



Duelo, pérdida y resiliencia



WELLNESS • RECOVERY • RESILIENCE

Qué es el duelo: El duelo es nuestra respuesta natural a cualquier pérdida. La pérdida puede ser un...

- **Muerte:** como un padre, abuelo u otro cuidador, hermano, muerte de un niño, otros parientes, amigos, mascota, maestro
- **Separación:** divorcio; una mudanza; encarcelamiento de un miembro de la familia, amigo o uno mismo; entrada en un hogar de acogida; fin de una relación romántica o amistad
- **Cambio:** Puede haber pérdida en el cambio, como pasar de la infancia a la adolescencia con responsabilidades crecientes.

¿Cómo es el duelo?

Los efectos sociales incluyen:

- ❖ Evitar las cosas que le recuerdan de su pérdida o pérdida
- ❖ Perder interés en pasatiempos o cosas que normalmente disfrutas hacer
- ❖ Evitar estar solo
- ❖ Alejarse de las personas
- ❖ Sentirse diferente de su
- ❖ amigos/compañeros de clase

Las reacciones mentales/cognitivas incluyen:

- ❖ Olvido
- ❖ Dificultad para concentrarse, mentalidad *abdominal*
- ❖ Problemas para aprender cosas nuevas

Los efectos físicos incluyen:

- ❖ Trastornos del sueño
- ❖ Dificultad para respirar
- ❖ Opresión en la garganta
- ❖ Cambios en el apetito
- ❖ Pérdida/aumento de peso

Reacciones conductuales:

- ❖ Comportamientos agresivos
- ❖ Ser retirado/pasivo
- ❖ Aumenta la duda
- ❖ Imprudente o autodestructivo
- ❖ Hiperactividad

Los efectos espirituales incluyen:

- ❖ Preguntas existenciales sobre el sentido de la vida
- ❖ Cuestionar tus creencias
- ❖ Enojo hacia Dios/tu poder superior
- ❖ Sentido más profundo de espiritualidad
- ❖ Recordatorios para no dar a las personas por sentado

Etapas de duelo y pérdida



Los niños lloran de manera diferente que los adultos

- Los niños en edad preescolar generalmente ven la muerte como temporal y reversible
- Los niños entre 5 y 9 años comienzan a pensar más como adultos sobre la muerte

Esté atento a:

- Un período prolongado de tristeza, alejamiento de los amigos
- incapacidad para dormir
- pérdida de apetito
- miedo prolongado a estar solo
- actuar mucho más joven durante un período prolongado
- Declaraciones repetidas de querer unirse a la persona muerta

*****Si estos signos persisten, es posible que se necesite ayuda profesional.***

Trastorno de duelo prolongado

Cuando la sensación de dolor intenso persiste, y los síntomas son lo suficientemente graves como para causar problemas y evitar que continúen con sus vidas. Para un diagnóstico de trastorno de duelo prolongado, la pérdida de un ser querido tenía que haber ocurrido hace al menos un año para los adultos, y hace al menos 6 meses para los niños y adolescentes. Además, el duelo de la persona dura más de lo que podría esperarse según las normas sociales, culturales o religiosas.

Los síntomas del trastorno de duelo prolongado (APA, 2022) incluyen:

- Interrupción de la identidad (como sentir que parte de uno mismo ha muerto).
- Marcada sensación de incredulidad sobre la muerte.
- Evitar recordatorios de que la persona está muerta.
- Dolor emocional intenso (como ira, amargura, tristeza) relacionado con la muerte.
- Dificultad con la reintegración (como problemas para relacionarse con amigos, perseguir intereses, planificar para el futuro).
- Entumecimiento emocional (ausencia o reducción marcada de la experiencia emocional).
- Sentir que la vida no tiene sentido.
- Soledad intensa (sentirse solo o separado de los demás).

Ayudar a los niños a sobrellevar el duelo

- ✓ Haga preguntas para ver dónde está el estado emocional del niño.
- ✓ Dales permiso para llorar.
- ✓ Proporcione respuestas apropiadas para la edad y el desarrollo.
- ✓ Practique estrategias de calma y afrontamiento con su hijo.
- ✓ Cuídese a sí mismo y modele estrategias de afrontamiento para su hijo.
- ✓ Mantenga las rutinas tanto como sea posible.
- ✓ Pasen tiempo juntos haciendo otras actividades que disfruten.

¿Qué podemos hacer con nuestro dolor?

- ✓ Reconócelo
- ✓ No le tengas miedo
- ✓ Exprésalo
- ✓ Invítalo a entrar
- ✓ Entiéndelo
- ✓ Cuídalo

Mantenernos conectados con las personas que hemos perdido

- ✓ Inclúyelos en eventos especiales o días festivos
- ✓ Mantenga fotos de su(s) servida(s) cerca(s)
- ✓ Escríbeles cartas, guarda cartas o crea un ritual para liberarlas
- ✓ Imagina ese consejo que te darían cuando te enfrentaras a una decisión difícil.
- ✓ Habla con ellos, en tu cabeza nuestro en voz alta

Resiliencia en medio del duelo

- Acepta lo bueno
- Buscar emociones positivas
- Establecer rutinas/rituales

Consejos para desarrollar la resiliencia

- Nombra lo que has perdido y cualquier sentimiento que lo acompañe
- ¿Por qué eran importantes para ti? ¿Qué valores aprovecharon?
- ¿Cómo puedes celebrar y honrar lo que has perdido?
- ¿Qué rituales te ayudarán con eso?
- ¿Cómo puedes ser útil para otros en alineación con tus valores durante este tiempo?



"BUSCA AYUDA, NO ESTÁS SOLO".

Línea de ayuda de emergencia y no emergencia. Funciona las 24 horas del día, los 7 días de la mañana.