

HERRAMIENTAS PARA EL MANEJO DEL DUELO Y LA PÉRDIDA

Debajo encontrará algunas sugerencias para poder manejar las realidades de la vida cotidiana después de una gran pérdida, enfermedad, muerte, separación, o cualquier otro cambio significativo en su vida.

- Sea suave, amable consigo mismo y permítase su propio proceso. Evite juzgarse y decirse que “debería” o “tendría” que hacer una u otra cosa.
- Busque una persona o personas de confianza para poder compartir sus verdaderos sentimientos.
- Pase más tiempo con otras personas – sea familia, amigos, o gente con quien trabaja. Es más fácil enfrentar momentos estresantes cuando la gente se ayuda mutuamente. Los lazos interpersonales ayudan a reducir la presión, proveen un sostenimiento y permiten combatir el aislamiento social. No es realista pensar que debemos depender de solo nosotros mismos para salir adelante.
- Permítase tiempo para sanar. El proceso del duelo no se puede apresurar. Haga un poco de tiempo diario para enfocarse en su pérdida y afligirse y llorar si lo necesita. Y también haga tiempo para distraerse y escapar de la realidad que está viviendo.
- Cuando uno siente miedo, enojo, desesperación, impotencia, angustia, dolor, vacío, aislamiento, depresión, alivio – puede ser muy confuso. Preguntas que puede hacerse usted mismo para que lo ayuden a enfocarse en el presente son las siguientes:
 - ¿Cómo me siento ahora, en este momento? (Observe las sensaciones de su cuerpo, sus pensamientos y emociones)
 - ¿Qué necesito ahora, en este momento? (Enfóquese en lo inmediato y obtenible)
 - ¿Cómo puedo llenar estas carencias o necesidades en este momento? (o ¿a quien puedo ubicar para que me ayude con estas en este momento?)
- Regrese a sus rutinas diarias. Los hábitos conocidos nos confortan. Evite ponerse metas o expectativas poco realistas.
- Manténgase alerta a lo que su cuerpo necesite. Cuídese físicamente; coma regularmente comidas nutritivas y balanceadas. Asegúrese de dormir lo suficiente y descansar.
- Si nota síntomas nuevos o inusuales, vea a un médico. Durante el duelo debe seguirse un control médico periódico para prevenir, tratar a tiempo, o controlar ciertas enfermedades que pueden aparecer o empeorar.

- Si lo necesita, tómese su tiempo para afligirse y llorar. No se guarde los sentimientos. Es decir, no se trague el dolor, el llanto, el miedo, o lo que sea que se esté sintiendo. Palabras o lágrimas que no son expresadas nos causan síntomas físicos, como un nudo en la garganta.
- La ira o rabia que no se expresa puede causar, ardores de estómago, dolor de cabeza, o tensión en el cuello u hombros.
- El miedo puede ser expresado por temblores musculares, el retorcerse las manos, o la sensación de tener “el corazón en la boca.”
- La culpabilidad o sentimientos de culpa pueden sentirse como una carga o peso físico que estamos levando encima (“me siento muy pesado”).
- La tristeza, dolor o depresión puede sentirse como una presión en el pecho o como que “se nos rompe el corazón.” Puede sentirse dificultad con la respiración. Podemos tener grandes suspiros.
- Frecuentemente se sienten una combinación de sentimientos a la misma vez. Es una buena práctica preguntarle a su cuerpo en que parte siente sensaciones. Por ejemplo:
 - ¿Si pudieras hablar, que dirías?
 - ¿Qué necesitarías?
 - ¿Qué imagen o símbolo te representa mejor en este momento? ¿Qué forma tienes?
 - ¿Qué te está sucediendo?
- Escribir una carta, llevar un diario o jornal, o dibujar sobre nuestra enfermedad, pérdida, dolor o tristeza, son métodos curativos que ayudan a expresar y quitar los sentimientos de adentro. El escribir una carta, ya sea a alguien vivo o muerto con quien existe algo pendiente, a su cuerpo, a instituciones, al universo, a su enfermedad, a Dios, o a quien sea, le permite que su cuerpo procese lo que añora expresar y decir. También le permite soltar la rabia, frustración y aislamiento o alejamiento, y así ir moviéndose hacia un espacio de perdón y amor hacia usted mismo y hacia los que le han tocado la vida. Esto afirma la vida nuevamente.

- Tomar una evaluación de su vida: ¿Quién y qué han sido importantes para mí en mi vida? ¿He hecho o logrado lo que quiero en mi vida? ¿Qué necesito hacer para sentirme cumplido? ¿Qué actividades me darían la mayor satisfacción hoy en este momento? ¿Existe algo que siento quedo sin terminar o alguien con quien siento algo incompleto y que me gustaría cerrar o completar? ¿Hay algo que necesitaría hacer por mí?
- Comprender y reconocer que el mundo que lo rodea, al igual que sus actividades diarias, estará lleno de “minas terrestres” - es decir, situaciones repentinas, inesperadas, que lo encuentran desprevenido y le causan recuerdos, sensaciones y sentimientos. Estos serán momentos dolorosos de realización de su pérdida y del resentimiento hacia un mundo que avanza, aparentemente sin darse cuenta ni importarle. Verbalice estos sentimientos. Estas experiencias y sentimientos son normales.
- Suele suceder que a las personas enfrentando un duelo o enfermedad se les estigmatice. Muchas personas no sabrán cómo ayudarlo. Tal vez hasta le tengan miedo porque usted representa el miedo y dolor que puede también llegar a sus vidas. Su tarea será ser honesto con usted mismo sobre lo que necesita a cada momento. Enfóquese en cuidar de sí mismo y de rodearse de personas amables y cariñosas que acepten su estado y su manera de manejarlo. No es su deber rescatar a los demás ni de mejorarle el estado a otros. Este es tiempo para cuidar de USTED MISMO de la misma manera que cuidaría a un niño tierno y vulnerable que está lastimado.

PARA USTED: Cuando siente un gran vacío, gran tristeza, o que se le rompe el corazón...

- Reconocer y aceptar la pérdida. Aceptar las diferentes formas de vivir el duelo, sin exigir ni dar prisas.
- Permitirse dosis masivas de relajación y descanso y también rutinas llenas de tareas que le ocupen su tiempo.
- Sepa que fuertes y poderosos sentimientos que le abruman disminuirán con el tiempo.
- Permitirse ser vulnerable, compartir el dolor y aceptar ayuda y apoyo de otros. No es realista pensar que debemos depender de solo nosotros mismos para salir adelante.
- Rodearse de vida, plantas, animales, amistades, familia. Estas actividades no indican que se olvidó de su ser querido, solo es un método de adaptarse a una vida nueva.
- Utilizar sus recuerdos para asistir su duelo, no para vivir en el pasado.

- Evitar decisiones importantes y/o sustancias o cualquier cosa adictiva. Evitar entregarse a nuevas relaciones por rebote.
- Lleve un diario o jornal – grabe éxitos, recuerdos, y luchas o desafíos. El escribir ayuda a desahogar y a darle propósito a esas horas donde no se puede dormir.
- Prepárese para el cambio, nuevos intereses, nuevas amistades, soledad, creatividad, y crecimiento.
- Sepa que fechas feriadas, días de festejo y aniversarios pueden traerle sentimientos dolorosos que pensaba ya haber superado.
- Reconocer que el perdón (de sí mismo y de otros) es una parte vital del proceso de recuperación y sanación y que no se puede apresurar.
- Reconocer que cualquier muerte o pérdida suele traer nuevamente sentimientos acerca de las pérdidas sufridas en el pasado.

RECUERDE...

El duelo es un espiral de sentimientos, temporadas y experiencias. No es una línea recta con un comienzo y un fin. El proceso del duelo lleva a sanar el dolor de la pérdida y a mantener todo el amor y preciados recuerdos dentro del corazón.

The Centre for Living with Dying
A bill Wilson Center Program 408.243.0222