

# El camino del duelo

GUÍA DE APOYO PARA SOBRELLEVAR EL DUELO



**HOSPICE**  
OF SANTA CRUZ COUNTY

**Programa de apoyo para sobrellevar el duelo**  
**Estamos aquí para servirle. Llame al 831.430.3000**



No podemos superar ni sanar la pena del duelo con tan solo la mente. El cerebro es el que debe seguir al corazón a una distancia prudente. La mente definitivamente sufre, la mente recuerda y puede que hasta haga planes... Pero es el corazón el que abrirá el camino al atravesar por la espesura del duelo.

CAROL STAUDACHER

# Para entender el duelo

El propósito de este cuadernillo es ayudarlo a entender, reconocer y procesar su duelo. Sanar el dolor que causa el duelo no es tarea sencilla, y no tiene que hacerlo solo. Desde 1978, Hospice of Santa Cruz County ha apoyado a personas de todas las edades a reconocer y entender el camino del duelo.

La información en este cuadernillo proviene de varias fuentes que han resultado ser de ayuda a lo largo de los años. Lo invitamos a que encuentre un momento de calma para sentarse a leer esta información y reflexionar. Llámenos al 831.430.3000 para que hablemos sobre las formas en que podemos ayudarle.

## ÍNDICE DE CONTENIDOS

El camino del duelo.....	5
Las distintas facetas del duelo .....	6
Reacciones comunes ante el duelo .....	8
Tareas del duelo.....	9
Sobrevivir a una pérdida.....	10
Escribir un diario.....	12
Actividades diarias para reducir el estrés .....	13
Apoyo para sobrellevar el duelo .....	14

Hay cosas que no queremos que sucedan, pero que debemos aceptar;  
cosas que no queremos saber, pero que debemos aprender;  
y personas sin las cuales no podemos vivir, pero que debemos dejar ir.

AUTOR DESCONOCIDO





## El camino del duelo

La muerte de un ser querido puede arrastrarnos hacia un mar de sentimientos caóticos que parecen ser lo suficientemente poderosos como para poner en riesgo nuestra propia supervivencia. Al principio, estos sentimientos pueden parecer implacables e infinitos, y puede que después de un tiempo encuentre la calma; sin embargo, puede que estos vuelvan a aparecer inesperadamente, luego de meses o incluso años, cuando menos lo esperamos.

El duelo es la respuesta humana natural frente a cualquier pérdida, no solo la muerte. Una enfermedad, un cambio de trabajo, un divorcio, una separación, sueños sin concretar, la mudanza a un nuevo lugar o cualquier otro cambio pueden traer consigo un duelo. El duelo no es un problema, sino un proceso normal y saludable de sanación.

No hay una manera correcta o incorrecta de atravesar un duelo. Luego de la pérdida de un ser querido, puede que usted tenga muchos sentimientos encontrados, como tristeza, enojo, miedo y culpa al mismo tiempo. Por esta razón, el duelo a veces puede parecer intolerable. Es importante reconocer que estos sentimientos son normales y que perderán intensidad con el paso del tiempo, al recibir apoyo y tener oportunidad de hablar sobre su pérdida. Tal vez a su alrededor haya gente que le diga cosas o le de consejos que no son útiles para usted. Busque la compañía de gente que pueda escucharlo y brindarle el apoyo que usted necesita.

La sanación no sucede de forma inmediata. Las etapas del duelo no suceden de forma ordenada, y su curso puede ser largo y cíclico. La mayoría de nosotros entra y sale del duelo, siente por momentos el dolor y la realidad de la pérdida, y luego se toma el tiempo para llevar a cabo las tareas de la vida diaria. Está bien sentir placer y enfocarnos en otras cosas incluso mientras estamos atravesando un duelo.

No hay un camino claro para transitar un duelo porque la experiencia de cada persona es única. Este cuadernillo explica aspectos habituales del duelo y le brinda herramientas que pueden ayudarlo a transitar este proceso y encontrar su propio camino hacia la sanación.

# Las distintas facetas del duelo

## Conmoción y sorpresa

Aun cuando la muerte no sea inesperada, tal vez se sienta adormecido durante varias semanas o meses después de que esta suceda. Sus acciones tal vez se vuelvan mecánicas. Usted resuelve asuntos (por ejemplo, todos los detalles del funeral), pero no está del todo “presente”. Sus conocidos tal vez digan: “¡Qué fuerte es!” o “Está sobrellevando todo muy bien”. El impacto o la realidad de la muerte no lo ha alcanzado del todo. Este período de conmoción es la forma que tiene su psiquis de protegerlo, al permitir que la realidad se asiente poco a poco. Si la pérdida es repentina, inesperada o violenta, este período de adormecimiento podría ser más largo.

## Exteriorización del dolor

A medida que la conmoción pasa, la realidad puede ser muy dolorosa. Cuando el impacto de todo lo que sucedió comience a asentarse, podría tener el dilema de si mostrar su dolor o no. ¿Qué puede compartir y hasta cuándo? Tal vez intente poner su mejor cara o ser fuerte, aun cuando por dentro sienta ganas de llorar o gritar. Si la gente lo elogia por ser valiente y no “desmoronarse”, ¿se animará usted a mostrarles cómo se siente en verdad? En este momento, es importante y aconsejable dejar salir el dolor. Ocultar los sentimientos dolorosos puede prolongar el duelo y aumentar el dolor físico y emocional. En este punto, su familia, sus amistades o un terapeuta especialista en duelo pueden ayudarlo a expresar su dolor.

## Soledad

Al principio, su familia y sus amigos pueden brindar ayuda y consuelo, pero tal vez no se mantengan tan cerca a medida que pasa el tiempo. A veces, el funeral puede ser el momento de darse cuenta de que su ser

querido realmente se ha ido. Tal vez la soledad, el aislamiento y la depresión comiencen después del funeral. Cuando termine el servicio, es posible que sufra una segunda gran pérdida: la ausencia del contacto cotidiano con su ser querido. Tal vez sienta que toda su rutina o su vida cotidiana se han desmoronado. Puede que de repente se sienta completamente deprimido y desesperanzado. En este momento, es importante tener gente en su vida que pueda comprender la magnitud de su pérdida.

## Ansiedad y malestar físico

Estas son algunas preguntas que se hace la gente que está transitando un duelo: “¿Qué voy a hacer? ¿Qué pasará conmigo? ¿Cómo voy a seguir adelante sin esa persona? ¿Perderé a mis amistades?” El agotamiento, la ansiedad y el dolor del duelo en sí también pueden causar síntomas físicos como falta de aire, insomnio, dolor de cabeza, dolor de espalda o malestar estomacal. Cuide muy bien su cuerpo durante todo el proceso de duelo. Es posible que se sienta vulnerable y necesite mucho más descanso. Consulte con su médico si los síntomas físicos son graves o persistentes.

## Pánico y desorganización

Tal vez le cueste concentrarse y solo pueda pensar en su pérdida. Tal vez piense que tiene un problema. Tal vez tenga pensamientos repetitivos como: “No puedo sacarme las imágenes de la cabeza. ¿Alguna vez desaparecerán? A veces creo que veo a esa persona. A veces siento que me toca. A veces oigo su voz. Tengo que hacer algo. No puedo dormir ni comer. Solo pienso en esa persona. ¿Será que el dolor nunca acabará? ¿Alguna vez dejaré de soñar con esa persona?”. Como persona que está atravesando una pérdida, usted debe saber que esto no significa que se está volviendo loco. Es una parte normal del proceso de duelo.

## Culpa

A la hora de enfrentarse con la culpa real o imaginaria, tal vez usted se pregunte cosas como estas: “¿En qué me equivoqué? ¿Por qué no pasamos más tiempo juntos? ¿Por qué no me esforcé más para demostrarle mi cariño?” Estas preguntas y muchas otras pueden indicar culpa, arrepentimiento o asuntos sin resolver. Estos sentimientos pueden aflorar al compartirlos con alguien que lo escuche sin juzgar, o al escribirlos en una carta o en un diario.

## Hostilidad y enojo

Junto con estos sentimientos de culpa, es posible que sienta hostilidad. Tal vez se sienta enojado con la gente que usted cree que contribuyó a su problema. Por ejemplo, tal vez esté enojado con un médico y se pregunte por qué él o ella no hizo algo distinto. Quizás le enoje que sus amigos se hayan distanciado de usted o que hagan comentarios bienintencionados pero torpes que parecen minimizar su pérdida. Tal vez se sienta furioso con Dios o con el destino por haberse llevado a su ser querido. Tal vez se sienta enojado con su ser querido por morirse y abandonarlo. El enojo es una emoción humana muy normal, y es importante encontrar maneras de expresar pensamientos como estos: “¡Lo que estoy viviendo es muy injusto! ¿Por qué le pasó eso? Era tan buena persona” El externalizar sus pensamientos o sentimientos y realizar actividades físicas son buenas maneras de evitar que el enojo lo consuma.

## Sufrir en silencio y depresión

Este también es un momento en el que usted tal vez sufra en silencio. Quizás se sienta fatigado, sin energía e incapaz de hacer sus actividades. Tal vez siga pensando en su pérdida, pero ya no quiera hablar más de ella. Tal vez sienta que los demás esperan que usted deje de sufrir. Es posible que no toleren sus lágrimas, su enojo, su frustración o su depresión varias semanas después del funeral. Tal vez usted no quiera seguir adelante con su vida y luego se sienta sorprendido o culpable por pensar así. Este es un momento para encontrarle un nuevo sentido a la vida, y eso lleva tiempo.

## Superación gradual del duelo

Su ajuste a una nueva fase en la vida ocurrirá gradualmente a medida que atraviese este período de duelo. Puede haber algunos cambios notorios durante los primeros meses, pero a veces llevan más tiempo. Hacia el final de esta etapa, su ánimo mejorará considerablemente, usted se volverá más activo y comenzará a restablecer las conexiones con los demás.

## Acostumbrarse a una nueva vida

A pesar de que el dolor más intenso del duelo puede disminuir entre unos meses a un año, es posible que el reajuste continúe durante varios años. Ya que los símbolos tradicionales del duelo como usar un velo negro, ropa de luto, un brazalete o colocar una corona negra en la puerta ya no se usan tanto, es fácil que la gente olvide que usted está de duelo. Usted está comenzando a rehacer su vida sin su ser querido. Tal vez quiera tomarse unas vacaciones, comenzar una actividad nueva o retomar viejas actividades que solía disfrutar. Ocasionalmente, tal vez sienta un poco de culpa a medida que comienza a disfrutar o reír libremente otra vez, como si traicionara la memoria de su ser querido.

Ser consciente de los sentimientos de culpa que se interponen en el reajuste hace bien. Sepa que los aniversarios de bodas, los días festivos, los cumpleaños o el aniversario del fallecimiento pueden inundarlo de sentimientos de tristeza o traer aparejada una versión más breve del proceso de duelo. Estos sentimientos son normales y no significan que usted sentirá ese dolor profundo para siempre.

# Reacciones comunes ante el duelo

Hay muchos sentimientos y síntomas físicos diferentes que siente la gente que atraviesa un duelo. Podría ser de ayuda saber que todas estas reacciones son normales y frecuentes. ¿Cuáles de estas reacciones describen su experiencia?

## SÍNTOMAS FÍSICOS QUE PUEDE EXPERIMENTAR:

- Agotamiento
- Vacío en el estómago
- Opresión en el pecho
- Falta de aire
- Boca seca
- Más sensibilidad al ruido
- Cambios en el apetito
- Alteraciones del sueño
- Poca motivación

## PUEDE SENTIR DIVERSAS EMOCIONES AL MISMO TIEMPO:

- Tristeza
- Soledad
- Enojo
- Culpa
- Ansiedad
- Conmoción
- Alivio
- Adormecimiento
- Depresión
- Llanto repentino
- Miedo
- Desesperanza

## SUS PENSAMIENTOS PUEDEN INCLUIR:

- Incredulidad
- Distracción
- Dificultad para concentrarse
- Olvido
- Soñar con la persona que falleció
- Poca concentración
- Recuerdos de otras pérdidas
- Negación
- Falta de preocupación por uno mismo

## PUEDE EXPERIMENTAR ESTAS SITUACIONES SOCIALES:

- Necesidad de apartarse de los demás
- Menos ganas de conversar
- Necesidad de cuidar a otros

## ENTRE SUS COMPORTAMIENTOS PUEDE NOTAR:

- Llevar objetos especiales
- Llorar
- Visitar la tumba
- Hablar con la persona que falleció

## PREGUNTAS ESPIRITUALES QUE PUEDEN SURGIR:

- ¿Qué me pasará cuando yo muera?
- ¿Dónde está esa persona ahora?
- ¿Cómo permitió Dios que esto sucediera?
- ¿Cuándo moriré?



## Tareas del duelo

### **Aceptar la realidad de la pérdida**

Cuando alguien muere, aun cuando la muerte era de esperarse, a menudo puede parecer como si no hubiera sucedido. La primera tarea del duelo es darse cuenta lentamente de que la persona se ha ido y no volverá. Negar la pérdida, el significado de la pérdida o la irreversibilidad de la pérdida solo prolongará el proceso del duelo.

### **Sentir y expresar el dolor del duelo**

Mucha gente trata de evadir los sentimientos del duelo de varias maneras. Pueden intentar ser fuertes, evitar pensamientos dolorosos o mantenerse ocupados. No hay manera saludable de evitar este dolor. Permítase sentir y expresar sus sentimientos aunque le resulte difícil. Muchos sentimientos y experiencias son normales: enojo, culpa, soledad, ansiedad y depresión. Pida apoyo a sus amistades. Dígalas lo que necesita, porque la gente a veces puede equivocarse al respecto. La memoria de su ser querido perdurará, pero el dolor disminuirá con el tiempo.

### **Adaptarse a un mundo sin su ser querido**

Esto significa distintas cosas para la gente según la relación que tenían con la persona que ya no está. Muchos sobrevivientes tienen resentimiento o miedo de tener que desarrollar nuevas habilidades y adoptar roles que solía ocupar la persona que falleció. Puede haber muchas tareas cotidianas prácticas para las cuales usted necesite ayuda y consejo. Los sentimientos que genera dejar que esa persona se vaya de nuestras vidas, reconocer la falta de su amor, su apoyo o su ayuda puede ser doloroso, pero es necesario atravesar esta situación.

### **Mantener el lazo con el ser querido fallecido mientras comienza una nueva vida**

A la larga, la tarea final es crear un lugar dentro de nosotros mismos para la persona fallecida, que le permita mantener su conexión con ella y seguir adelante con su vida. Esto significa encontrar formas de recordar a su ser querido, mantener vivos el amor y los recuerdos de esa persona, al mismo tiempo que continua viviendo su vida. Para muchas personas, este es el paso más difícil de todos, pero, con el tiempo, usted podrá aceptarlo y lograrlo, y esto le dará un nuevo significado a su vida.

ADAPTADO DE LAS TAREAS DEL DUELO, DE WILLIAM WORDEN

# Sobrevivir a una pérdida

## ¿Qué necesita durante el duelo?

**Cuídese mucho.** Durante el día, tómese un momento de vez en cuando para prestar atención a su respiración. Descanse mucho. Retome su rutina de actividad física cuando le sea cómodo. Si aparece algún síntoma nuevo, consulte a un médico.

**Cuide su alimentación.** Los buenos hábitos alimentarios ayudan al proceso de sanación y combaten el estrés. Tome mucho líquido, especialmente agua.

**Mantenga un horario regular.** Planifique sus días. Las actividades le darán una sensación de orden. Evite plantearse expectativas y metas poco realistas.

**Sea amable consigo mismo.** Trátese con amabilidad y evite juzgarse a sí mismo. No piense en cómo debería comportarse. Lo que está atravesando es natural y no sigue un cronograma específico.

**Evite tener que tomar muchas decisiones.** Sepa que no podrá pensar con claridad durante un tiempo. Está en un momento de cambio; de ser posible, no sume más cambios.

**Busque confort.** No acepte el apoyo de los demás y ya; pídale. Hacerlo es humano y requiere valor. Busque personas que le brinden apoyo y en las que pueda confiar. Comparta sus sentimientos con ellos de manera honesta.

**Busque a alguien que esté dispuesto a escucharlo.** Cuente su historia tantas veces como le haga bien. Recordar es sanar. Durante el duelo, tal vez necesite contar su historia miles de veces.

**Esperanza.** Tal vez encuentre esperanza y confort en aquellos que vivieron una pérdida similar. Saber qué les ayudó y darse cuenta de que han podido sobrellevarlo podría darle la esperanza de que, en algún momento en el futuro, su sufrimiento no será tan fuerte ni tan doloroso.

**Esté dispuesto a atravesar el duelo.** Llorar, tomarse un momento para recordar, y expresar sus sentimientos pueden permitirle atravesar el duelo.

**Permítase pasar por un retroceso.** En ocasiones, después de estar bien durante un tiempo, volvemos a sentir una profunda tristeza, angustia o enojo. Los altibajos son propios del duelo y es posible que sucedan una y otra vez durante un tiempo. Esto ocurre porque como seres humanos, no podemos asimilar todo el dolor y el significado de la muerte de un solo golpe. Así que los dejamos entrar poquito a poco.

**Rodéese de seres vivos.** Una planta nueva, una mascota o un recipiente lleno de frutas frescas puede levantarle los ánimos.

**Otórquese el permiso de estar de luto.** Dele tiempo y atención al dolor. Los sentimientos de pena aflorarán de una forma u otra, y en distintos momentos de la vida.

**Disfrute de los pequeños placeres.** No subestime los efectos sanadores de los pequeños placeres cuando esté listo. Los atardeceres, una caminata por el bosque, su comida favorita; todos estos pequeños pasos lo llevan a recuperar el placer de la vida.

**Escriba en un diario.** Plasmar sus pensamientos y sentimientos en papel es una buena manera de exteriorizarlos. Puede leer viejas entradas y ver cuánto avanzó.

**Hágase un momento para estar tranquilo.** Elija un momento para estar solo con sus pensamientos y sentimientos. Siéntese durante el día a reflexionar, mirar fotografías y recordar momentos pasados, o dé un paseo por un lugar que le traiga recuerdos especiales. Al comienzo de estos momentos de calma, es posible que lo inunde un aluvión de sentimientos. Siéntalos. Con el tiempo se aquietarán. En este momento, podría escuchar música suave o escuchar una grabación con sonidos relajantes, como olas o una llovizna.

**Transite la sanación a su propio ritmo.** No se compare con otra persona que está de duelo. Cada uno de nosotros procesa estas cosas a su tiempo.

**Descanse.** En este momento, su cuerpo está trabajando arduamente para sanar sus heridas emocionales y es posible que se canse con facilidad. Tome una siesta a mitad del día si le es posible. Es normal tener problemas para dormir, ya que puede que tenga demasiadas cosas en mente y le sea difícil hacerlas a un lado. Si tiene problemas para dormir de noche, toque música suave y meditativa al acostarse o lea hasta que esté listo para volver a dormir. Beba lentamente una taza de té de hierbas o leche tibia, respire hondo y permita que su mente se aquiete.

**Esté al tanto de las actividades adictivas.** El alcohol, las drogas, la comida y otras distracciones pueden ayudarnos a escapar del dolor momentáneamente. Pero es fácil que comencemos a depender de ellas, y esto nunca ayuda a sanar.

**Plantéese metas pequeñas.** Durante un tiempo, la vida podría no tener mucho sentido. En momentos así, ayuda tener metas pequeñas. Tener un plan como ir a jugar al tenis con un amigo la semana próxima, ir al cine mañana por la noche, o salir de viaje el próximo mes podrían ayudarle a transitar el futuro inmediato. Vivir un día a la vez es una buena técnica. No se sorprenda si al principio no disfruta de estas cosas tanto como antes. Eso es normal. A medida que pase el tiempo, tal vez deba plantearse metas a plazos más largos para darle estructura y dirección a su vida.

**Escriba una carta o dibuje.** Estas son formas sanadoras de exteriorizar los sentimientos. Escribirle a la persona que falleció o a usted mismo, a organizaciones públicas, instituciones o a cualquier otra persona que haya participado del cuidado de su ser querido, le permitirá procesar lo que quiere decir. También le ayudará a liberar el enojo, la frustración y el aislamiento, y a sentir amor propio que le permita perdonarse a sí mismo y le dé ganas de vivir, y sentir amor por aquellas personas que han tocado su vida.

**Comience a mirar hacia el futuro.** Comience a experimentar nuevos caminos de vida y nuevas maneras de llenar el día. ¡Podrían ser divertidas!

**Ábrase.** Dese oportunidades de conocer gente nueva, ir a lugares nuevos y tener ideas y experiencias nuevas, pero no se olvide de construir sobre los cimientos del pasado. No descarte todo lo que tenía valor para usted. Al principio es mejor hacer cambios pequeños.

**Comience a dar de sí mismo.** Dar de sí le puede traer mucha felicidad. Es sanador.

**Espere sufrir recaídas.** Siempre habrá ciertas cosas que generen tristeza nuevamente. Esto es normal.



## Escribir un diario

### Una forma de afrontar y crecer

Identifique todos los sentimientos que haya sentido hoy. Tal vez sintió pena, enojo, soledad, culpa, alivio, negación, confusión, debilidad, náuseas, opresión en el pecho, problemas para dormir. Todo esto es normal, por cierto.

Piense en algún recuerdo con su ser querido que le venga a la memoria claramente. Descríbalo en detalle mientras lo va recordando. No tema sentir.

Haga una lista de todas las “pérdidas”, exceptuando la crisis actual, que vivió en su vida. ¿En qué se parecían y en qué no? ¿Cómo lidió con ellas?

Escriba algo sobre la persona que más le ayudó desde su pérdida. Cuando termine, escríbale una nota de agradecimiento a esa persona.

Escriba algo sobre las personas que más se alejaron desde su pérdida. Indague en el por qué. ¿De quién se alejó usted y por qué?

Busque una foto que le guste de la persona que falleció. Escriba sobre las cosas que más valoraba de esa persona. Luego escriba sobre cómo se siente ahora.

Escriba sobre algunas de las cosas relacionadas con la pérdida que lo enojan. Escriba sobre cómo puede expresar esos sentimientos en vez de reprimirlos.

Escriba sobre la culpa que siente, si es el caso. Esto podría incluir cosas que “debería haber hecho” y cosas que “si tan solo hubieran pasado...”. Marque cuáles de esas cosas son racionales y cuáles no. Luego escríbase una carta a sí mismo en la que se perdone.

Escriba sobre sus miedos. Estos pueden incluir estar solo, conducir, problemas de dinero o su futuro, entre otros.

Cuando esté listo, tal vez quiera escribir sobre algo que planea hacer a medida que vive la transición hacia su nueva vida. Esto puede ser, por ejemplo, quitarse el anillo de bodas, colgar o quitar fotos, y regalar ropa u otras cosas. Escriba sobre cómo cree que se sentiría si hiciera estas cosas.

# Actividades diarias para reducir el estrés

Respire profundo.

Estírese suavemente.

Cierre los ojos.

Cierre los puños con fuerza y luego relájelos.

Ría.

Descanse entre tareas.

Aprenda a pedir ayuda.

Entienda que está bien decir que no.

Póngase a sí mismo como prioridad número uno.

Intente hacer una cosa a la vez.

Sepa que está bien sentir lo que siente.

Busque un lugar seguro para hablar de sus sentimientos.

Reencuéntrese con su apoyo y valores espirituales.

Escuche.

Sea amable consigo mismo.



# Apoyo para sobrellevar el duelo

Puede ser difícil atravesar por las emociones y los cambios dolorosos que ocurren durante los días, las semanas y los meses posteriores a la muerte de un ser querido. Usted no tiene que hacerlo solo. Hospice of Santa Cruz County ha ayudado a miles de personas a transitar efectivamente por el camino del duelo. Los servicios están disponibles en inglés y español.

## Le ofrecemos estas formas de ayuda:

**El Apoyo individual para sobrellevar el duelo** le brinda la oportunidad de recibir apoyo emocional, compartir sus sentimientos y aprender sobre el proceso del duelo y las maneras de sobrellevar la pérdida.

**Los Grupos de apoyo para sobrellevar el duelo** le permiten aprender sobre el duelo, compartir sus sentimientos y conocer a otras personas que están atravesando por una pérdida. Tenemos diversos grupos enfocados en tipos específicos de pérdidas, así como talleres regulares que brindan una vía de escape para crecer a pesar de una pérdida.

**El Grupo abierto de apoyo para sobrellevar el duelo** se reúne los viernes en Scotts Valley y Watsonville. En el Apoyo para sobrellevar el duelo para jóvenes, de modalidad individual y grupal para niños y adolescentes, los jóvenes recibirán apoyo adecuado para su edad y herramientas para procesar su duelo de forma saludable.

**Apoyo para las escuelas** Presentaciones en el aula sobre el duelo y la pérdida. Apoyo para la comunidad escolar en casos de fallecimiento.

**Apoyo en el lugar de trabajo** para sobrellevar una muerte o una muerte esperada.

**Camp Erin© Santa Cruz** es un campamento de fin de semana para cualquier niño o adolescente de entre 6 y 17 años que esté atravesando un duelo por la pérdida de alguien especial. Los campistas participan en actividades divertidas y tradicionales de campamento, combinadas con material educativo sobre el duelo y apoyo emocional, guiadas por profesionales expertos en pérdidas y voluntarios capacitados. El campamento es gratuito para todos los asistentes.

## Derivación a otros recursos comunitarios:

**Libros** Los siguientes sitios web se especializan en libros sobre pérdidas y duelo. Incluyen descripciones útiles para elegir libros adecuados para distintos tipos de pérdidas y edades.

[compassionbooks.com](http://compassionbooks.com)

[centering.org](http://centering.org)

Puede encontrar recursos adicionales en nuestro sitio web: [hospicesantacruz.org](http://hospicesantacruz.org)

No es necesario que reciba otros servicios de hospice para participar en nuestros programas de apoyo. **Llámenos al (831) 430-3000** y encuentre la opción adecuada para usted.

La tristeza se cuela sin ser percibida, hasta que de repente las lágrimas comienzan a caer. A veces la alegría funciona de la misma forma, y nos encontramos sonriendo y sintiendo el calor del sol incluso en un día frío de invierno. Y nos aferramos, y nuestro corazón baila y la esperanza renace, y seguimos adelante.

D. KOSMER





# HOSPICE

OF SANTA CRUZ COUNTY

**Su elección, su camino.**

## **Le Servimos desde dos lugares**

**The Mary & Richard Solari Center  
for Compassionate Care**  
940 Disc Drive  
Scotts Valley CA 95066

**The Borina Family Center  
for Compassionate Care**  
65 Nielson Street, Suite 121  
Watsonville CA 95076

**831.430.3000**

**[hospicesantacruz.org](http://hospicesantacruz.org)**



**HOSPICE**

**HONORS**

**PREMIO A LA  
EXCELENCIA 2020**