HOSPICE
OF SANTA CRUZ COUNTY

GUÍA PARA SOBRELLEVAR EL DUELO

PARA ADOLESCENTES

ASÍ QUE, ¡ESTÁS AQUÍ!

Estás leyendo esto porque falleció alguien en tu vida. Es probable que no tengas mucha experiencia con el torbellino de sentimientos confusos y desagradables que se avecinan. En éstas páginas, encontrarás información y algunas herramientas que te pueden ayudar a navegar tu duelo.

CÓMO NAVEGAR EL DUELO

4 – ¿Qué es el duelo?

5 – Qué hacer para sobrellevarlo

6 – Los sentimientos en el duelo

8 – ¿Cómo es el duelo?

9 – La influencia de las relaciones y de las experiencias en los sentimientos

10 – Escribe sobre el tema

11 – Ideas de temas para escribir

12 – Reacciones frecuentes ante el duelo

16 – ¿Cuánto dura el duelo?

18 – Ritos del duelo

20 – No estás solo

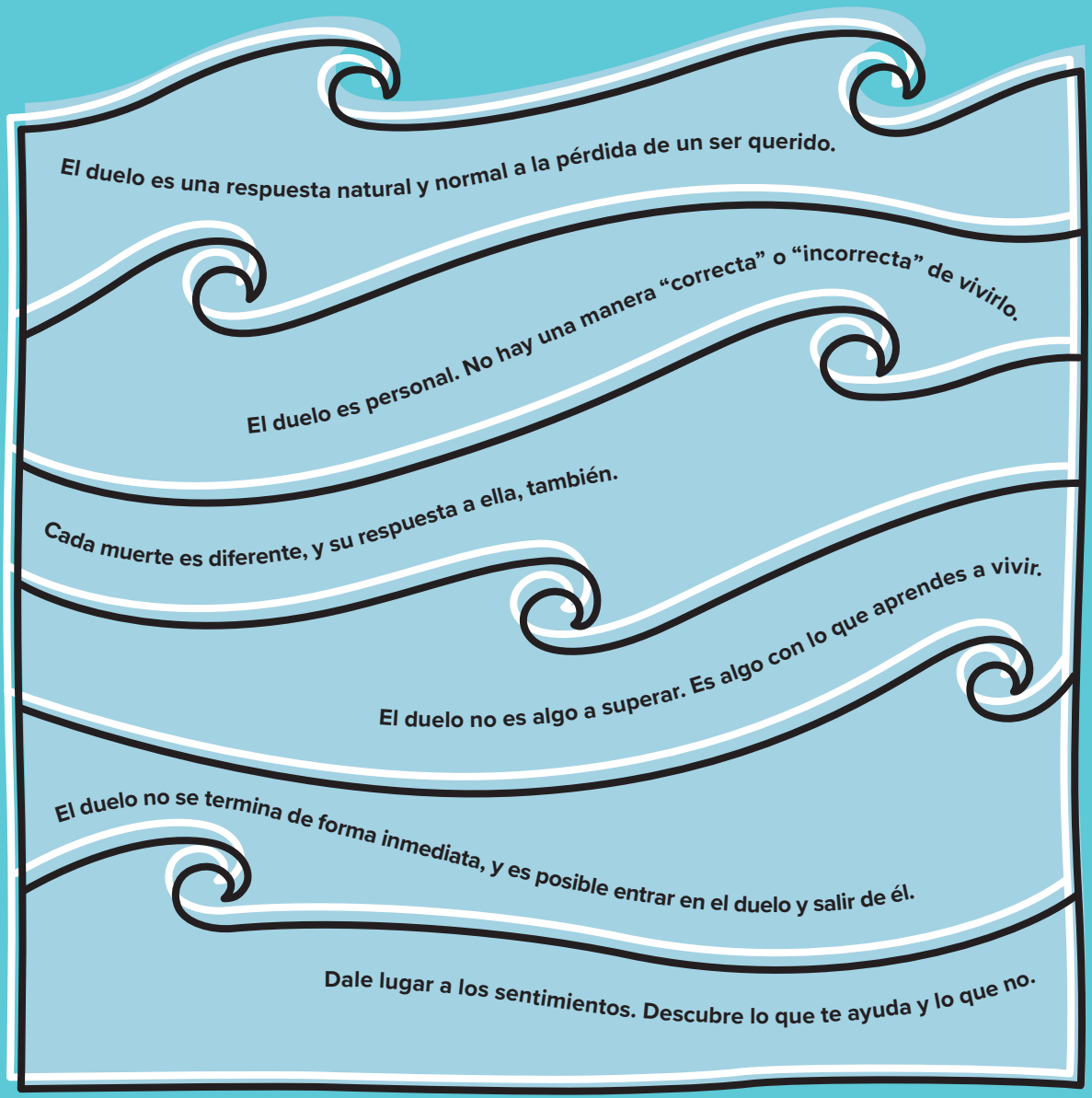
21 – Sanación

22 – ¿Cuándo necesito pedir más ayuda?

23 – Apoyo para sobrellevar el duelo para adolescentes de Hospice of Santa Cruz County

¿QUÉ ES EL DUELO?

El duelo puede ir y venir en oleadas.



QUÉ HACER PARA SOBRELLEVARLO

El duelo y la pérdida causan estrés, desconcierto y agotamiento. Las tareas cotidianas que solían ser simples ahora pueden volverse difíciles. Mantente a flote de las siguientes maneras:

DUERME BIEN

El duelo puede afectar el sueño. Duerme todo lo que necesites para sanar el cuerpo y la mente. Toma una siesta, relájate, y busca momentos de tranquilidad que favorezcan el hábito del sueño. Para dormir mejor, trata de no usar aparatos electrónicos de 30 a 60 minutos antes de la hora de dormir.

HAZ EJERCICIO

Puede que sea difícil encontar la motivación para hacer ejercicio. Trata de dejar el sofá y muévete un poco. Incluso una caminata corta funciona como un botón de reinicio para cambiarte el ánimo.

COME BIEN

Aunque sea tentador consumir comida chatarra ó comer a deshoras cuando estás estresado, el cuerpo funciona mejor con suficiente agua y alimentos saludables. Una buena alimentación ayuda al ánimo, al sueño y a la habilidad para salir adelante.

PASA TIEMPO AL AIRE LIBRE

El contacto con la naturaleza puede sanar. Practica respiraciones profundas al aire libre y trata de pasar un rato entre los árboles ó cerca del mar.

LOS SENTIMIENTOS DE DUELO

Cada persona atraviesa el duelo de una manera distinta, sin embargo, hay algunos sentimientos universales que tenemos en común. Puede que los experimentes todos, o solo algunos. Las emociones pueden invadirte como una oleada o acercarse de manera sigilosa cuando menos las esperes. Son reales y válidas. Dáte permiso de sentirlas.

CONMOCIÓN

Puede que sea dificil creer que la persona haya fallecido, y es posible que necesites tiempo para sentir que realmente sucedió. Incluso en los casos en los que se sabía que esa persona iba a fallecer, puedes sentir conmoción al momento de la muerte. Esa conmoción puede durar días, meses o a veces más. Como quiera que la sientas, es una respuesta natural.

TRISTEZA

Puede que llores mucho, o que te sientas incapaz de llorar. A menudo, la tristeza se siente como un vacío o como un gran pesar. Todo puede parecer muy difícil. A veces, estar en compañía de otras personas te puede ayudar, aunque no te sientas preparado para hablar de tu tristeza.

SOLEDAD

Una pérdida puede hacerte sentir diferente. Cuando miras a tu alrededor, los demás pueden parecer felices, despreocupados o hasta tontos. Ahora, puede resultarte difícil identificarte con tus amigos. A menudo, es dificil poner en palabras lo que sientes. Puedes sentir que nadie te entiende.

ALIVIO

A veces, la gente siente alivio cuando alguien fallece. Quizás la persona estuvo enferma mucho tiempo, y te consuela saber que al fin dejó de sufrir. Tal vez era alguien que no te trataba bien a tí ó a los demás. Sentir alivio es natural. Tú sigues siendo una buena persona.

ANSIEDAD Y MIEDO

Tal vez te preocupe pensar en la posibilidad de la muerte de tus amigos, de tus familiares o la tuya. Sientes miedo y ansiedad. Puedes sentir que te estás muriendo (falta de aire, dolor en el pecho, dolor de cabeza o malestar estomacal). Aunque resulten incómodas, estas reacciones son normales ante el estrés de una pérdida.

CULPA

Los remordimientos son comunes cuando alguien fallece. Es posible que pienses en todo lo que te gustaría haber dicho o hecho (o no haber dicho o hecho). Pensaste que tendrías toda la vida para decirle “te amo”, “gracias” o “perdón”. No te guardes la culpa. Habla o escribe para sacarla. Eres humano. Perdónate.

IRA

La ira y la muerte van de la mano. Algunas personas sienten más ira que tristeza después de una muerte. La ira puede estar relacionada con el sufrimiento, el dolor y la confusión. Estar enojado te puede hacer sentir muy bien. Encuentra maneras seguras de desahogarte, arroja piedras al océano, grita con todas tus fuerzas, o escribe una carta que te ayude a desahogarte y que nunca enviarás.

CONFUSIÓN

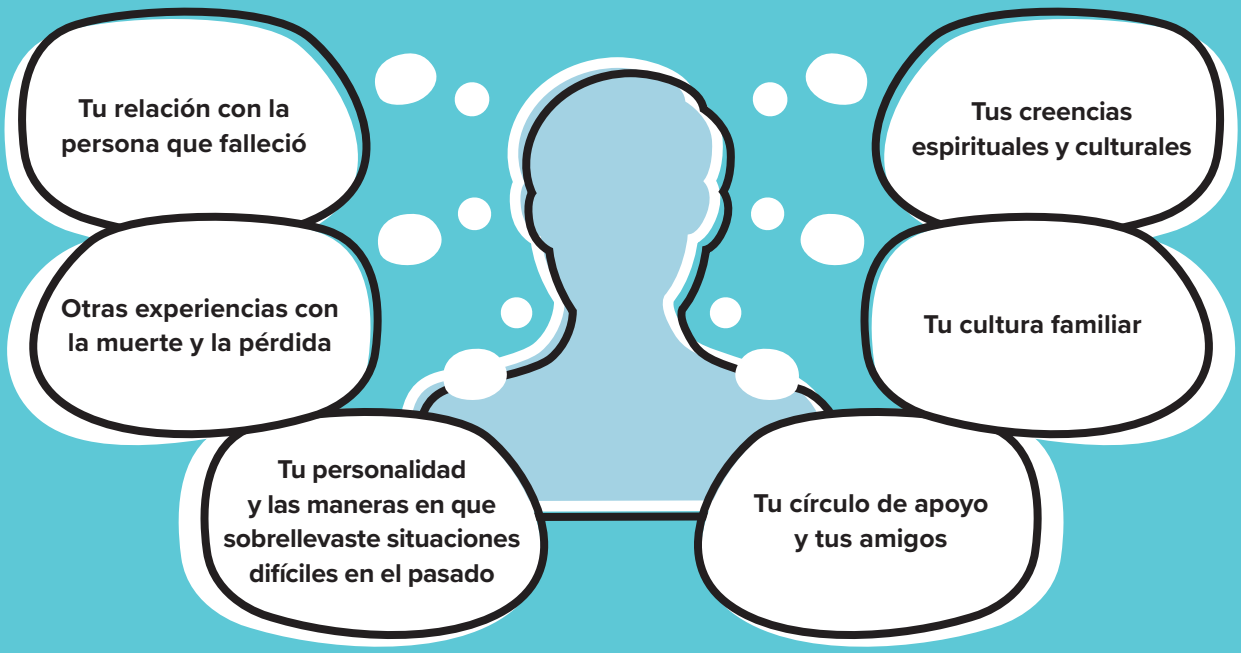
Luego de una muerte, puede que te sientas confundido o inseguro. La perspectiva y las suposiciones que tenías sobre la vida pueden haber cambiado, y es posible que dudes de tus ideas y creencias. Podría ser de ayuda hablar con un amigo, con tu comunidad religiosa o con un consejero. Escribir en un diario también puede ayudarte a procesar esos pensamientos y sentimientos.

¿CÓMO ES EL DUELO?

El duelo es único para cada uno de nosotros. Tómate un momento para notar cómo se siente tu duelo. Puedes usar el espacio en blanco para dibujar lo que te venga a la mente.

Muchas cosas afectan la manera en que sobrellevamos el duelo, incluyendo las experiencias de vida y la relación con la persona fallecida.

Dedica un momento a pensar en lo siguiente:



LAS RELACIONES Y LAS EXPERIENCIAS INFLUYEN EN TUS SENTIMIENTOS

ESCRIBE SOBRE EL DUELO

Usa esta página para escribir un poco sobre aquello que afecta tu duelo. Plasmar los pensamientos en papel es una herramienta poderosa, y puede ayudarte a encontrar claridad cuando todo se sienta turbio.

IDEAS PARA ESCRIBIR

Me enteré de que había fallecido cuando...

Mi primer sentimiento fue...

Mi experiencia con la muerte antes de este momento era...

Ahora me siento...

Me preocupa...

Desearía poder decir...

Me arrepiento de...

Estoy muy feliz de...

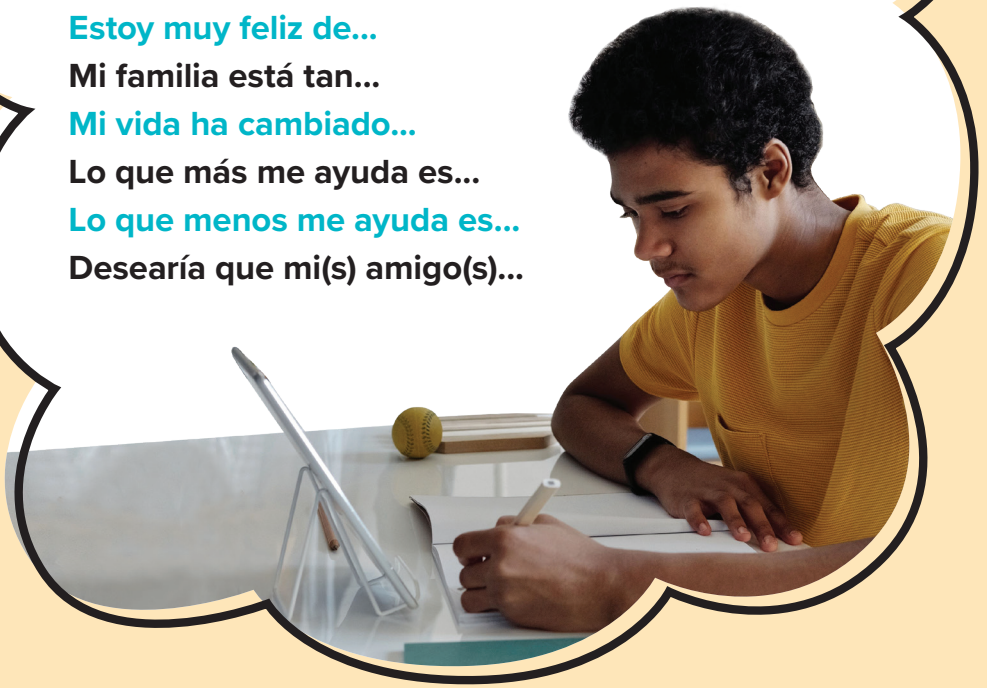
Mi familia está tan...

Mi vida ha cambiado...

Lo que más me ayuda es...

Lo que menos me ayuda es...

Desearía que mi(s) amigo(s)...



REACCIONES FRECUENTES ANTE EL DUELO

FÍSICAS

Llanto

Problemas para dormir

Inquietud

Cambios en el apetito

Pérdida o aumento de peso

Falta de energía

Dolor de cabeza

Dolor de estómago/náuseas

Opresión en el pecho

Falta de aire

Aumento de la sensibilidad

Tensión muscular

Dolores corporales

MENTALES

Problemas para concentrarse

Dificultad para tomar decisiones

Confusión

Desorganización

Olvidadizo

Sueños extraños

Aislamiento

Preocupación por la muerte

Incredulidad/problemas para aceptar

Calificaciones más bajas

Falta de motivación/interés en las actividades escolares o extracurriculares

Logros desmedidos en la escuela u otras actividades

SOCIAL

Aislamiento

Sentirse excluído

Sentirse diferente/inhabilidad para relacionarse con los compañeros

Querer pasar más ó menos tiempo con los amigos

Sentirse frustrado por lo que conversan los compañeros

CONDUCTUALES

Actuar de manera imprudente ó hacerte daño

No ir a la escuela o no hacer la tarea

Dejar de participar en las actividades deportivas o de otro tipo que antes te gustaban

Consumir alcohol/drogas para lidiar con el dolor

Evitar confrontar tus sentimientos haciendo cosas en exceso, como ver TV todo el dia sin parar

Involucrarse en actividades sexuales como un medio para escapar de los sentimientos dolorosos

ESPIRITUALES

Perder la fé

Preguntarse dónde está esa persona ahora

Cuestionar a Dios, la fé y tus creencias

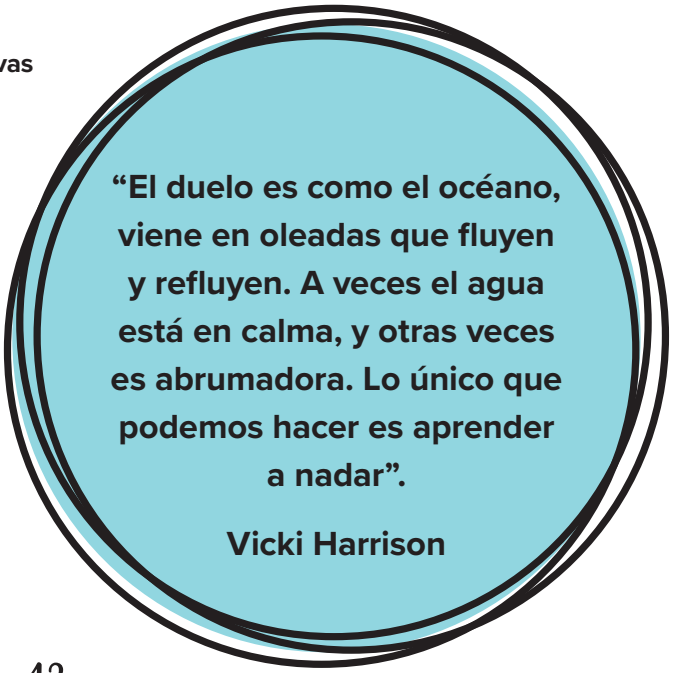
Enojarse con la fé/con Dios

Buscar el significado de la vida

Preguntarse por qué suceden cosas malas

Preguntarse sobre tu propia muerte o la de los demás

Experiencias inusuales (ver a la persona, escucharla, sentir que está presente)



LA CASA DE HUÉSPEDES

“Esto de ser humano es como tener una casa de huéspedes.
Cada día, una nueva visita.
Una alegría, una tristeza, una maldad,
cierta consciencia momentánea que llega
como un visitante inesperado.
Dales la bienvenida y recíbelos a todos,
incluso si son una muchedumbre de lamentos
que desvalijan tu casa
con violencia y por completo.
Aun así, trata a cada huésped con honor,
pues podría estar haciendo espacio
para un nuevo deleite.
Al pensamiento oscuro, a la vergüenza, a la malicia,
recíbelos en tu puerta con una sonrisa
e invítalos a entrar.
Sé agradecido con todos los que vengan,
pues cada uno han sido enviado
como un guía del mas allá”.

Jalaluddin Rumi

De Rumi: Selected Poems (Poemas seleccionados),
traducido por Coleman Barks con John Moynce,
A. J. Arberry, Reynold Nicholson

¿CUÁNTO DURA EL DUELO?

EL MOMENTO DE LA MUERTE

En el mismo momento en que sucede, puedes experimentar TODOS los sentimientos, o absolutamente ninguno. Por nombrar solo algunos, puedes sentir conmoción, negación, aturdimiento o incredulidad.

LAS PRIMERAS SEMANAS LUEGO DE LA MUERTE

Luego de las primeras semanas, todo comienza a desacelerarse, y podrías empezar a notar todos los pequeños (y GRANDES) cambios que habrá en tu vida. Puede que te preguntes cómo harás para sobrellevarlo todo. Tal vez sientas que es tanto que te abrume.

DÍAS DESPUÉS DE LA MUERTE

Puede que aún no parezca real. Puedes caer en una especie de piloto automático, o sentir que estás en las nubes. Tal vez sea difícil saber cómo te sientes de verdad. Puede que te cueste llorar (¡o no!). A menudo, este es el momento en que más cuidado y atención recibes de los amigos, los familiares, los vecinos y otras comunidades.

REGRESO A LA ESCUELA

Regresar a la escuela puede ser difícil y algo extraño. Es posible que tus amigos y maestros se sientan incómodos y no sepan qué decir. Algo que quizás ayude es planear qué quieres compartir y qué no. Una posibilidad es pensar en las maneras en que tus maestros y amigos puedan colaborar en esta transición. Considera hablar con tus padres, maestros o consejeros escolares sobre asuntos como una modificación en la cantidad de tarea, algún lugar tranquilo donde puedas ir durante la jornada escolar, etc.

EL FUTURO Y RETOMANDO TU VIDA

Es posible que te sientas más afectado por el duelo en ocasiones especiales, en las que sientas más fuerte la falta de esa persona.

Los días festivos, los cumpleaños, los logros especiales (como obtener tu licencia de conducir, ir al baile de graduación, graduarse, entrar en la universidad o conseguir el trabajo que siempre quisiste), pueden provocar sentimientos fuertes de nostalgia. Este puede ser un momento para pensar en maneras de honrar y recordar a esa persona. Encender una vela, enmarcar una foto especial, realizar un rito, etc. son algunas de las opciones para crear una conexión que perdure con el tiempo.

DESDE LOS PRIMEROS MESES HASTA UN AÑO DESPUÉS DE LA MUERTE

La realidad y el dolor serán cada vez menos a medida en que la pérdida se vuelva más real. Es posible que el apoyo comience a disminuír y te sientas solo y aislado. También puedes sentirte como si ya tuvieras que estar “mejor” o haberlo “superado” (y sin dudas, eso NO es verdad). Puede ser difícil retomar las rutinas y las exigencias de la escuela y de las actividades. Este es un momento importante para considerar ayuda adicional, como recurrir a terapia o hablar con alguien en quien confíes.

EL DUELO ES PERSONAL

No sigue un horario. No hay reglas ni tiempo. Nada está bien ni mal. Mereces amabilidad y paciencia, incluso para tí mismo.

RITOS DEL DUELO

El duelo es complicado. Los ritos son actividades estructuradas que puedes realizar de manera individual o grupal. Los ritos, permiten expresar los pensamientos o los sentimientos importantes relacionados con la pérdida. Tal vez necesites tiempo para estar listo para un rito, así que puedes probar estas sugerencias cuando llegue o si ya llegó el momento adecuado.

Deja algo en la tumba, pueden ser flores, globos, una roca pintada, una carta, una fotografía, o hasta su dulce favorito. Tómate un momento para sentarte y "hablar" con la persona fallecida.

Recuerda y celebra los aniversarios, los cumpleaños y los días festivos. Marca el calendario y crea ritos para honrar a la persona. Puedes plantar un árbol, hacer alguna actividad que solían disfrutar juntos, encender velas o bailar canciones que ambos disfrutaban; todo lo que tenga un significado para ti es válido.

Mantén viva la memoria de tu ser querido. Identifica aquello que tiene un significado especial. Las pequeñas cosas, como una concha que encontraron en una caminata juntos, una imagen de ustedes dos, el talón del boleto de un concierto o su flor favorita. Ubícalo en un lugar especial y si te apetece, comparte la historia conectada a ese objeto con los demás.

Permite que su luz brille con ellos. Reúnete con amigos y familiares para hacer una luminaria en honor a la persona fallecida. Decora una luminaria de papel con su nombre, dibujos o formas recortadas, y luego coloca velas en el interior para que la luminaria alumbre en la oscuridad y así, celebrar y honrar su memoria.

RITOS DEL DUELO

“Detesto cuando la gente me dice que lo siente”.
“Nadie en la escuela entiende nada”.
“Siento como si mi papá siguiera aquí. No puedo creer que se haya ido”.
“Quiero llorar todo el tiempo, pero me contengo y luego solo me cierro”.
“Me siento muy extraño. A veces me siento una persona totalmente diferente desde que murió mi mamá y, en otros momentos, siento como si nada hubiese pasado”.
La muerte, el duelo y los sentimientos que estos provocan, pueden hacer que te sientas solo en el mundo.
NO ESTÁS SOLO.
“¿Volveré a sentirme mejor algún día?”
“Ya no pertenezco en ninguna parte, ni en mi casa, ni en la escuela”.
“Estoy celoso de los amigos que tienen una relación con sus padres”.
Mucha gente de tu edad ha pasado por lo mismo. Aquí encontrarás algunos pensamientos de esas personas, en sus propias palabras. Muchos de ellos podrán parecerte familiares y cercanos.

SANACIÓN

Explorar y sentir el duelo es sanador. A continuación, encontrarás algunas ideas de actividades que pueden ayudarte luego de una pérdida.

Date permiso para llorar. Las lágrimas son una parte natural y necesaria del duelo. No son señales de debilidad, sino un signo de que amaste a esa persona.

Escribe para deshaogarte. Escribir poemas, historias o pensamientos sobre la persona fallecida te permite descubrir y explorar cómo te sientes.

La música es importante. La música favorece la sanación, ya sea al escuchar, tocar, cantar, crear listas de reproducción que te recuerden a tu ser querido, o solo disfrutar las melodías.

Habla. Conversa, Platica. Comparte tu historia, sentimientos, reacciones, miedos y recuerdos con amigos, familiares u otras personas en las que confíes.

Exprésate. Ser creativo ayuda a profundizar en los sentimientos cuando las palabras no alcanzan. Pintar, dibujar, crear un libro de recuerdos ó un collage inspirado en la persona que falleció le da vida y color a los recuerdos.

Muévete. Las actividades físicas, como bailar, surfear, correr, nadar y hacer ejercicio, liberan energía y emociones, y te ayudarán a encontrar tu balance interno.

Sé bueno contigo mismo. Permítete descansar lo que sea necesario, combínalo con ejercicio y buena alimentación para lograr un equilibrio. Puede que en este momento, no tengas la motivación para hacerlo, pero es esencial para el bienestar físico y mental.

Evita los comportamientos autodestructivos. Es tentador consumir alcohol o drogas, y tener otros comportamientos imprudentes, como una manera de escapar de los sentimientos dolorosos, pero éstos solo complican el proceso de duelo.

¿CUÁNDO NECESITO PEDIR MÁS AYUDA?

El duelo es difícil. A veces, hace que la vida parezca casi imposible. Lo que antes era fácil ahora puede parecer difícil, y lo que era difícil ahora puede parecer incontrolable. Es natural querer y necesitar más apoyo durante estos momentos difíciles.

Muchas personas comparten que no pueden reconocer si están atravesando el duelo de manera natural, ó por demasiado tiempo, ó si están deprimidos. Es importante saber, que pedir apoyo es una señal de fortaleza, ya sea hablar con alguien de confianza, consultar al consejero escolar o reunirte con un consejero especialista en duelo. Es importante acercarse a alguien que pueda ayudarte si tienes dificultades con la alimentación, el sueño, la escuela u otros aspectos de la vida cotidiana.

Nadie debería atravesar solo el camino tormentoso y en constante cambio del duelo. Pedir ayuda es el primer paso hacia la sanación.

Si alguna vez piensas en hacerse daño, o en lastimar a otros, puedes comunicarse con la Línea de **Texto para Casos de Crisis. Envía un mensaje de texto con la palabra "HOME" al 741741,** ó puedes llamar a la Línea de Prevención del Suicidio (no tienes que ser suicida para llamar) al **1-877-ONE-LIFE/1-877-663-5433.**

Diversión, Sanación y Apoyo para Niños y Adolescentes en Duelo

Campamento Erin Santa Cruz, es un campamento gratuito de duelo para niños y jóvenes que están sufriendo la muerte de una persona significativa en sus vidas. Niños y adolescentes de 6 a 17 años, asisten a una experiencia de campamento de fin de semana, que combina la educación sobre el duelo y el apoyo emocional con actividades de campamento tradicionales y divertidas.

Guiados por profesionales del duelo y voluntarios comprensivos, los campistas cuentan con un entorno seguro para explorar su duelo. Durante este campamento, aprenden habilidades esenciales de resiliencia y tienen la oportunidad de hacer amigos con niños y adolescentes que tuvieron o están pasando por una experiencia similar.

Campamento Erin Santa Cruz forma parte de la red nacional Camp Erin de Eluna.

hospicesantacruz.org **831.430.3090** **camperin@hospicesantacruz.org**

HOSPICE OF SANTA CRUZ COUNTY

ASISTIMOS A NUESTRA COMUNIDAD DESDE DOS LOCALIDADES:

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