

(COVER)

**UNA GUÍA PARA PADRES:
CÓMO HABLAR CON SUS NIÑOS SOBRE LA MUERTE**

**Recopilado por la Unidad de Ayuda para Víctimas
Departamento de Policía de Denver**

Ayuda a través del tiempo...

(1)

Enfrentando la muerte de un ser querido

(2)

Departamento de Policía de Denver

Integrante del Equipo de Ayuda para Víctimas_____

**Unidad de Ayuda para Víctimas
Departamento de Policía de Denver
1331 Cherokee Street
Denver, CO 80204
(720) 913-6035**

Horas laborales 7:00 a.m.- 5:00 p.m. Todos los días.

(3)

INTRODUCCIÓN

Enfrentar la muerte de un ser querido es una de las experiencias más difíciles de la vida. Después de que el choque y adormecimiento inicial pasan, generalmente la gente queda deprimida. Sus emociones pueden subir y bajar mucho, pero el dolor perdurará por mucho tiempo. Hay que darse tiempo para sanar lentamente – el duelo es un proceso importante. También puede ser emocionalmente agotador, confuso, y asustador porque mucha gente desconoce la muerte. Este folleto le ayudará a entender el duelo.

(4)

REACCIONES INMEDIATAS A LA MUERTE DE UN SER QUERIDO

La reacción más inmediata a la muerte de un ser querido es el choque. Usted se puede sentir adormecido, una sensación de estar desligado de su propio cuerpo, o una sensación de no sentir nada que mantiene alejada la conciencia plena de la muerte.

Este choque puede durar días o semanas, y es un amortiguador para que uno no esté abrumado. Tal vez parezca que uno no está reaccionando del todo. Usted puede responder de las siguientes maneras:

(5)

REACCIONES INMEDIATAS ANTE LA MUERTE DE UN SER QUERIDO:

- * Adormecimiento físico, mental y emocional.
- * Sentirse fuera de la realidad
- * Hiperactividad
- * No poder pensar de manera organizada.
- * Dolor en el pecho
- * Ataques de llanto
- * Pasividad – no sentir nada
- * Pensar en no querer seguir viviendo
- * Falta de aliento / restricción en la garganta

Hay muchas reacciones diferentes ante la muerte de un ser querido.

Usted es singular, y sus reacciones serán singulares.

(6)

ETAPAS DEL DUELO

La mayoría de las personas que han perdido a un ser querido dicen que pasan por varias etapas de duelo. La duración de estas etapas varía de una persona

a otra. Cualquier sentimiento que usted tenga es normal. Recuerde que la intensidad del sentimiento no durará para siempre.

La “etapa de impacto” que incluye choque, no poder creerlo, y negación, es la primera etapa. Usted se puede sentir adormecido, paralizado, confundido e impotente. Es muy pronto para aceptar la profundidad de la pérdida.

Luego, la realidad de la pérdida empezará a llegarle. Esto puede alterar mucho a las personas. Probablemente usted se sienta abrumado por la depresión, culpabilidad y / o rabia. Es posible que usted dirija su rabia a la persona más cercana (su cónyuge, hijos, doctor, ministro, Dios, o hasta el mismo difunto). Se puede sentir muy vulnerable.

(7)

Le puede costar concentrarse, poder leer, escribir o tomar decisiones. Le puede costar dormirse, lo que lo deja casado y menos capaz de resolver asuntos cotidianos. Es posible que no le interese comer. También estará más susceptible a dolores y enfermedades menores. Posiblemente usted sentirá una urgencia de apartarse de todo, un temor o miedo a estar sólo o un miedo descomunal al peligro.

Recuerde que estas sensaciones son normales, y que no durarán para siempre. La mayoría de las personas que están de luto pasarán de esta etapa de rabia y depresión a la etapa de recuperación. Esto no significa que uno olvida a su ser querido, ni que desaparece el dolor por completo. Pero lentamente uno se va curando, y empieza a romper los fuertes lazos emocionales con el pasado para enfocarse en el presente y el futuro. Uno encuentra fuentes de fortaleza en uno mismo y decide seguir adelante con su vida. Hay que darse el tiempo necesario para sanar.

(8)

SENTIMIENTOS

A veces uno parece estar bien y luego, sin motivo aparente, una oleada de dolor lo hunde y lo bota. El dolor puede ser provocado por una imagen, un olor o un sentido que uno ni reconoce. Déjalo no más, pasará.

Menos autoestima puede resultar del sentimiento que uno ha hecho algo mal para merecer este tipo de dolor y pérdida.

DESCONEXIÓN – Es muy común en el proceso del duelo sentirse desconectado de uno mismo y de otros. Usted puede sentirse vacío y desconectado – que ya no es la misma persona. Es importante recordar que es normal este conflicto.

(9)

PERTURBACIÓN INTERNA

NEGACIÓN – La negación se manifiesta en comentarios como “¡Esto no puede ser cierto!” o la sensación que todo es una pesadilla y que pronto uno despertará y todo estará bien otra vez.

CULPABILIDAD – Usted se puede sentir culpable. El dolor muchas veces incluye el sentimiento de culpabilidad. Pueden atormentarle sentimientos como “Si sólo...” o “Debería haber...” Es importante expresar sus sentimientos, y saber que todas las relaciones tienen sus momentos difíciles y sus debilidades. Hay que poder perdonar a uno mismo y recordar, también, los momentos de cariño.

RABIA – Puede sentir rabia hacia el ser querido por haber muerto y haberlo abandonado a usted. Quizás usted sabe que no es razonable ese sentimiento, pero de todas maneras siente el enojo. Es normal sentir rabia hacia una persona que ha muerto, incluso si ellos no tuvieron ningún control sobre su muerte.

Recuerde, todas las personas reaccionan de diferentes maneras ante el dolor. Hay que darse el tiempo para sanar.

(10)

REACCIONES NORMALES

Cuando se le pase el adormecimiento y el choque, usted sentirá el impacto y dolor verdadero de su pérdida.

REACCIONES EMOCIONALES – Usted puede sentir alguno de los siguientes sentimientos: llanto, enojo, tristeza, culpabilidad, soledad, impotencia, sufrimiento agudo, retirarse dentro de uno mismo, no poder responder, vacío, falta de esperanza, desesperación, pánico, depresión, sentirse abrumado, amargura, pesar por uno mismo, resentimiento, abandono, etcétera.

REACCIONES FÍSICAS – Es posible que su cuerpo reaccione ante el dolor con: adormecimiento, restricción de la garganta, dificultades con la respiración, dolor o restricción del pecho, náusea, agotamiento, fatiga, problemas digestivos, problemas con el sueño, cambios en la presión sanguínea, visión nublada, dolores de cabeza, pérdida o aumento de peso, menos resistencia a las enfermedades, falta de fuerza en los músculos, sensación de vacío, diarrea, estreñimiento, pérdida de apetito sexual, mareo, síntomas físicos del difunto, etcétera.

(11)

REACCIONES MENTALES – En el proceso de su mente de tratar de entender la pérdida, usted puede sufrir confusión, pérdida de autoestima, falta de concentración, negación, sentimiento de irrealidad, desconexión, pérdida de control, inseguridad, pensamiento desorganizado, arrepentimientos de tipo “yo hubiera”, hostilidad, injusticia ante la situación, búsqueda del difunto, pensar que uno está perdiendo la cordura, pensar constantemente en el ser querido, pensar en morir, sueños con el muerto, etcétera.

REACCIONES ESPIRITUALES – Como parte de la necesidad de entender la pérdida, usted puede sentir rabia hacia Dios, una necesidad de preguntar “¿Por qué pasó esto?” Usted puede empezar a cuestionar, o abandonar temporalmente sus creencias, se puede volver más religioso que en el pasado, o buscar respuestas o el significado de la vida y la muerte.

Estos sentimientos y reacciones pueden llegar en oleadas, y son normales.

(12)

REACCIONES DE LOS NIÑOS

Es imposible saber de antemano como reaccionará un niño específico ante la muerte de un ser querido, y pueden haber una multitud de reacciones normales. Una reacción puede ser inseguridad y desconfianza. Un niño puede pensar que si un ser querido lo abandonó, los otros también podrán abandonarle. Algunos niños temerán que ellos mismos pueden desaparecer. Hay que asegurarles que no hay motivo para pensar que eso va a ocurrir. Necesitan más amor y afecto.

Otra reacción son incomodidades físicas. Algunos niños no pueden dormir, tienen pesadillas, pierden el apetito, orinan en la cama, o tienen problemas en el colegio.

Muchos niños muestran una curiosidad insaciable por la muerte y hacen las mismas preguntas una y otra vez. Es mejor contestar las preguntas honestamente y abiertamente, de la mejor forma que uno puede.

Es común que los niños se sientan culpables sobre la muerte de un familiar, sobre todo si se trata de un hermano, hermana, madre o padre. A los niños les cuesta separar sus pensamientos de sus acciones. Ellos pueden pensar que ellos provocaron la muerte de una persona con sus pensamientos. A veces se portan mal para llamar la atención o para que alguien les dé su merecido castigo.

A veces los niños no muestran señales aparentes de duelo. A veces simplemente imitan al muerto en sus juegos, y parecen no estar preocupados. Recuerde que esto también es una reacción normal.

Sin importar la reacción de un niño específico, él o ella tiene que sentirse seguro y amado. Pasan tantas cosas cuando ocurre una muerte que muchas veces la gente se olvida de los niños. Es importante incluir a los niños en el duelo de ustedes. Deje que su niño vea sus emociones, para que entienda que está bien sentirse mal, enojado, sólo o triste. Es mejor ser honesto sobre la muerte y compartir sus verdaderos sentimientos sobre lo que ocurre cuando uno muere. Decir que la persona “se fue de viaje” o “se durmió” puede provocar confusión. Explicaciones directas y honestas junto con mucho amor y cariño le ayudarán a su niño a enfrentar mejor la muerte.

(13)

REACCIONES DE HOMBRES Y MUJERES

Muchas veces los hombres y las mujeres tienen diferentes formas de expresar y enfrentar los sentimientos. En la sociedad, a las mujeres se les permite expresarse abiertamente, pero los hombres tienen que “ser fuertes”. Es posible que las mujeres quieran hablar sobre su duelo. Los hombres pueden guardar sus sentimientos y enfocar su energía en el trabajo. Estas diferencias pueden ser obstáculos para que los esposos y las esposas se apoyen mutuamente. Ayuda la comunicación, la confianza y tratar de aceptar las diferencias.

(14)

ENFRENTAR A LA FAMILIA Y A LOS AMIGOS

Los amigos y familiares quizás se sientan incapaces, al no saber cómo apoyar a usted en su dolor. ¿Cómo puede usted ayudarles a ayudarlo a usted?

*** Avísales que está bien si hablan del ser querido. Las memorias son preciosas y hay que compartirlos.**

*** Si alguien ofrece ayudarlo, dale una tarea específica para la cual usted no tiene energía (por ejemplo, hacer mandados, traer la cena, contestar el teléfono, etcétera). Un amigo o un vecino puede coordinar estas actividades.**

*** Avísales que necesitas a alguien que los siga escuchando, aunque usted repita una y otra vez la misma historia.**

*** Dígales que usted necesitará contacto con ellos en los meses próximos, cuando realmente sientas la pérdida y la soledad.**

*** Está bien si uno llora, se enoja o expresa sus emociones con familiares y amigos.**

*** Recuerde que está bien si uno toma su tiempo para tomar decisiones y hacer arreglos.**

*** Si usted tiene hijos, pídales a sus amigos o a los adultos cercanos a ellos a ayudar a apoyar a los niños.**

EL FUNERAL

En estos momentos de pérdida, puede ser difícil tomar las decisiones sobre cómo honrar a su ser querido. Aunque haya sido una muerte repentina y no se han hecho arreglos, siempre usted puede tomar decisiones correctas. Puede ser doloroso hacer planes, pero el funeral es un rito importante que reconoce la vida y la muerte de su ser querido.

Cosas Importantes para Recordar:

REUNIÓN FAMILIAR – Decida juntos cual es la mejor forma de honrar al ser querido que ha muerto.

APOYO – El funeral o servicio para recordar a una persona es una ocasión para recibir apoyo de su familia, amigos y comunidad.

NIÑOS – ¿Debe incluir a los niños? Sí, siempre que están dispuestos a participar. El duelo es un asunto familiar. Estar incluidos en los planes y participar en el servicio permitirá a sus niños expresar sus sentimientos. Sea honesto con ellos y conteste todas las preguntas que tengan. El miedo a lo desconocido es mucho mayor que a lo conocido.

DECISIONES – Recuerde que usted tiene alternativas y opciones. Al tomar decisiones uno siente que asume control de la situación. Hay algunas preguntas que hay que resolver de manera inmediata:

- * ¿Quiere usted un funeral o un servicio para recordar al muerto?
- * ¿Dónde quiere realizar la ceremonia?
- * ¿Cuánto puede pagar usted para la ceremonia?
- * ¿Quiere un entierro o cremación?
- * ¿Habrá una vela de cuerpo presente?
- * ¿Será un ataúd abierto o cerrado?
- * ¿Quiere escribir un obituario?
- * ¿Quién debe escribir la elegía para el funeral?
- * ¿Quiere un memorial o flores?
- * ¿Que música le gustaría en la ceremonia?

VER EL CUERPO – Esto puede ayudar a aceptar la muerte. También es un momento para despedirse uno del ser querido. Poder ver el cuerpo del difunto es una forma de aceptar la muerte, y muchas veces provoca expresiones abiertas de dolor. Se puede hacer una vela de cuerpo presente antes del servicio, y también se puede dejar ver al cuerpo durante el funeral.

Recuerde que usted tiene alternativas.

(17)

ALGUNAS SUGERENCIAS PARA SANARSE

Cúidese usted mismo. No pida demasiado de usted mismo. Tómese el tiempo para que su cuerpo y emociones descansen. No trate de hacer demasiadas cosas.

- * **Coma una dieta balanceada**

- * No tome alcohol ni tranquilizantes – sólo atrasan el proceso de curación.**
- * Haga cosas para cuidarse usted mismo.**
- * Báñese, camine en el parque, lea un libro, reciba un masaje, escuche música, vaya al cine. Haga lo que lo hace sentir mejor.**
- * El trabajo puede tranquilizarse, pero tenga cuidado en no hacer demasiado.**
- * Recuerde que deberá descansar más de lo acostumbrado.**
- * Pida ayuda con las tareas cotidianas. La gente quiere ayudar.**
- * Busque otras personas. No se aíle. Acepte la comprensión y el apoyo de sus amigos, familiares y compañeros de trabajo.**

No es necesario sobreprotegerse. Trate simplemente de entender que buena parte de su energía será consumida por el proceso de superación del duelo.

(18)

DÓNDE BUSCAR AYUDA

En momentos de dificultades nosotros acudimos donde nuestras familias para buscar ayuda. Es importante recordar que sus familiares probablemente estén sintiendo lo mismo que usted. Si están tratando de enfrentar sus propios sentimientos, es posible que no tengan mucha energía para ayudarle a usted. Tal vez usted tampoco les puede dar a ellos apoyo emocional. No se sienta obligado a ser fuerte para ayudar a los demás. Tome el tiempo necesario para sanarse.

A veces los amigos o los familiares no parecen entender. Tal vez le diga que no se quede en el pasado, o que “siga con su vida”. Estos comentarios generalmente se hacen con el afán de ayudar, pero a veces hacen que uno se sienta aislado y sólo.

Hay lugares donde uno puede ir a buscar ayuda. Hay consejeros que entienden el duelo y que están allí para que usted hable, llore, o comparta su experiencia. Pueden ayudarle a buscar formas de bregar con su pérdida.

También existen grupos de apoyo compuestos por personas que han sufrido pérdidas parecidas. No dude en pedir ayuda.

Busque personas que lo puedan apoyar.

(19)

GRUPOS DE APOYO

HOSPICE OF METRO DENVER – Tiene grupos de apoyo continuos para niños y adultos. Para información llame al (303) 321-2828, y pida hablar con el Departamento de Duelo (Bereavement).

POMC – Front Range Chapter (Oficina Local de Padres de Hijos Asesinados y Otros Sobrevivientes de Víctimas de Homicidios) – Se reúne el tercer sábado de cada mes, Cafetería de Mountain Bell, 5326 Zuni Street, 7:30 p.m. Los números de contacto en Colorado son: Carolyn (303) 363-7168, Linda Adams (303) 757-4131, o Pat Robinson (303) 772-6004.

SERVICIO PARA VIUDOS Y VIUDAS DE DENVER. Un programa de la Asociación Americana de Personas Jubiladas (AARP) ofrece varios servicios gratuitos para viudas y viudos. Para más información llame al (303) 764-5996, 1301 Pennsylvania, Suite 200, Denver, CO 80203.

(20)

Estas son algunas agencias o compañías que usted quizás necesite contactar:

1. Póngase en contacto con la Oficina del Médico Forense de Denver

**Denver General Hospital
777 Bannock Street
Denver, Colorado 80204
(303) 436-7711**

2. Hay que notificar a las compañías de seguro. Ellos necesitarán una copia del acta de defunción que se puede conseguir de la Oficina del Registro Público:

**Bureau of Vital Statistics
605 Bannock Street.
Denver, Colorado 80204
(303) 436- 7350**

**3. Póngase en contacto inmediatamente con la Oficina de Seguro Social para hacer una cita y solicitar beneficios.
1-800-772-1213**

TARJETAS DE NEGOCIO

APUNTES

NÚMEROS DE TELÉFONO Y LIBROS QUE PUEDEN AYUDAR