



Entendiendo y Procesando el **Duelo**



40%
de las personas experimentando
Duelo Cumplen Criterios
para el Trastorno de
Depresión Mayor
un mes después de la pérdida.

5% e los menores
de edad en los **Estados Unidos**
han perdido uno o ambos de
Sus Progenitores
en o antes de sus 15 años.

Entendiendo el Duelo

El duelo es una forma normal, aunque dolorosa, de responder ante la pérdida de un ser querido, un/a amigo/a, una mascota, un divorcio, malentendidos, y hasta mudanzas. También experimentamos duelo cuando pasamos por un cambio significativo como una enfermedad física terminal, un cambio de trabajo, etc. Muchas personas experimentan varios síntomas físicos y emocionales cuando están pasando por un duelo; incluyendo pero no limitándose a: pérdida de apetito, dificultades para dormir, llanto frecuente, dificultades en concentrarse, coraje, y/o sentido de aislamiento. Aunque estos síntomas son comunes, es importante recordar que el duelo es una experiencia muy individual. A pesar de que existen modelos de duelo, nada es lineal. Los sentimientos vienen y van, varían en intensidad, y los factores precipitantes son diferentes. No existe una forma “correcta” de procesar el duelo. A continuación, algunos componentes importantes que te permitirán moverte por el proceso del duelo.

Haz que el tiempo funcione para ti. El tiempo pasa sin considerar que hacemos con él. Durante el duelo, es importante reconocer tu experiencia, tus pensamientos, sentimientos, y cambios en conducta al pasar el tiempo. Los aniversarios y momentos importantes en nuestras vidas muchas veces precipitan los sentimientos de duelo. Cuando esto pasa, es importante reconocerlo y hablar sobre ello.

Balancea tu tiempo y pide ayuda. La soledad puede ser una parte importante del duelo para muchos. A pesar de esto, es esencial que podamos balancear el deseo de estar por nuestra cuenta con el tiempo de socializar y de compartir en comunidad. Regresa a tus rutinas y mantenlas lo más que puedas. Adicional a tus contactos sociales, pídele a familiares y amigos que te llamen en intervalos de tiempo (tres meses, seis meses, un año después de la pérdida) y en cualquier fecha importante que te pueda hacer anticipar tus sentimientos de duelo.

Presta atención a tus necesidades físicas y apariencia. Es importante que tu cuerpo tenga descanso y cuidados en este tiempo. A pesar de que el sueño reparador y el apetito normal toman un tiempo en regresar, comer pequeñas porciones, dormir en la noche y mantener nuestra higiene diaria nos ayuda a centrarnos mientras atravesamos el duelo.

Entendiendo el Duelo

Pide apoyo práctico. La mayoría de las personas quieren ayudar pero, muchas veces no es fácil saber qué hacer en respuesta a una pérdida. Pide ayuda con el cuidado de tus hijos, compras, lavado de ropa, limpieza del hogar, y otras tareas, particularmente en la fase inicial del duelo.

Evita adormecer tu dolor. No utilices alcohol o drogas para evitar tener pensamientos o sentimientos difíciles. A pesar de que puedas pensar que un trago o dos te ayudan a manejar la situación, en realidad disminuye tu habilidad de sentir, procesar la pérdida, e inhibe la buena toma de decisiones. Adormecer tus sentimientos solo prolonga el proceso de duelo.

Evita tomar decisiones importantes. Date un tiempo para ajustarte a tu pérdida antes de hacer otros cambios significativos.

Mantén la esperanza. Aunque rara vez ocurre tan rápido como quisiéramos, eventualmente si atravesamos las etapas de duelo. Al hacerlo, puede que hayamos cambiado en maneras inimaginables pero significativas, contribuyendo a nuestro crecimiento o al de otros.



Etapas de Duelo

El duelo es la expresión emocional de la pérdida que has experimentado. El luto es el proceso que atraviesas para aceptar esta pérdida. **El duelo puede dividirse en 5 etapas- Negación, Coraje, Negociación, Depresión y Aceptación.** Al nombrar nuestros sentimientos, podemos identificar un camino para la sanación. Mantén presente que el duelo no es algo lineal, y mientras las personas pasan por las etapas, pueden regresar a algunas, saltar otras, moverse entre ellas, etc. Estas etapas son simplemente reacciones a sentimientos, son procesar algo que se siente inimaginable. Las personas entran y salen de cada etapa de acuerdo a su manera individual de procesar el duelo y el luto. Por lo tanto, estas 5 etapas no están formuladas para atravesarse en orden y, si no se experimenta una de ellas, no quiere decir que el duelo está inconcluso o procesado de manera errónea. Al contrario, este marco se ofrece para ayudar a las personas a sentirse mejor preparadas para lidiar con su vida luego de una pérdida.

NEGACIÓN



La primera de las cinco etapas es la Negación. En su raíz, la negación es un mecanismo de sobrevivencia, designado para ayudarte a sobrevivir una pérdida. El adormecimiento emocional, el estado de shock, los sentimientos abrumadores, y la dificultad en encontrar significado en el mundo nos llevan a preguntarnos si es posible continuar. La realidad es que nuestro cerebro utiliza la negación para que podamos lidiar y sobrevivir cada día. Al desacelerar el acceso al duelo, la negación expone al cerebro y al corazón a pequeñas porciones de duelo, permitiendo al cuerpo continuar tanto como pueda tolerar. De forma lenta pero segura, la negación comienza a desvanecer, los sentimientos que estaban ocultos empiezan a florecer, y comienzas a aceptar la realidad de la pérdida. De esta manera, inicia el proceso de sanación.

CORAJE



El Coraje es la segunda etapa en este proceso restaurativo. El coraje puede ser una experiencia emocional intensa, encolerizante, pero es crucial para la sanación. Esto parecería contradictorio, ya que frecuentemente hablamos del coraje como una emoción que tiende a ocultar sentimientos. Pero, el coraje es una emoción que estás acostumbrado/a a manejar. Con el tiempo, tendrás acceso a otras emociones como el dolor emocional, la tristeza y la pérdida la cual subyace estas emociones. Al permitirte a ti mismo/a sentir coraje, este comenzará a disminuir y continuarás tu proceso de sanación.

NEGOCIACIÓN >>

Al prepararnos para una pérdida, muchas personas comienzan a negociar, a hacer todo lo que esté a su alcance pidiendo a cambio que su ser amado se mantenga con seguridad y vida. Cuando la pérdida ocurre, la negociación puede dominar, tratando de crear un tipo de arreglo en el que hacemos promesas para despertar de la pesadilla, para que nuestro ser amado vuelva. De manera desesperante esperamos que la vida regrese a la normalidad o a su estado previo a la pérdida, rogamos por regresar en el tiempo y poder detener cualquier incidente o enfermedad. Nos preguntamos continuamente “Y si hubiese...”, lo cual envuelve un sentido de culpa... ¿Qué hice mal? ¿Qué hubiese podido hacer diferente? ¿Cómo los hubiese podido salvar? El dolor de esta pérdida es tan difícil de llevar, que haremos cualquier cosa para evitarlo. Por eso es que nos quedamos estancados/as en estas preguntas, tratando de encontrar un tipo de compromiso/negociación para evitar el dolor.

DEPRESIÓN >>

La Depresión se presenta luego de la fase de negociación. Es el momento cuando nos damos cuenta de que ningún tipo de negociación nos va a permitir regresar en el tiempo y evitar que ocurra la pérdida. Sentimientos de tristeza profunda o de vacío surgen, y entramos a un nivel más profundo del duelo. Tan profundo que puede sentirse que no tiene fin. Es importante entender que estar en esta etapa no significa, que se ha desarrollado una enfermedad de salud mental. Al contrario, es una respuesta apropiada ante una pérdida terrible. En ésta etapa, es común preguntarse si la tristeza tan intensa algún día desaparecerá. Quizás te preguntes si vale la pena seguir viviendo, incluso, si hay algún propósito de continuar sin tu ser amado a tu lado. Como mencionamos, la depresión es un elemento normativo del proceso de sanación, y ésta también terminará mientras pasas de una etapa a otra y comienzas a aceptar que la vida continuará.

ACEPTACIÓN >>

La Aceptación no significa que todo está bien y que ya completaste tu proceso de sanación. Sinceramente, la mayoría de las personas nunca están completamente “bien” con perder a su ser querido. En cambio, la aceptación quiere decir que entiendes la realidad de que perdiste a tu ser amado y que ahora hay una nueva realidad, una nueva forma de caminar por el mundo sin esa persona a tu lado. Es difícil aprender a vivir en un mundo sin esa persona mientras que algo perpetuamente se siente perdido. Mientras pasa el tiempo, aprendes a vivir con tu nueva realidad, a aceptar que el pasado no puede ser el presente, y que debes reajustarte. Identificas tu nueva “normalidad” y empiezas a tener más días buenos que malos. Mientras que nunca podemos reemplazar a quienes y lo que hayamos perdido, podemos formar nuevas relaciones, construir nuevas conexiones, y comenzar a escuchar nuestras necesidades. Crecemos, cambiamos, evolucionamos y aprendemos a volver a vivir.

Procesando el Duelo



Cuidando de ti



Se gentil contigo. Es importante que practiques auto-compasión. Trata de no juzgar tu proceso de duelo o la duración del mismo. Cada cual maneja el duelo a su forma y en su tiempo.

Duerme lo suficiente para que tu cuerpo y mente se puedan restaurar mientras descansas. Practica buenos hábitos de sueño y exponte un poco a la luz solar en la mañana.

Aliméntate con comidas y meriendas saludables. Evita no comer aun cuando no tengas apetito. La buena nutrición es importante para mantener tu cuerpo bien. Toma suficiente agua para mantener tu cuerpo hidratado.

Mueve tu cuerpo por los beneficios a tu salud y para distraer tu mente por un rato. Es importante ejercitarse regularmente, aunque sea una pequeña caminata por tu comunidad. Un poco de ejercicio ayuda a mantener tu mente y cuerpo más saludable y a reducir los niveles de estrés.

No abandones tu rutina regular como bañarte, tomar tus medicamentos, e ir a tus citas médicas. Coordina una cita médica si tienes alto niveles de estrés o te estás enfermado más frecuente.

Trata de no aislarte. Comparte con tus amistades y familiares. Si te está costando trabajo mantener las tareas del hogar al día, pídele ayuda a algún familiar o amigo/a, o contrata a alguien para que haga estas tareas hasta que puedas.

Si estás teniendo dificultades en el trabajo, habla con tu supervisor/a quien te puede ayudar estableciendo un plan temporero o permitiéndote algún acomodo razonable mientras pasas por tu proceso de duelo.

Practica mindfulness estando presente en el momento.

Conectate con la naturaleza. Trata de estar algunos minutos en el exterior, mirar el verdor puede ser sanador. La exposición a la luz natural puede ayudar con el estado de ánimo y la luz de la mañana te puede ayudar a dormir mejor.

Haz algo creativo que te permita expresarte como, utilizar un diario en el que registres tus pensamientos y sentimientos, hacer manualidades, escuchar música, mirar una película, en fin, alguna actividad artística que te permita conectarte con tus sentimientos.

Si comienzas a sentir que no puedes manejar tu pérdida, o que estás experimentando síntomas de depresión que van más allá de lo esperado ante el duelo, habla con tu médico o considera hablar con un/a psicoterapeuta . Si experimentas pensamientos de muerte o suicida, llama o envia un texto a la **Línea de Prevención de Suicidio y Crisis al 988**

Estrategias para Procesar el Duelo ∨

El duelo es un proceso único que impacta a las personas de diferentes maneras.

El duelo se presenta con un conjunto de emociones - date permiso para sentir, espera fluctuaciones en tu ánimo/sentimientos. Ten paciencia contigo mismo/a, toma tu tiempo y date permiso para tener días buenos y no tan buenos.

La soledad puede venir - Busca a tus amistades y familia para recibir consuelo. Puede que necesites apoyo pero también lo puedes brindar a otros/as.

Celebrando a tu ser amado - Recuerda memorias preciadas, los momentos que se compartieron en conjunto pueden brindar alivio emocional.

Mantén presente la necesidad de establecer tu autocuidado, come, duerme, ejercítate, continua tus rutinas diarias. En muchas ocasiones, mantener un registro de tus actividades diarias mientras afrontas el duelo puede servir como un recordatorio.

Si te sientes abrumado/a, busca ayuda profesional, el apoyo puede venir de diferentes formas. Tanto el apoyo médico/psicológico/espiritual puede ser muy útil.

El duelo es un proceso y no hay un orden particular en sus etapas - negación, coraje, negociación, depresión y aceptación. Puede que hayas pasado una de las etapas y algunas semanas después vuelvas a la misma aunque, puede que lo experimentes de manera diferente debido a un crecimiento emocional por tus experiencias.

Al permitirnos sentir, podemos establecer nuevas conexiones y relaciones significativas para comenzar a aceptar.



Las Mejores (y Peores) Cosas que Decirle a Alguien que Atraviesa un Proceso de Duelo

Las Mejores

1. Lamento tu pérdida
2. Quisiera tener las palabras adecuadas, sólo ten presente que estoy aquí
3. No se como te sientes, pero estoy aquí para ayudarte en la manera que sea necesario
4. Te tendré a ti y a tus seres queridos en mis pensamientos y oraciones
5. Mi memoria favorita de tu ser querido era...
6. Tan solo estoy a una llamada de distancia
7. Dale un abrazo en lugar de decir algo
8. Todos necesitamos ayuda en momentos como estos, estoy aquí si me necesitas
9. Si necesitas algo, usualmente me levanto temprano o estoy despierto/a hasta tarde
10. No decir nada, solo estar con la persona

Las Peores

1. Al menos vivió una vida larga, muchas son personas mueren jóvenes
2. Está en un mejor lugar
3. Se lo buscó
4. Hay una razón para todo
5. No lo has sobrepasado, ya lleva muerto/a un buen tiempo
6. Todavía puedes tener otro/a hijo/a
7. Era tan buena persona que Dios quería que que estuviera a su lado
8. Se como te sientes
9. Cumplio con su propósito en la tierra y era su tiempo de irse
10. Se fuerte



Manejando el Duelo



la Niñez



Una de las cosas más importantes para recordar cuando le explicamos sobre la pérdida o duelo a un/a niño/a, es que ellos/as lo procesan muy diferente a los adultos. Debido a estas diferencias, existen algunos puntos para mantener presente al tratar de ayudarles a entender la pérdida o duelo en una forma adecuada para su etapa de desarrollo. A continuación, algunos consejos y recursos para ayudar a los/as niños/as a entender situaciones comúnmente asociadas con la pérdida o el duelo.

Muerte:

Prepárate para explicar la pérdida en una forma adecuada para la edad. Si hablas sobre la muerte de un familiar, amigo/a, o mascota, evita frases como “esta en un sueño eterno”, “Se fue”, “se perdió”. El utilizar estos términos ambiguos no le ayuda al/la niño/a a entender y le puede ocasionar otros miedos (e.j. miedo a la hora de irse a dormir por miedo a quedarse dormido/a para siempre).

Algunas recomendaciones para explicar la muerte de forma apropiada a menores de edad:

Morir no es como estar enfermo o herido- una persona no puede mejorar y regresar.

Nadie vive para siempre- eventualmente, cada cuerpo deja de funcionar y muere.

El hablar sobre la vida después de la muerte de acuerdo a las creencias religiosas/espirituales está bien pero, evita utilizar lenguaje como el ya mencionado.

Algunos libros recomendados para explicar la muerte a los/as niños/as:

Cuando los dinosaurios mueren: una guía para entender la muerte *por Laurie Krasny Brown*
La cadena invisible *por Patrice Karst*

Encarcelamiento:

Explicarle a un/a niño/a que un ser amado va a prisión puede ser difícil ya que la mayoría de los/as niños/as tienen una idea fundamental de que se va a la cárcel cuando se ha hecho algo “malo”. Los/as niños/as pueden tener emociones conflictivas en cuanto a amar a alguien “malo”.

Explicale al/la niño/a que está bien amar y extrañar a alguien que ha tomado malas decisiones o que ha sufrido de problemas de adicción o salud mental.

Lectura recomendada para poder explicarle a menores sobre el encarcelamiento:

Biblioteca sobre hijos de padres encarcelados

El Duelo en la Niñez

Separación de un/a cuidador/a:

Asegúrate de que el/la niño/a entienda de que el que el/la cuidador/a no esté presente en su vida no es culpa suya. Los/as niños/as tienden a internalizar este tipo de situación, sintiendo que hicieron algo “malo”, lo cual en cambio ocasionó que lo/la separaran de su cuidador/a o que su cuidador/a haya decidido irse.

Utilizar lenguaje de la selección anterior sobre encarcelamiento puede ser útil para ayudarles a entender a los/as menores el que está bien amar a alguien y a la misma vez tener coraje por el abandono o la conducta.

Puede ayudar el discutir las razones por las que el/la cuidador/a ya no está presente.

A continuación, algunos recursos que pueden ayudar a explicar algunas de las razones de por que un padre/madre ya no está presente en la vida del/la menor:

Abuso de Drogas Parental

Las olas de mamá/ Las olas de papá de *Elita Linda*

Sesame Street tiene una serie de videos en YouTube sobre la adicción parental.

Enfermedad Mental Parental

La enfermedad mental: un libro para ayudar a los niños cuyos padres tienen enfermedades mentales
por *Lisa Anne Clark*

Fufú y el abrigo verde por *Vera Eggermann y Lina Janggen*

Negligencia/Abuso Parental

Una cosa terrible ha ocurrido por *Margaret Holmes*

NIMH: Cómo ayudar a los menores a superar experiencias traumáticas



Considera Buscar Ayuda con un Profesional Salud Mental ✓

Conoce cuándo es tiempo de buscar ayuda. **No esperes hasta que los síntomas de depresión por duelo, ansiedad, estrés, o trauma se conviertan abrumadores.** Habla sobre tus preocupaciones con un profesional de salud mental. Te ayudará a desarrollar estrategias de manejo para mejorar tu estado de ánimo y bienestar.

Si te interesa conocer más sobre las opciones que CHE ofrece de psicoterapia o manejo de medicamentos, por favor accede a nuestra página web a www.cheservices.com. Puedes coordinar una cita virtual y conocer a uno/a de nuestros/as experimentados/as y compasivos/as terapeutas. De igual forma, puedes llamar al **888-515-3834** y un representante de servicios atenderá tu llamada para así ayudarte a coordinar tu cita.



CONSIDERA UNIRTE A UN GRUPO DE APOYO PARA PERSONAS ATRAVESANDO DUELO

Puede que parezca contradictorio el unirse a un grupo enfocado en el duelo y alivio del sentimiento de pérdida. Pero, los grupos de apoyo por duelo le permiten a las personas que hayan sufrido una pérdida reciente unirse. El conectarse con otros/as que están experimentando emociones y experiencias similares puede validar nuestra experiencia y ser sanador. Existen diferentes tipos de grupos de apoyo para pérdidas (a veces se les llama grupos para manejar el duelo). Algunos grupos se enfocan en temas específicos como la pérdida de un/a hijo/a, pérdida por enfermedad particular, por edad, y otros son más generales enfocados en los aspectos comunes de la pérdida de un ser querido. Algunos grupos se mencionan a continuación, pero, también puedes verificar en las páginas web de organizaciones como Mental Health America y NAMI quienes tienen otros recursos disponibles.

Grupos para adolescentes y adultos jóvenes: [Grupos por edad](#)

Pérdida de mascota: [Grupo de apoyo ante el duelo de una mascota](#)

Pérdida en el embarazo: [Share](#)

Grupo de apoyo por enfermedad o cambios en la vida: [Mayo Clinic](#)

¿QUÉ HACER EN UNA CRISIS?

Si estás considerando lastimarte, o si tus seres queridos están considerando lastimarse a ellos mismos, dile a alguien de inmediato. **Llama o envía un texto a la Línea Nacional de Prevención del Suicidio al 9-8-8. También puedes llamar al 9-1-1. Ambos servicios son gratuitos y se encuentran disponibles 24 horas, 7 días a la semana.** Todas las llamadas son confidenciales.



Recursos Adicionales



Podcasts:

[Catrina-Tu soporte en el duelo](#)

[Cuando el duelo pregunta](#)

[Después del duelo, Gaby Tanatóloga](#)

[Las pérdidas y el duelo](#)

[Elaborando nuestros duelos](#)

[LatinX Therapy](#)

[¿Hay sitio para el duelo en el trabajo?](#)

[Tanatología infantil- ¿Cómo afrontan el duelo los niños?](#)

[Lo que he aprendido- Pérdida perinatal](#)

[La pérdida de una mascota:el duelo no reconocido](#)

Libros:

Niños/as

Cuando muere alguien muy especial por Marge Heegaard

La cadena invisible por Patrice Karst

Cuando mueren los dinosaurios: una guía para comprender la muerte por Laurie Krasny Brown & Marc Brown

El árbol de la memoria por Britta Teckentrup

¿A dónde van? de Julia Alvarez

La caja de la memoria: un libro sobre el dolor por Joanna Rowland

No importa qué por Debi Gliori

Te extraño: un primer vistazo a la muerte por Pat Thomas

Donde quiera Eres: Mi amor te encontrará por Nancy Tillman

Cuando murió mi papá, yo ... por KJ Reider

Adultos/as

[Esta bien que no estes bien- Megan Devine](#)

[Aprendiendo a decir adios- Marcelo Rittner](#)

[Sobre el duelo y el dolor- Elizabeth Kubler Ross](#)

[Encuentra el significado: La sexta etapa del duelo= David Kessler](#)

[Dejame vivir mi duelo y sanar de adentro hacia afuera- Ligia Houben](#)

[Lo que la perdida no te puede quitar- Dra. Lis Milland](#)

Paginas Web

[AAPR Que hacer cuando fallece un ser querido](#)

[Coalición para el apoyo de estudiantes en duelo](#)

[Amigos compasivos- grupo de apoyo](#)

[Asociación Americana de Psicología- Duelo](#)

[Clínica Mayo- ¿Que es el duelo?](#)

[Mental Health America- Recursos](#)

