactar para que las respondan?
- Haga una cita para verlos y explíqueles la razón de la visita para que tengan tiempo de prepararse.
- ¿Hay material informativo para que usted lea que le ayude con sus preguntas?

7. Estoy muy confundido con lo que todo esto significa. ¿Con quién puedo hablar?

No es raro cuestionarse el significado de la vida y nuestro propósito en el mundo cuando muere alguien cercano. El apoyo espiritual y emocional puede ser útil para comprender mejor los temas que le inquietan. Podría hablar con un pastor, sacerdote, rabino, capellán del hospital, consejero espiritual, psicólogo, psiquiatra o trabajador social. Para más información sobre este tipo de apoyo, contacte a su

hospicio o llámenos al 617-632-2490.

8. Siento que yo también quiero morir. ¿Es normal?

Pensar en morir puede ser una reacción normal tras la muerte de alguien querido. Algunas personas dicen que piensan en morir ellos mismos como una expresión de tristeza y desconsuelo, pero aclaran que nunca lo harían. Pero si usted está planeando o pensando seriamente en el suicidio, busque ayuda de inmediato. Estos pensamientos son muy graves y requieren asistencia médica inmediata. No se quede por su cuenta con esos pensamientos y sentimientos. Llame a su médico o vaya directo al servicio de urgencias para que le recomienden algún tipo de apoyo en este difícil período.

Sugerencia:
Busque asistencia médica de inmediato si está considerando el suicidio.

9. **¿Me estoy volviendo loco?**

En las primeras semanas y meses de duelo, muchos dudan si se están volviendo locos porque se sienten abrumados y fuera de control. No sólo se interrumpen las rutinas y las emociones están a flor de piel, sino que hay muchas tareas que cumplir. Recuerde que estos sentimientos son normales y esperables. Tome las cosas con calma. Haga una lista de lo que hay que hacer. La sensación de “enloquecer” se va yendo a medida que su control aumenta. Pero si siente que las cosas empeoran, pida a su médico que lo derive a un consejero en el duelo.

10. **Nuestra relación era complicada. Siento muchísima culpa por no resolver nuestros conflictos antes de que falleciera. ¿Qué debo hacer?**

No existen relaciones interpersonales sin conflictos. El duelo por la pérdida es igual de importante en una relación difícil

que en una feliz, en especial si hay culpa ya que ésta se puede convertir en un obstáculo para un duelo saludable. Hable con alguien de confianza o pida a su médico que lo derive a un consejero en el duelo que le ayude a encontrar la manera de aceptar su relación con ese ser querido.

11. **¿Cómo contar la noticia a los niños de la familia?**

A los niños les puede decir la verdad en un lenguaje sencillo que comprendan, según las edades. Aliéntelos a hacer preguntas y, si no sabe las respuestas, admítalo. Cuando hable de la muerte, explique los datos físicos en términos precisos y evite eufemismos como “pasó a mejor vida” ya que pueden confundir a los niños.

Diga a los niños que llorar y estar triste no está mal, que los adultos también se sienten tristes. Deles la oportunidad de despedirse del ser querido y si quieren asistir

al funeral, permítalo. Si su hijo es adolescente, sepa que quizás no quiera parecer diferente a sus amigos y no hable abiertamente de la muerte de ese ser querido por sentirse incómodo o con vergüenza.

“Después de la muerte de su madre, los chicos y yo decidimos ir cada jueves a su restaurante preferido y ponernos al tanto unos de otros. Ahora no lo hacemos an seguido pero sin duda yudó en los primeros meses.”

David, 44 años

Consejos para hablar sobre el duelo con niños y adolescentes

- A los niños dícales la verdad sobre la muerte, en términos que puedan entender.
- Evite eufemismos que causan confusión, como “pasó a mejor vida” o “está en un sueño eterno”.
- Explique los datos físicos de la muerte en términos precisos.
- Aliente a los niños y adolescentes a hacer preguntas.
- Responda sus preguntas con honestidad.
- Dícales que no tiene nada de malo estar triste y llorar.
- Incluya a los niños y adolescentes en la preparación del funeral.
- Mantenga a los niños y adolescentes informados de lo que pase.
- Aliéntelos a despedirse de su ser querido.
- Aliéntelos a escribir una carta a su ser querido para ponerla en el ataúd, si es posible.
- Es probable que los adolescentes sólo quieran participar de lejos en las conversaciones familiares o preparativos

- Busque un grupo de apoyo en el duelo para adolescentes con pares que hayan pasado por lo mismo.
- Informe al consejero escolar sobre lo sucedido.
- Cree rituales y tradiciones familiares que les ayuden a mantener la memoria de su ser querido.

12. Algunos amigos parecen incómodos conmigo y ni siquiera mencionan el nombre de mi marido. ¿Qué debo hacer?

Muchos sobrevivientes sienten molestia o rabia por cosas que sus amigos o familias hacen o no hacen tras la muerte de un ser querido. Esos sentimientos pueden llevar a un aislamiento mayor que, a su vez, puede hacer más difícil el duelo. Lo mejor es hablar ya que con frecuencia ellos no saben qué decir ni qué hacer. Planee lo que dirá a sus amigos, que sepan que le ayuda hablar abiertamente de su marido y referirse a él por su nombre.

13. ¿A quiénes debo notificar su muerte?*

Esta es una lista general de verificación de personas u organizaciones para notificar la muerte de su ser querido:

- La funeraria
- El lugar de empleo
- Las oficinas de la Seguridad Social
- Los bancos y otras instituciones financieras
- Organismos aseguradores
- Grupos de voluntarios comunitarios en que participaba su ser querido
- Registro de Vehículos Motorizados, respecto a la licencia de conductor y al registro del automóvil

* Para más información, visite el sitio web Massachusetts Commission on End of Life Care en www.endoflifecommission.org. Haga clic en "End of Life Services Resource Guide" y luego en "After death occurs checklist."

Parte 4: **Cómo sobrellevar los primeros meses**

En los meses posteriores a la muerte de un ser querido, lo más probable es que, mientras usted se adapta a su nueva vida, el duelo se parezca a una ola, con altibajos. Es de esperar que a medida que pase el año el dolor se alivie, aunque siempre habrán cosas que lo disparen otra vez. De hecho, por extraño que parezca, el proceso del duelo es bueno para usted, ya que le da el tiempo y el espacio que necesita para acostumbrarse a que su ser querido no está.

Un duelo saludable requiere expectativas realistas sobre su proceso. No es realista creer que se recuperará de la muerte de su ser querido en cuestión de semanas o meses.

Consejos: Creencias realistas sobre el duelo y los sobrevivientes

- El duelo no se puede apurar.
- Cada duelo es diferente.
- Es una respuesta normal a la pérdida, no es signo de debilidad.
- El duelo sigue un patrón con altibajos, en forma de ola.
- El duelo no es una enfermedad con una cura clara.
- No tiene salida fácil.
- Es normal sentirse muy triste cuando muere alguien querido.
- Es normal anhelar o ansiar volver a verlo.
- Si usted quería mucho a alguien, no puede esperar que el duelo se acabe en un instante.
- Hasta que haya pasado el primer aniversario de la muerte, habrán muchos disparadores de la tristeza aún por descubrir.
- A los niños les hace bien saber que el duelo es una reacción normal ante la pérdida.

Las siguientes estrategias pueden ayudarle a sentirse más en control con el paso de los meses:

1. Hágase tiempo para el duelo.

En los meses siguientes a la muerte de un ser querido, es importante hacerse un tiempo fuera de la rutina para el duelo. De lo contrario, su atareada vida puede empujar la tristeza a un segundo plano. Aunque la sugerencia no le convenza, programar tiempo para el duelo lo puede hacer sentir más en

control y menos abrumado. Sería bueno empezar con 20 a 30 minutos, cada día o cada dos días, en que usted deje lo que está haciendo para pensar en ese ser querido.

Use un diario o cuaderno para tomar notas. Planee un horario del día en que no haya interrupciones.

“Por casi un año desde su muerte, yo seguía yendo al teléfono para llamarla y eso me alteraba durante un rato.”

Kathryn, 35 años

Sugerencias que usted puede encontrar útiles:

- Siéntese tranquilamente a pensar en su ser querido.
- Escríbale una carta.
- Háblele como si estuviera sentado junto a usted.
- Escriba sobre los sucesos que rodearon su muerte.
- Escriba sobre las cosas que no tuvo la oportunidad de decir.
- Haga una lista de las cosas que extraña de él.
- Ponga música que le ayude a recordarlo.
- Mire fotos de él.
- Agréguelo a la lista de tareas.
- Haga un libro en su memoria.
- Pase tiempo al aire libre.
- Haga algo creativo en su memoria.
- Busque ayuda profesional, como asesoramiento o apoyo espiritual.

2. **Cómo superar obstáculos que le impidan hacer el duelo.**

Obstáculos comunes de un duelo saludable:

- Sentimientos de angustia
- Preguntas sin contestar
- Conflictos o diferencias sin resolver
- Lugares o personas a evitar
- Dificultad para tomar decisiones

Si usted es incapaz de enfrentar una situación, lo primero es hacer un plan. Decida lo que debe hacer y quién lo puede ayudar mejor a lograr su objetivo. A menudo necesitamos a un consejero en el duelo para enfrentar los obstáculos comunes de un proceso saludable. Hable con su médico o llame a su hospicio u hospital para informarse sobre asesoramiento o grupos de apoyo.



3. Manténgase vinculado a su ser querido.

Cuando la pérdida es reciente, hay una pugna entre querer que su vida sea la de antes y preguntarse cómo empezar a construir una vida nueva. Esta pugna forma parte del duelo, y encontrar un camino nuevo lleva tiempo y mucho ensayo y error.

A menudo, las personas temen olvidar a su ser querido. Por lo tanto, es importante desarrollar y mantener, desde el principio, una nueva relación o vínculo con ese ser querido que se base en la memoria. Responder estas preguntas pueden ayudarlo a hacer esto:

“Justo antes de que mi hija Kate muriera de cáncer de mama a los 31 años, prometí mantener viva su memoria para su hija que en ese momento era sólo una bebé. Contacté los amigos de Kate desde la primaria hasta la universidad y les pedí que escribieran algo sobre Kate y lo que ella había significado para ellos. Yo también escribí mis memorias de Kate y luego junté las historias con fotos en un precioso libro para su hija.”

Joan, 62 años

-
- *¿Qué aprendió de su ser querido?*
 - *¿Qué significaba él para usted?*
 - *¿Qué valores le enseñó?*
 - *¿Qué le encantaba de la vida?*
 - *¿Cuál fue su historia en común?*
 - *¿Qué contaría de él?*
 - *¿Cómo le gustaría a él que lo recuerden?*
 - *Si estuviera ahora aquí, ¿qué le diría a usted?*

Consejos: Modos de mantener el vínculo

- Haga un DVD que recopile filmaciones de la familia.
- Haga un CD de su música favorita.
- Cada año, celebre el cumpleaños de ese ser querido.
- Invite a otros a contribuir con historias para poner en un libro.
- Haga un álbum o libro ilustrado con sus fotos preferidas.
- Camine o corra en su memoria, como parte de un evento para recaudar fondos.
- Plante un árbol en memoria de ese ser querido.

4. Plan to deal with the “firsts.”

Habrán muchos “primeros” sin su ser querido a lo largo del año, como cumpleaños, aniversarios y otras fechas importantes. Es posible que ya haya tenido algunos. Algunos los puede predecir porque sabe que se aproximan. Otros, como escuchar una canción especial en la radio o ver a alguien que le recuerda a la persona que perdió, pueden surgir de la nada. Estos “primeros” a menudo son más difíciles de enfrentar porque no se los puede predecir. Pero reconocer que forman parte del duelo puede ayudarlo a entender por qué se siente así. Puede ser útil pensar lo siguiente: “Es perfectamente normal sentirme así porque este “primero” me recuerda una vez más cuánto extraño a ese ser querido. Esto es parte del patrón del duelo en forma de ola.

La mejor estrategia para enfrentar los “primeros” previsibles es hacer un plan.

Identifique qué “primeros” se aproximan y cuándo, y elabore un plan.

- ¿Cómo desea reconocer esa fecha?
- ¿Junto a quién desea pasarla?
- ¿Desea crear una tradición nueva, como hacer un evento especial en honor a su ser querido?

Sea realista sobre lo que puede y no puede hacer.

Rememore a su ser querido.

- Comparta historias con otros.
- Mire fotos.
- Recuerde que estar triste es normal.

Sugerencia:
Prepárese para los “primeros” previsibles.

5. Intente cosas nuevas.

Con el tiempo, probablemente note que las vidas de quienes lo rodean volvieron a la normalidad. Quizás se sienta más solo y se pregunte si alguna vez volverá

a ser el de antes. Si se siente así, o tiene estos pensamientos, recuerde que hasta que pase el primer aniversario de la muerte de su ser querido no habrá experimentado aún todos los “primeros” previsibles. Sea paciente y pruebe cosas nuevas. Esto lo puede ayudar a adaptarse a vivir sin su ser querido.

Muchos descubren, varios meses después de la muerte de su ser querido, que un grupo de apoyo era justo lo que necesitaban. Quizás no quiera hablar con su familia y amigos por temor a sobrecargarlos o a que le digan que siga con su vida. Otras sugerencias para intentar cosas nuevas incluyen hacer trabajo voluntario, viajar o unirse a un club o grupo de interés. Como todo lo nuevo o diferente al principio se siente extraño, hágase a la idea de probarlo más de una vez.

6. Busque apoyo.

Aunque el duelo es una experiencia solitaria, no es necesario que lo viva sin apoyo.

El apoyo puede ser diverso, incluyendo:

- ayuda de su familia y amigos
- apoyo religioso o espiritual
- libros de autoayuda
- información en línea
- grupos de apoyo
- consultas con el médico de atención primaria
- consejero en el duelo
- grupos comunitarios

Es importante buscar ayuda profesional si usted se siente:

- cada vez más deprimido
- sin esperanza sobre su futuro
- que piensa en el suicidio
- aislado de su familia y amigos
- que pierde peso
- con el sueño muy alterado
- con pánico, ansiedad o agitación
- con gran dificultad para llevar a cabo las tareas cotidianas
- que disfruta poco o nada de las actividades

- como si hubiera estado “atascado” por un tiempo

Si experimenta alguno de estos síntomas por más de una semana o dos, o si siente que está empeorando, busque de inmediato la ayuda de un médico, consejero en el duelo, trabajador social o psicólogo.

En los próximos meses, es importante que recuerde que seguir adelante no significa olvidar a su ser querido, como Ellen escribe:

“Después de que mi padre murió de cáncer de colon, recuerdo querer hacer una rabieta para tratar de recuperarlo. Saber que no volvería a verlo ni a hablarle fue tan doloroso que de veras sentí que se me partía el corazón. Ahora, varios años después, no tengo esas sensaciones. Sólo lo extraño muchísimo”

Ellen, age 27

Parte 5: **El Programa de asistencia en el duelo del Dana-Farber/Brigham and Women's Cancer Center**

El Programa de asistencia en el duelo del Dana-Farber/Brigham and Women's Cancer Center (DF/BWCC) brinda apoyo a los familiares y amigos después de la pérdida de un paciente adulto. El apoyo que ofrecemos para sobrellevar el duelo es diverso, como esta guía, grupos de apoyo, seminarios, visitas individuales y actos conmemorativos.

También ofrecemos información sobre el duelo y los recursos en nuestra página web en www.dana-farber.org/bereavement.

En general, enviaremos correspondencia o invitaciones a la persona que aparece como familiar más cercano o como contacto principal del paciente fallecido. Sin embargo, si esta persona no es el contacto adecuado o preferiría no estar en la lista, envíenos un correo electrónico a bereavement_program@dfci.harvard.edu o llámenos al 617-632-2490. Y así actualizaremos los registros.

El Programa de asistencia en el duelo del DF/BWCC brinda estos servicios:

- Un paquete de duelo que incluye esta guía, que enviamos al contacto principal
- Seminarios abiertos sobre qué esperar en un duelo reciente
- Visitas individuales para dar la oportunidad de despedirse de DF/BWCC, de hacer frente a la muerte del paciente y de aprender sobre los servicios disponibles
- Recursos en línea para ayudar a aliviar su pérdida
- Grupos de apoyo para ayudar a enfrentar la pérdida y el duelo
- Actos conmemorativos

Información de contacto

Para más información sobre el Programa de asistencia en el duelo de DF/BWCC, llame al:

(617) 632-2490

bereavement_program@dfci.harvard.edu

La información en esta guía no pretende reemplazar los consejos médicos. Tampoco Dana-Farber/Brigham and Women's Cancer Center respalda a las organizaciones enumeradas. Toda persona con una afección que requiera atención médica deberá consultar un médico o terapeuta calificado.

El contenido de esta guía es una adaptación de:

- *Overcoming Grief: Una guía de autoayuda que usa técnicas cognitivo conductuales*, de Sue Morris, publicada por Basic Books en 2008.
- *An Introduction to Coping with Grief*, de Sue Morris, publicada por Constable Robinson en 2010.

Créditos

Asesores

Susan Block, MD

Nancy Borstelmann, PhD, LICSW

Mary Lou Hackett, LICSW

Phil Higgins, PhD, LICSW

Bereavement working group of
the Adult Patient and Family
Advisory Council

Bereavement Task Force

Patient/Family Communications
Committee

Producida por el Departamento de
Comunicaciones del Dana-Farber
Cancer Institute

Publicada en enero de 2019

Dana-Farber Cancer Institute
450 Brookline Avenue
Boston, MA 02215

Brigham and Women's Hospital
75 Francis Street
Boston, MA 02115

Notas

Notas



DANA-FARBER/BRIGHAM AND WOMEN'S CANCER CENTER