

SEGUIR ADELANTE A PARTIR DE AQUI

Una guía para vivir después de la pérdida de un ser querido

SEGUIR ADELANTE A PARTIR DE AQUÍ

Una guía para vivir después de la pérdida de un ser querido

Índice

Introducción	4
Cosas prácticas para hacer	5
Comprendiendo el dolor	9
Cuánto dura el duelo	9
Respuestas normales ante la pérdida del ser querido	10
Señales y síntomas del dolor	15
Por qué el dolor es diferente en cada persona	16
Ayudándose a si mismo en tiempos de duelo	18
El camino de la recuperación	20
Recordación y ocasiones especiales	21
Reflexiones	22
Recursos:	
Funerarias	23
Agencias y organizaciones de apoyo a personas en duelo	25
Declaración de derechos de personas dolientes	26

EL DOLOR ES COMO UN RIO

Mi dolor es como un río
 Lo tengo que dejar brotar.
 Pero yo misma determino
 Donde los bancos irán.

 Algunos días la corriente me lleva
 En olas de culpa y dolor.
 Pero siempre hay remansos
 Donde puedo de nuevo descansar.

 Estallo en rocas de enojo –
 Mi fe parece debilitarse
 Pero hay otros conmigo
 Que saben lo que necesito

 Son manos de amor que me sostienen
 Cuando las aguas son demasiado rápidas,
 Y alguien bueno que escucha
 Cuando parece que pierdo el rumbo

 El río del dolor es un proceso
 De abandonar el pasado.
 Navegando en los canales de la Esperanza
 Finalmente llegaré a la ribera.

 Cynthia G. Kelley
 TCF, Cincinnati, Ohio.

INTRODUCCION

Muchas personas desconsoladas que pierden a un ser querido describen su aflicción como una experiencia dolorosa y solitaria. Para la mayoría de las personas, puede que no haya pérdida más grande que la separación de alguien que tenía o le daba significado a su vida. Mientras sobrelleva el dolor de esta pérdida, usted comienza un recorrido personal hacia la comprensión de lo que ésta significa y de cómo afecta su vida.

La experiencia del dolor nos desafía en muchos niveles diferentes—emocional, espiritual, físico y social. Cada experiencia de pérdida es tan única como la persona que la siente, y para el doliente casi todas las reacciones son normales. Enfrentar el dolor puede ser difícil y agotador. Es algo para lo que quizás no tengamos experiencia pasada o preparación.

Esta guía fue elaborada con el interés de brindarle apoyo e información mientras Ud. sufre por su pérdida. Esperamos que ésta le sea útil mientras comienza el proceso de sentir, expresar, comprender y aceptar el dolor.

Aunque esta guía le puede dar algunas respuestas, también le puede dejar con más interrogantes que explorar. Le invitamos a que busque apoyo y converse con familiares, amigos, su líder religioso, el personal de este centro y miembros de la comunidad, mientras Ud. trata de explicarse los cambios que están sucediendo en su vida. Al final de esta guía se incluyen nombres y números de teléfono importantes. Utilícelos cuando esté listo para hacerlo.

Por favor sepa que usted cuenta con nuestra más sincera comprensión y consideración en estos momentos de cambio en su vida. Si le podemos brindar más ayuda o apoyo, por favor, no dude en llamarnos.

COSAS PRÁCTICAS PARA HACER

En este tiempo de pérdida en el cual usted se siente tan aturdido y abrumado, puede que se le llame para que haga arreglos y tome decisiones inmediatas. Algunas de ellas son requeridas por la ley, mientras que otras dependen de usted y de sus circunstancias personales. Utilice la siguiente información y verifique esta lista para asegurarse que está haciendo lo necesario.

Hacerle saber a otros: Hay personal disponible para asistirle con las llamadas inmediatas que quiera realizar para notificar a miembros de la familia, amistades cercanas y vecinos. A su instancia, ellos también pueden notificar a su clérigo o ponerle en contacto con el trabajador social o el capellán.

Certificado de defunción: Un doctor confirmará que su ser querido ha fallecido y emitirá un certificado medico de defunción. Esta planilla será enviada a la funeraria, la cual emitirá una Declaración de Entierro.

Donación de órganos: Consentir a la donación de órganos es un acto de gran generosidad, que pudo haber sido tomado en consideración por su ser querido al llenar la planilla de la licencia de conducción. Si no lo ha hecho, esto es algo que puede que le pregunten en este difícil momento. Si tiene preguntas o inquietudes, puede hablar con el doctor, miembros del personal, o coordinadores del Trillium Gift of Life.

Autopsia: Puede que le pidan su consentimiento para realizar una autopsia si la causa exacta de la muerte no ha sido esclarecida, o para avanzar en la investigación médica. En estos casos es voluntaria. Cuando la autopsia es requerida por razones legales, como cuando hay una muerte repentina e inexplicada, el médico forense tiene la autoridad legal para ordenarla. Una autopsia no interferiría con su plan de hacer el funeral con el ataúd abierto.

Arreglos para el funeral: Llamar a la funeraria es una de las primeras cosas que Ud. debe hacer. Usted pudiera elegir una funeraria que quede cerca de su propio hogar, o alguna otra que

otros le hayan recomendado. Los directores de la funeraria deben estar familiarizados con los ritos y costumbres de todas las religiones.

Las familias sin recursos financieros pueden recibir asistencia mediante Servicios Sociales.

Se incluye una lista de cementerios y funerarias.

Artículos personales: Por favor asegúrese de recoger las pertenencias personales de su ser querido antes de salir de la instalación para que queden bajo su protección.

Donación de artículos médicos: Hay muchos grupos caritativos prestigiosos que recolectan y distribuyen artículos médicos, por ejemplo:

- **The Lions Club:** lentes para países del tercer mundo.
- **The Canadian Hearing Society (Sociedad Canadiense de Audición):** aparatos auditivos para los necesitados.
- **La Cruz Roja:** Sillas de rueda y otros artículos, vendajes, jeringas y otros suministros sellados para ostomías.
- **Goodwill Industries, The Salvation Army, St. Vincent de Paul Society, albergues para personas que han sufrido abusos o no tienen hogar, Children's Aids Societies.**

Si quisiera donar alguno de los artículos mencionados, ropa, u otras pertenencias del fallecido, considere llamar a alguna de las organizaciones mencionadas o a otras instituciones caritativas.

Cancelación de la cobertura/

Derecho a Beneficios

Una de las tareas a las que tiene que atender después de la muerte de su ser querido es la terminación de la cobertura de departamentos de gobierno. Usted también puede tener derecho a beneficios personales. A continuación hay una lista de ejemplos:

	Finalice la provisión de cobertura	Obtención de beneficio
Plan de Pensión de Canadá (Canada Pension Plan)	✓	✓
Department of Veteran Affairs/Last Fund	✓	✓
Guaranteed Income Supplement	✓	
OHIP/seguro médico suplementario	✓	
Old Age Security	✓	
Fideicomisario Público (Public Trustee) (si no hay testamento de familiar directo)	✓	
Bienestar Social/ Beneficios para Familias (Social Assistance/Family Benefits/Welfare)	✓	
Sindicatos, clubes u organizaciones	✓	✓
Junta de Seguro y Seguridad del trabajo (Workplace Safety and Insurance Board)	✓	✓

Para obtener los números de teléfono de estos servicios y organizaciones, por favor hable con el personal del hospital o refiérase a la lista al final de la guía.

Listado

A continuación hay un listado de documentos que quizás le sería útil reunir en una carpeta. Esto lo ayudara en algunas de las tareas más concretas que necesitan ser realizadas en las primeras semanas.

- Tarjeta de OHIP/Salud
- Tarjetas de beneficios de salud de grupo
- Certificado de nacimiento del fallecido y sus dependientes
- Certificado de matrimonio
- Certificado de defunción; directores de funeraria y copias certificadas
- Número de seguro social (Social Insurance Number)
- Copia más reciente del testamento
- Pólizas de seguro de vida
- Libreta de instituciones de crédito
- Tarjetas de crédito
- Caja de seguridad / Llave
- Acciones, bonos, certificados, documentos
- Comprobante de sueldo más reciente del empleador
- Contratos hechos recientemente
- Documentación de préstamos e hipotecas
- Escrituras de bienes raíces y de derechos de propiedad
- Llave de caja de seguridad
- Registro de propiedad del automóvil y pólizas de seguro
- Devoluciones de impuestos sobre ingresos (Income Tax Returns) de los últimos dos años
- Membresías y suscripciones a asociaciones y clubes
- Abogado (para administrar los bienes y verificar el testamento)
- Recibos de pago (utilidades, etc.)

COMPRENDIENDO EL DOLOR

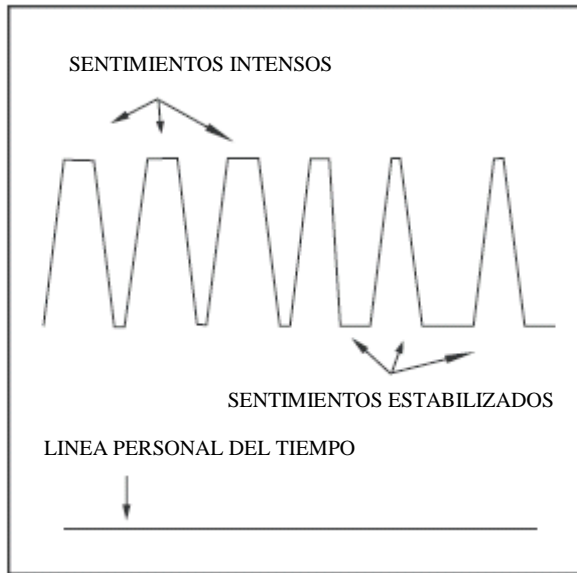
El duelo es nuestra respuesta normal a las pérdidas en la vida y es además una parte natural del ciclo de cambio. No es un evento sino un proceso que toma tiempo en desarrollarse. Usted lo podría considerar como un tipo de recorrido donde usted opone resistencia, pero es llevado a cuestas durante la primera etapa; siente una corriente impredecible y tempestuosa en la segunda parte; y finalmente llega a reanudar y a controlar su vida.

El duelo nunca se manifiesta igual en dos personas diferentes, y lo más probable es que su experiencia de dolor sea más breve o más larga, más calmada o más intensa, que lo que la mayoría de las personas que Ud. conoce pudiera pensar.

Aunque usted pueda quedar afectado por la pérdida por el resto de su vida, el dolor puede tener como resultado la recuperación, lo cual ocurre gracias al decursar del tiempo. Lo que es cierto es que el dolor lo hará cambiar. Sus valores también pueden cambiar, ya que usted verá la vida desde una perspectiva nueva y diferente. Esta jornada de recuperación es un tributo al valor de la vida y a aquellos que han amado y perdido a un ser querido.

CUANTO DURA EL DUELO

El período de duelo varía en duración e intensidad. No hay un marco de tiempo predecible para su dolor, y tampoco puede apresurar el proceso. A veces usted pudiera sentir menos dolor hacia el final del primer año, y darse cuenta que ha logrado reunir algunas de las piezas de su vida hacia el final del segundo año. Permítase a sí mismo tomar cualquier cantidad de tiempo que necesite para su duelo, ya sea seis meses, uno, dos, o tres años. Usted puede continuar sintiendo sentimientos intensos de dolor por muchos más años. El lapso *entre* estos periodos de fuertes emociones se alargará, lo que le permitirá sentirse más sereno. Además, el *período* de tiempo en el que experimentará estos intensos sentimientos disminuirá.



RESPUESTAS NORMALES ANTE LA PÉRDIDA DEL SER QUERIDO

Cuando usted pierde a alguien con quien ha compartido sus sueños o sus experiencias, puede sentirse como si hubiera perdido una parte importante de su pasado, su presente, o su futuro. Es un tiempo en el cual puede parecer que su vida se deshace en pedazos. Usted puede sentir una amplia variedad de emociones que no había conocido antes, o una *intensidad* de emociones que hace más difícil afrontar la pérdida del ser querido.

Tener emociones nuevas o muy fuertes por primera vez puede ser intimidante para usted, ya que se pudiera encontrar en “aguas desconocidas”. Las siguientes respuestas emocionales le pudieran dar una idea de qué esperar y cómo ayudarse a sí mismo. Usted pudiera identificar cual es la que le corresponde, aunque ellas pueden ocurrir en cualquier orden.

Choque (“shock”) “*Simplymente no lo puedo creer.*” “*Me siento completamente atontado.*”

Algunas personas pueden experimentar un sentimiento de choque cuando se enteran de la pérdida de un ser querido. Puede que necesite unos minutos, o días, o semanas, para que la realidad de la pérdida sea asimilada.

La incredulidad y la negación son reacciones relacionadas con el choque y pueden servir de útiles salvaguardas. Cuando usted este listo, el choque se aliviará. Su experiencia se puede comparar con un corriente impetuosa emociones.

A veces el simple conocimiento de lo que se puede esperar le puede servir de consuelo.

Enojo y Hostilidad “*¿Por qué no lo pudieron curar?*” “*¿Por qué a mí?*”

El enojo esta relacionado con nuestros sentimientos de impotencia. Usted podría estar enojado con el personal médico, la familia, Dios, amigos, o incluso con la persona que murió por haberle dejado solo. Se podría encontrar a si mismo reaccionando con enojo en situaciones que nunca le habían causado molestias antes. Estos sentimientos pueden ser sorprendentes y perturbadores.

El expresar estos sentimientos escribiendo, dibujando, o hablando sobre ellos puede disminuir su intensidad.

Liberación Emocional “*No puedo parar de llorar.*” “*Me siento fuera de control.*”

En el momento en que las personas afligidas comienzan a sentir las emociones dolorosas asociadas con la pérdida, una amplia variedad de sentimientos son expresados. Se pueden aliviar las tensiones mediante la reacción normal del llanto, pero usted no se debe sentir “forzado” a llorar si no siente la necesidad de hacerlo.

La expresión verbal de los sentimientos, aunque parezca ser abrumadora, es solamente *parte* del proceso normal del dolor. Los sentimientos que no son expresados de ninguna manera pueden manifestarse después en forma de trastornos físicos, tales como dolores de cabeza y de estómago.

Encuentre a alguien que sepa escuchar bien, participe en actividades físicas, manifiéstese mediante las artes, o escriba en un diario para expresar sus sentimientos.

Tristeza “*Más nunca podré ser feliz*” “*Esta mal reírse.*”

Este puede ser uno de los tiempos más tristes de su vida. Se puede sentir abrumado e desamparado en ciertos momentos. La tristeza es un sentimiento que es muy personal y que se interioriza. Con frecuencia puede derivarse hacia otros sentimientos como el enojo y la hostilidad, los cuales dirige a los demás, mientras usted trata de encontrar el sentido de lo que le ha sucedido.

Usted tiene razón. Nadie nunca ha sentido estos sentimientos en la forma exacta que usted los está sintiendo. Las memorias de su ser querido pueden ser tanto alegres como tristes, pero con el tiempo, la tristeza disminuirá.

Tenga paciencia consigo mismo... La expresión de la tristeza no es una señal de debilidad sino una indicación de fuerza.

Soledad “*Sin ella no puedo seguir adelante.*”

A menudo las personas afligidas se sienten aisladas. Puede que usted nunca se haya sentido tan solo. Las noches, los fines de semana y los momentos tranquilos pueden ser los más difíciles después que sus amigos y familiares regresen a su rutina diaria.

Busque quién está en su sistema de apoyo. Pudieran ser familiares, amigos, un líder espiritual, un grupo de apoyo, colegas, su doctor, o su superintendente. Considere aceptar sus palabras compasivas y sus ofertas de compañía.

Culpa “*Si al menos hubiese estado allí.*” “*Debería haber...*”

El doliente a menudo expresa qué “debería haber hecho, hubiese hecho, pudiera haber hecho.” “Si solamente” puede dominar sus pensamientos. Nos podemos acusar de no hacer lo correcto o no hacer lo suficiente.

El sentido de culpa, que viene con el sufrimiento, puede ser su forma de tratar de encontrar a alguien a quien culpar por los sentimientos y cuestiones sin resolverse. Los sentimientos de culpa a veces tienen justificación. Pero muchas veces no la tienen. La mayoría de nosotros hacemos lo mejor que podemos, considerando nuestros límites humanos.

Reconozca que los sentimientos de culpa son a menudo relacionados con un profundo sentido de arrepentimiento cuando muere alguien con quien ha tenido una relación.

Confusión *“Parece que no me puedo concentrar en nada.”*

El sufrimiento es una de las causas principales del estrés. Su mente está abrumada con una tormenta de emociones y pensamientos. Esto trae como consecuencia estados de confusión, pérdida de memoria, dificultades para concentrarse y para tomar decisiones. Podría sentirse como que está “perdiéndose” o que se está “volviendo loco.”

Este estado de confusión es transitorio. Es su intento de darle sentido a algo que parece tan absurdo.

Para sentirse más “en control”, comience primero por tomar decisiones sobre asuntos menores, como la comida o la ropa, y progrese gradualmente hacia la toma de decisiones de mayor importancia. Al dar estos pequeños pasos comenzará a asegurarse de que su capacidad de pensar, concentrarse y tomar decisiones se vaya recuperando.

Aislamiento *“¿Por qué molestarme? Nadie puede saber como yo me siento.”*

La persona afligida a menudo tiende a aislarse de actividades sociales. Las relaciones lo hacen sentir molesto y le puede parecer que ya no es bien aceptado. Usted puede evitar a otras personas, sentirse como una carga, o querer resguardar a los demás de su dolor y amargura. Usted puede estar acostumbrado a su posición de brindar ayuda a los demás, y ahora se resiste a asumir su nuevo papel de receptor de apoyo.

Mantener una distancia emocional de otros puede hacer más largo su período normal de duelo.

A su debido momento, usted va a encontrar el balance entre su necesidad de tiempo personal para su duelo y su necesidad de recibir apoyo de los demás. Tenga confianza en sí mismo y en las personas a su alrededor – no espere demasiado, demasiado pronto.

Preocupación *“No lo puedo sacar de mi mente.”*

A pesar de sus esfuerzos para pensar en otras cosas, las personas afligidas pueden tener dificultades para desplazar de sus mentes a la persona que ha fallecido. Puede ser casi imposible para usted pensar en alguna otra cosa debido al constante flujo de recuerdos. Estos recuerdos a veces pueden ser acompañados de una sensación de presencia de su ser querido.

A veces puede que sienta la necesidad de arraigarse fuertemente a los pensamientos de su ser querido por el miedo de que si no piensa en él todo el tiempo correría el riesgo de olvidarlo. Tómese su tiempo para recordar y busque una forma para hacerlo -- quizás creando un libro de memorias o enmarcando una fotografía especial. Tome el tiempo que necesite para salir adelante.

Depresión *“No vale la pena vivir la vida.”* *“¿Cual es el propósito?”*

A menudo, las personas afligidas sienten una desesperación profunda, una soledad inimaginable, y un sentido de desesperanza – nada parece valer la pena. Su vida ha cambiado y siente que no se puede adaptar. Estos sentimientos son más fuertes cuando usted está solo, o tiene limitado apoyo familiar o social.

La depresión no es solo sentirse triste. Es una combinación de emociones y reacciones físicas que puede durar largo tiempo. Puede sentir una depresión prolongada, o pánico, o deseos de escapar, e incluso tener pensamientos suicidas. Si usted está sintiendo algo de esto, debe consultar a un profesional.

Pérdida *“Teníamos planes juntos.”* *“No sé como seguir adelante solo.”*

El fallecimiento de alguien que usted ama puede significar el fin de sus sueños, y de un futuro que ya no será como usted pensó que iba a ser. Usted se puede sentir completamente perdido. Este sentimiento es a menudo acompañado por una ansiedad intensa acerca de lo que el futuro le traerá.

Parte del proceso de recuperación es recobrar el sentido de sí mismo y el objetivo de su vida. Usted va a tener que trabajar para lograr esto, o puede que suceda sin que usted se de cuenta.

Alivio *“Me siento más aliviado.”* *“Ella lo hubiese querido de esta manera.”*

Si la muerte se produjo después de una larga enfermedad, puede que usted se sienta aliviado ya que el sufrimiento ha terminado finalmente. Esto no significa una falta de amor por su ser querido, y no disminuirá sus momentos de tristeza, soledad y lágrimas.

Está bien sentir alivio. Usted puede encontrar un balance entre sus sentimientos de pérdida y honrar la memoria de su ser querido.

SEÑALES Y SINTOMAS DE DOLOR

Además de la vorágine de sentimientos, hay un número de otras reacciones relacionadas con el dolor. Ellas pueden ocurrir en cualquier momento del período de duelo – al principio o mucho más tarde, inclusive cuando usted piensa que ya no está sintiendo los efectos del dolor. Aunque hay una amplia variedad de reacciones al sufrimiento, algunas de las más comunes aparecen a continuación:

Reacciones Físicas

- Agotamiento, suspiros
- Cambio de apetito
- Susceptibilidad a las enfermedades
- Problemas para dormir
- Falta de fuerza
- Dolores de cabeza
- Falta de/incremento de energía
- Aumento de la conciencia sensorial
- Cambio en el cuidado personal
- Insensibilidad
- Palpitaciones/falta de aire

Reacciones de Conducta

- Falta de orientación en tiempo y espacio
- Sensación de búsqueda y anhelo
- Inculpar a otros
- Apatía

Procesos de Pensamiento

- Daño a la autoestima
- Repaso repetitivo de los eventos
- Aislamiento de su entorno
- Dificultades de concentración
- Incremento/disminución de sueños

Creencias Espirituales

- Confusión espiritual
- Cuestionamiento el sistema de creencias
- Resquebrajamiento de la fe
- Falta de esperanza
- Búsqueda de significado/propósito
- Apoyo de un Poder Superior/Dios

Sentimientos Asociados

- Vacío
- Desesperación
- Pérdida de esperanza
- Inutilidad
- Amargura
- Euforia

POR QUE EL SUFRIMIENTO ES DIFERENTE PARA CADA PERSONA

Su capacidad de enfrentar la muerte de un ser querido depende el tipo de relación mantenida así como por sus experiencias personales. Su adaptación depende de varios factores y de una gama de elementos para cada factor. Algunos de ellos incluye su:

- Experiencia con pérdidas anteriores
- Métodos de apoyo
- Recursos espirituales
- Capacidad de enfrentar problemas
- Expectativas según el sexo
- Cómo ocurrió la muerte: natural, accidental, suicidio, u homicidio
- Personalidad
- Edad
- Actitud
- Creencias religiosas y cultura

Probablemente se ha dado cuenta de que el dolor es una amalgama de sentimientos, reacciones y experiencias. Aunque el dolor ha sido descrito en términos de etapas, fases o deberes, lo importante es recordar que no todo el mundo pasa por las mismas experiencias. Sus reacciones no ocurren de forma organizada o predecible, pueden suceder de maneras separadas, simultáneas, breves, diarias, profundas o de formas recurrentes.

Esperamos que sea útil para usted aprender sobre las reacciones normales ante el dolor y conocer que otros han sobrevivido a experiencias similares. También puede resultar beneficioso saber que existen diferencias en la forma en que las personas sienten su pena según su cultura y religión, sus experiencias con pérdidas anteriores, sus expectativas sociales, edad o nivel de comprensión.

Si se encuentra confundido tome su tiempo para hacer preguntas, y a respetar las diferentes maneras de expresar dolor mientras se aprende a vivir con la pérdida de un ser querido.

El hecho de que la persona afligida sea un hombre o una mujer, un niño, un adolescente, o un adulto influye en cómo se experimenta el dolor. Lo que queda claro es que no hay un “modelo” de sufrimiento, éste es tan diferente como puede ser cada relación. Algunas diferencias muy básicas son descritas brevemente a continuación.

Por favor, pregúntele a algún miembro del personal del hospital por algún material de lectura. Puede encontrar más información en su funeraria, biblioteca o librería más cercana.

Hombres

- Tienden a ejercer actividades y tareas como vías de escape para sus emociones
- Generalmente afrontan sus sentimientos internamente mediante la soledad.
- Con frecuencia tratan de entender sus pérdidas inicialmente a un nivel intelectual.

Mujeres

- Usualmente alivian su dolor hablando acerca de sus sentimientos.

- Confían en relaciones establecidas para compartir el dolor de su pérdida.
- Repiten y revisan sus experiencias con renovadas emociones.

Adolescentes

- Una pérdida puede interferir en el camino normal hacia la independencia.
- Aunque el conflicto es una fase normal de la adolescencia, una muerte puede provocar respuestas de culpabilidad exageradas y comportamientos antisociales.
- El apoyo constante de un adulto es beneficioso, así como lo es una fuerte relación de amistad con los miembros de su grupo.

Niños

- Tienen diferentes niveles de entender la muerte, en dependencia de su edad.
- Les ayuda ver el dolor de sus padres y las expresiones de sus sentimientos.
- Necesitan explicaciones simples y apropiadas para su edad acerca de la muerte y sus rituales.
- Requieren apoyo extra para su sentido de seguridad y estabilidad.

El dolor puede ser una experiencia problemática y abrumadora, independientemente de la edad o del sexo. Esto es normal y esperado. Sin embargo, si se producen largos períodos de sentimientos intensos, o de ninguno en absoluto, a menudo con afecciones físicas, puede significar que su dolor ya no está siguiendo el curso natural de recuperación. Busque a un profesional compasivo que, junto a usted, le ayude a evaluar si su dolor es normal o si necesita apoyo extra.

Posiblemente la mayor barrera para buscar ayuda pudiera radicar en el grado de conciencia que usted tenga de la necesidad de esta. Pedir ayuda cuando la necesita no es un signo de debilidad, sino de coraje y fortaleza.

Remítase al final de esta guía para un listado de Agencias y Organizaciones de Apoyo al Doliente.

Cómo ocurrió la muerte

La manera en que su ser querido falleció y las cualidades especiales de su relación afectan la forma de sufrir su pérdida. Su experiencia será diferente en dependencia de si la muerte ocurrió por causa natural o accidental, inesperadamente o debido a una breve o prolongada enfermedad, por causas violentas o debido a complicaciones al nacer o genéticas.

Entendiendo su relación

Cada relación personal que usted tiene está cargada de pensamientos y sentimientos acerca de quien era esa persona para usted. Su dolor es afectado por su relación social y emocional con la persona que falleció. Ya haya sido su pareja, padre, hermano, hermana, hijo, compañero o amigo, su pérdida puede causar diferentes reacciones en usted dependiendo del nivel de apoyo, dependencia y conflicto que fue parte de esa relación única.

AYUDANDOSE UNO MISMO EN TIEMPOS DE DUELO

Pasar por una situación de intenso dolor puede hacerlo sentir indefenso y vulnerable. No sabe como “existir” desde que su vida cambió de forma tan dramática. Puede ser útil encontrar áreas donde pueda ejercer control para auto fortalecerse ante la jornada que se avecina.

Aceptando ayuda *“No me había dado cuenta que yo le importaba a tantas personas”*

Esto puede resultar difícil ya que puede ir en contra de cómo usted se quiere ver. Sin embargo, admitir ante usted mismo, ante su familia y amigos la necesidad de recibir apoyo, puede reducir su dolor y soledad.

La ayuda puede ser recibida de diversas maneras. Considere permitir a otras personas compartir su pesar aceptando su apoyo – espiritual o práctico, como por ejemplo, preparando una comida o ayudando con el cuidado de los niños.

Si carece de apoyo, entonces encontrarlo debe ser su primer objetivo. Hable con su pareja, familiares o amigos acerca de su ser querido y comparta sus sentimientos tan frecuentemente como lo necesite, ya que la repetición es una parte necesaria y reparadora del sufrimiento.

Consejo de otros *“Mis amigos no coinciden en qué debo hacer”*

Amigos bien intencionados y familiares le pueden brindar consejo. Ellos pueden hacer valoraciones que pueden parecer veredictos, pero que desconocen sus verdaderas necesidades, tales como el tiempo que Ud. necesita para adaptarse. Sus intenciones pueden ser de sincera ayuda, pero sus consejos pueden no ser acertados.

Pídales a sus familiares y a amigos que sean pacientes con usted mientras trata de encontrarse a sí mismo en tiempos de confusión. Permita que su corazón le guíe.

Tomar decisiones *“Ni tan siquiera podía decidir qué preparar para cenar”*

Muchas veces podemos vernos tentados a tomar decisiones precipitadas durante los períodos de crisis o pérdidas. Probablemente, la toma de decisiones importantes que puedan cambiar su vida, o de decisiones financieras deberá ser aplazadas hasta que se sienta más calmado y pueda obtener una buena asesoría.

Cuando sea posible, cambios tales como una mudanza, nuevas relaciones o empleo deben ser postergados hasta que se sienta listo, tal vez 6, 12 ó incluso 24 meses. Debido a que sus

mecanismos para tratar con problemas están afectados, difiera actividades que le puedan producir más tensión, como puede ser un viaje largo. Trate de no dejar que otros tomen decisiones por usted, como por ejemplo guardar las ropas de su ser querido.

Arrepentirse de decisiones precipitadas puede complicar su reacción ante la pérdida e interferir en su recuperación.

Aceptación *“Temía que aceptarlo significara olvidarlo”*

Pasar tiempo solo no alivia el dolor. También debe dar pasos para aceptarlo y afrontarlo. Esto requiere coraje y estar dispuesto a cambiar.

Aceptar sus sentimientos, aun los más difíciles, le ayudará a aprender sobre sí mismo y el significado de su pérdida. Es duro sobreponerse al hecho de no haber podido controlar las causas que condujeron a la pérdida. Usted puede no ser capaz de controlar los sentimientos de dolor que le agobian en momentos inesperados o indeseados.

El tratamiento del dolor requiere de esfuerzo de su parte. El camino de salida del sufrimiento se encuentra yendo a través de él.

Cuidando de usted mismo *“No tengo tiempo de pensar en mí”*

Todas las prácticas que tienen sentido para el mantenimiento de una buena salud son más importantes de recordar ahora. Existe una gran relación entre los grandes niveles de estrés, como el padecido cuando un ser querido fallece, y la capacidad de su cuerpo para resistir enfermedades.

Haga lo posible para cuidarse física, emocional y espiritualmente.

Descanso

- Trate de retomar sus horarios normales de sueño
- Mantenga sus patrones de descanso, aún si no puede dormir
- Evite un incremento en la actividad laboral

Nutrición

- Trate de comer pequeñas cantidades de lo que pueda, cuando pueda
- Si comer solo le es difícil, trate de variar *donde* come
- Tenga disponibles meriendas saludables

Ejercicio

- Continúe su rutina regular con cambios pequeños
- Mantenga actividades simples – caminata rápida, carrera ligera o un deporte familiar
- No se exceda en el ejercicio

Opciones Saludables

- Sea cauteloso con el consumo de medicamentos y alcohol. El sufrimiento no se “cura” con drogas, ya que estas tienden a enmascarar en lugar de tratar el dolor.
- El alcohol es un agente depresivo
- Sea cuidadoso si va a conducir un vehículo: pobre concentración, perturbación y “bloqueo mental” pueden ponerle a usted o a otros en peligro.

Hágase concesiones

- No espere que usted vaya a funcionar como normalmente lo hace.
- Renueve viejas actividades o encuentre nuevas que le brinden disfrute.
- Lea, escriba, o encuentre algo más que lo conforte.
- Preste atención a las pertenencias de sus seres queridos a su debido tiempo.

Busque a otros

- Hable o escuche –deje que otros le rodeen.
- Obtenga apoyo y guía de su líder espiritual o consejero.
- Asista a un grupo de apoyo con personas en situaciones similares.
- Busque el consejo de un profesional si no está seguro de cómo está usted.
- Vea a un médico si síntomas físicos le preocupan, o no desaparecen.

EL CAMINO HACIA LA RECUPERACIÓN

En un momento dado que sólo usted puede identificar, empezará a sentir que las cosas han cambiado para usted. Usted está listo para mirar hacia el futuro. El viaje hacia una nueva vida puede incluir lo siguiente:

Reintegración *“Ahora sé el significado de una verdadera amistad”*

Con el tiempo, el esfuerzo, el desahogo de los sentimientos y con mucho apoyo, la persona afligida se reintegra a la vida. Pudiera empezar por hacer los ajustes dolorosos, restablecer viejas relaciones y crear nuevas. Pudiera desarrollar nuevas habilidades y patrones. Pudiera incluso disfrutar de períodos de felicidad. La energía retorna en las tareas de la vida y puede llegar a ser posible que recuerde su pérdida con menos dolor. No, jamás volverá a ser el mismo, pero se sentirá más confiado en usted y en los otros.

Permítase apreciar los aspectos positivos de su vida, en un margen de tiempo que usted defina.

Determinación “*Es tiempo de seguir adelante*”

No hay un final formal para su sufrimiento, dado que usted lleva consigo su experiencia de pérdida mientras va hacia delante. Usted se vuelve capaz de encontrar consuelo en recuerdos del pasado sin que estos le impidan imaginar un futuro. Su capacidad de ajustarse y adaptarse aumenta.

Mediante la experimentación de emociones profundas y su aceptación, usted puede incrementar su calidez, profundidad y sabiduría. Otras relaciones y oportunidades pueden ser exploradas.

Usted podrá encontrar que su experiencia en este momento incluye:

- Finalizar negocios sin terminar
- Buscar perdón y perdonar
- Conexión espiritual
- Sabiduría
- Compasión
- Creatividad

Espere percibir una gama de sentimientos que le proporcionarán un sentido de recuperación y cambio

RECORDACION Y OCASIONES ESPECIALES

Vacaciones y otras ocasiones especiales tales como cumpleaños y aniversarios, pueden resultar muy difíciles en el primer año de la muerte del ser querido. Estos momentos, así como el aniversario del fallecimiento pueden ser especialmente tristes. Las semanas y días próximos a estas ocasiones son frecuentemente llenados con aprensión y temor mientras la persona afectada *anticipa* cómo sus sentimientos y reacciones serán ese día. Pensar en esos días especiales con anterioridad puede ayudarle a mantener la energía que necesita para atravesar estos momentos de prueba. Usted también puede:

- ✓ Hacer cosas que usted se sienta capaz de realizar; delegue lo que pueda
- ✓ Comparta sus sentimientos con otros – tanto los felices como los tristes.
- ✓ Recuerde que sus familiares y amigos no saben lo que ocurre en su mente - comunique sus deseos, necesidades y emociones.
- ✓ Reconozca la memoria de un ser querido mediante algún acto especial-- tal vez una donación en su memoria, un voluntariado, crear un libro de memorias, enmarcando una fotografía, o haciendo un brindis en la cena.
- ✓ Involúcrese en actividades espirituales que le den consuelo.
- ✓ Establezca un ritual significativo en el que pueda participar cada año.

- ✓ Haga cambios que sean confortables para usted, particularmente relacionados con tareas tradicionales.
- ✓ Debe darse cuenta que los días festivos y ocasiones especiales son ahora diferentes y nuevas. No son como las celebraciones del pasado, entonces, mantenga las cosas de igual forma o cámbielas según le sea más fácil.

Las ocasiones especiales y celebraciones pueden ser dolorosas o alegres, según recuerde los momentos felices que compartió con su ser amado y el dolor que sintió en las primeras etapas de su pérdida. Entonces puede aparecer un renovado sentimiento de aislamiento, soledad y desesperanza. Debido a esto, es importante auto fijarse límites a sí mismo y priorizar lo que es importante para usted y su familia. Muchas personas afectadas plantean que cuando llega el “día especial” no es realmente tan difícil a como habían anticipado. Si se encuentra ansioso, la cantidad de planes que usted haya hecho por adelantado puede ayudar a que ese día pase normalmente.

REFLEXIÓN

La palabra *sufrimiento* proviene del Latín *suffere* que significa “soportar” o “padecer”. En efecto, en etapas de sufrimiento tenemos que soportar o padecer un gran peso que nos aplasta hasta que con el tiempo recobramos la fuerza para contrarrestarlo y eventualmente dejarlo atrás. Este es el proceso.

Aunque frecuentemente es difícil y muchas veces doloroso imaginar que suceda, gradualmente usted empieza a reconstruir su vida. Los recuerdos quedan, el amor perdura y el dolor decrece así como su dependencia de los demás. Usted habrá cambiado en incontables maneras, pero seguirá adelante habiendo encontrado una forma de hallar la paz con su experiencia de pérdida de una manera que tal vez solamente usted entenderá. Usted emerge como un sobreviviente.

Las personas que experimentan la pérdida de un ser querido pueden sentirse fuera de control. Nuestro propósito ha sido tratar de explicar ese sentimiento ayudándole a entender qué puede esperar ahora que su ser querido ha fallecido. Nuestro objetivo con esta guía es darle a conocer que:

- Una amplia gama de sentimientos y relaciones son normales
- Usted no está solo.
- Existe ayuda disponible para apoyarlo durante este tiempo difícil.

Por favor, déjenos saber si le podemos asistir en algo más.

RECURSOS

Funerarias

Humphrey Funeral Home

1403 Bayview Ave. (416) 487-4523

Jerrett Funeral Chapels

Toronto Chapel

1141 St. Clair Ave. W..... (416) 654-7744

Willowdale Chapel

6191 Yonge St.. (416) 223-6050

Scarborough Chapel

660 Kennedy Rd..... (416) 266-4404

Kane Funeral Home

6150 Yonge St.. (416) 221-1159

McDougall & Brown

Scarborough Chapel

2900 Kingston Rd..... (416) 267-4656

Eglinton Chapel

1812 Eglinton Ave. W..... (416) 782-1197

Morley Bedford

159 Eglinton Ave. W..... (416) 489-8733

Murray E. Newbigging

733 Mt. Pleasant Rd. (416) 489-8811

Immediate Cremation or Burial A Basic Service

2966A Eglinton Ave E..... (416) 226-2480

Ogden Funeral Home

4164 Sheppard Ave E..... (416) 293-5211

The Simple Alternative

275 Lesmill Rd..... (416) 512-1580

Trull Funeral Home
 East Chapel
 1111 Danforth Ave..... (416) 465-4661

North Chapel
 2704 Yonge St. (416) 488-1101

Hong Kong Funeral Home
 8088 Yonge St. (905) 889-1734

Jewish Funeral Homes
 Benjamin's Park
 2401 Steeles Ave W..... (416) 663-9060

Hebrew Basic Burial
 3429 Bathurst St. (416) 780-0596

Steeles Memorial Chapel
 350 Steeles Ave. W..... (905) 881-6003

Números telefónicos del gobierno

Departamento de Asuntos de Veteranos (Department of Veteran Affairs)

Toronto Sunnybrook District Office. Inglés 1-866-522-2122
 Francés 1-866-522-2022

Last Post Fund..... (416) 923-1608

Recursos Humanos Canada (Human Resources Canada)

Para información sobre Income Security Programs, Canada Pension Plan, Old Age Security o el Guaranteed Income Supplement, llame a la Línea de Consulta Pública:

Inglés.....1-800-277-9914
 Francés.....1-800-277-9915

OHIP

Etobicoke & North York..... (905)275-2730

Fideicomisario Público..... (416) 314-2800

Asistencia Social

Ontario Works Program

Teléfono de emergencia después de horario laboral..... (416) 392-8600

Oficina más cercana al North York General Hospital
20 Lesmill Rd..... (416) 392-2850

Programa de apoyo a discapacitados de Ontario (Ontario Disability Support Program)
.....(416)325-5666
Servicios al cliente (anteriormente Family Benefits)

Junta de Seguro y Seguridad del Trabajo (Workplace Safety and Insurance
Board)..... (416) 344-1000
(Anteriormente Workers Compensation Board)

Agencias y organizaciones de apoyo a personas en duelo

Puede encontrar aquí un listado con números de teléfono de agencias y organizaciones que ofrecen apoyo individual, familiar y de grupo. Si no está seguro cuál es la más apropiada para usted, consulte a su médico de familia o llame para encontrar información específica.

Bayview Community Hospice..... (416) 385-8885

Benjamin Institute..... (416) 663-9060
Consejería, referidos a profesionales y
grupos de duelo para miembros de la Comunidad Judía.

Bereaved Families of Ontario..... (416) 440-0290
Apoyo individual para padres en duelo: ayuda en grupos para
niños, padres y abuelos cuando un menor fallece.
También ofrece apoyo para todas las edades en duelo.

The Centre for the Grief Journey.....(905) 624-8080
Apoyo individual, familiar y en grupo

Chinese Family Life Services of Ontario..... (416) 979-8299
Consejería para personas en duelo

Circle of Care..... (416) 635-2860
Consejería, especialmente para personas de la tercera edad

Rosar-Morrison Funeral Home..... (416) 924-1408

Humphrey Funeral Home ----A.W Miles Chapel..... (416) 485-6415
Grupos de auto ayuda para adultos, referidos, biblioteca

Jerrett Funeral Home..... (416) 223-6050
Seguimiento del duelo, consejo individual

Jewish Family and Child Service..... (416) 638-7800
Apoyo de duelos, individual y en grupo

Sister Rita de Luca..... (416) 222-1101
 Grupo de duelo de ocho semanas para viudos y viudas

North York General Hospital
 Servicio de Salud para Adolescentes..... (416) 756-6750
 Programa de Salud Mental.....(416) 756-6642
 Atención Religiosa y Espiritual..... (416) 756-6311
 Niño y Adolescente
 Servicio de Salud Ambulatorio(416) 632-8703

North York Public Health Nurses (416) 338-7600
 Apoyo en el hogar para referidos

Programa de Apoyo a Sobrevivientes (Survivor Support Program).....416) 595-1716
 Ayuda individual y en grupo para pérdidas por suicidio

Taylor Place..... (416) 447-7244 ext. 541
 Grupo de apoyo bisemanal para viudos

Grupo de Apoyo Mensual de Auto-Ayuda para Viudos (Monthly self-help support group for widows)..... (416) 512-1257

Apoyo especializado para fallecimientos perinatales (Specialized Support for Perinatal Loss)..... (905) 472-1807
 Servicios para duelos perinatales, Ontario (Perinatal Bereavement Services, Ontario)

Sitios Web

<http://www.aarp.org/griefandloss>
<http://www.centerforloss.com>
<http://www.willowgreen.com>

Otras áreas de apoyo incluyen el hospital de su comunidad, su líder religioso, la escuela o guardería de sus niños o médicos profesionales.

DECLARACION DE DERECHOS DE PERSONAS DOLIENTES

- 1. Usted tiene el derecho de experimentar su propio y único sufrimiento**
 Nadie sufrirá exactamente de la misma forma que usted sufre. Por lo que cuando se acerque a otros buscando ayuda, no permita que le digan que debe o no usted sentir.

- 2. Usted tiene el derecho de hablar sobre su sufrimiento**
Hablar sobre su dolor le ayudará a sanar. Busque personas que le permitan hablar sobre su dolor tanto y con la frecuencia que lo desee.
- 3. Usted tiene el derecho de sentir una multitud de emociones**
Confusión, desorientación, miedo, culpa y alivio son sólo algunas de las emociones que puede usted sentir a través de su jornada. Otros pueden tratar de decirle que, por ejemplo, sentirse enfurecido está mal. No tome estos juicios muy a pecho. En su lugar, busque interlocutores que escuchen y acepten sus sentimientos sin poner condiciones.
- 4. Usted tiene el derecho de ser tolerante con sus límites físicos y emocionales**
Sus sentimientos de pérdida y tristeza probablemente lo harán sentir fatigado. Respete lo que su cuerpo y mente le dicten. Tome descansos diarios, coma balanceado y no permita que otros le empujen a hacer cosas que no desea hacer.
- 5. Usted tiene el derecho de experimentar “ataques” de dolor**
En ocasiones, sin saber por qué, un fuerte aumento de su pena puede abrumarlo. Esto puede ser terrible, pero es normal y natural. Busque a alguien que lo entienda y le permita hablar de ello.
- 6. Usted tiene el derecho de hacer uso de los ceremoniales**
La ceremonia fúnebre es más que el reconocimiento de la muerte de un ser querido. Esta ayuda a encontrar el apoyo de personas que le quieren. Lo que es más importante, el funeral es un ritual que le permite penar. Si otros le dicen que ceremonias como estas son tontas o innecesarias, no los escuche.
- 7. Usted tiene el derecho de aceptar con fervor su espiritualidad**
Si la Fe es parte de su vida, exprésela en la forma que crea apropiada. Permítase rodearse de gente que entiendan y apoyen sus creencias religiosas. Si se siente molesto con Dios, encuentre a alguien con quien hablar que no sea crítico con sus sentimientos de dolor y abandono.
- 8. Usted tiene el derecho de buscar significados**
Usted se podrá estar preguntando “¿Por que él o ella murió? ¿Por qué de esta forma? ¿Por qué ahora?”. Algunas de sus preguntas pueden tener respuestas, pero otras no. Tenga cuidado con algunas de las respuestas clichés que algunas personas le puedan dar. Comentarios como “Fue la voluntad de Dios” o “Piensa en lo que tienes que agradecer” no ayudan y usted no tiene que aceptarlas.
- 9. Usted tiene el derecho de atesorar sus memorias**
Las memorias son uno de los mejores legados que existen luego de la muerte de un ser querido. Usted siempre recordará. En lugar de ignorar sus recuerdos, encuentre con quien compartirlos.

10. Usted tiene el derecho de reconciliarse con su dolor y sanar

Reconciliarse con su sufrimiento no ocurre rápidamente. Recuerde que el pesar es un proceso, no un evento. Sea paciente y tolerante consigo mismo y evite las personas que sean impacientes e intolerantes con usted. Ni usted ni los que le rodean deben olvidar que la muerte de un ser querido cambia sus vidas para siempre.

Tomado de Alan Wolfelt, Ph. D., Como obtener ayuda cuando se encuentra en duelo, (1993)
(How to Reach Out for Help When you Are Grieving, (1993))

North York General

**Dirección General
4001 Leslie Street
Toronto, ON M2K 1E1
416-756-6311**

www.nygh.on.ca