



Guía para El Duelo

Unidad de Duelo IPS



Autores:

Cristian Camilo Arbeláez Álvarez
Diana Gisela Ríos Fernández
Diana María Peláez Cardona
John Jairo Londoño Uribe
Isabel Cristina Arango Isaza
Omar Alfonso Puerta Restrepo
Rodrigo Antonio Vallejo Ramírez
Sandra Janeth Echavarría Rodríguez

Colaborador

Rodrigo Martínez Arango

Ilustraciones

Katherine Velásquez Cárdenas

Funeraria San Vicente S. A.

Autoriza su reproducción parcial o total

Impreso en Medellín - Colombia
Primera Edición - 1.500 ejemplares
Octubre de 2011





Indice

Esta guía	5
La muerte de un ser querido	6
El duelo más doloroso es el propio	7
Se manifiesta de diferentes formas	8
No es sólo cuestión de tiempo	11
Hay distintos momentos	12
Trabajo del duelo	15
No es igual para todos	
Niños	16
Adolescentes	20
Ancianos	22
Personas con discapacidad	23
Cada pérdida es única	24
Ayudándose	27
Hay días especiales	31
Acompañando en el duelo	32







Esta guía

La Unidad de Duelo, en su compromiso de acompañar a quienes pierden seres queridos, ha desarrollado esta guía como una herramienta para orientarlo en las diferentes situaciones que se viven cuando alguien muere.

Aquí encontrará información sobre los cambios que esta pérdida genera en su cuerpo, sus pensamientos, su comportamiento y sus emociones, en los distintos momentos que tiene el duelo; cómo acompañar a otros miembros de la familia (niños, adolescentes, adultos mayores y personas discapacitadas), y algunas recomendaciones sobre qué hacer con los objetos personales, las visitas al cementerio y las fechas especiales.

Esperamos que al leer esta guía pueda comprender que lo que está sintiendo es "normal" y no está perdiendo la cabeza, que es importante expresar su dolor y no está mal buscar ayuda.



La muerte de un ser querido

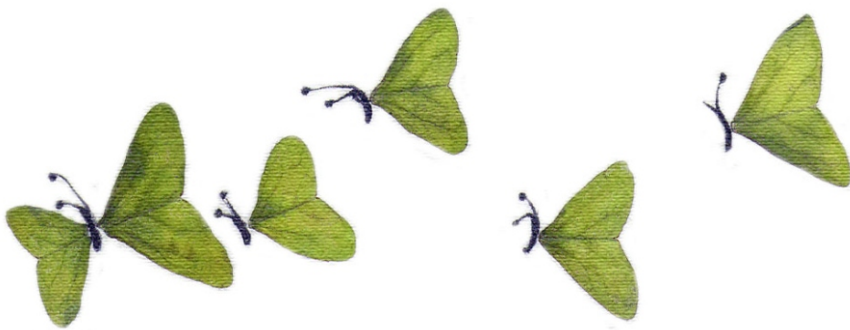
Una de las experiencias más difíciles que se puede enfrentar en la vida es la muerte de un ser querido y, para ello, no hay nada que pueda prepararnos, sin embargo, saber sobre el duelo puede ayudarle a sobrellevarlo más fácilmente.

Generalmente se habla del duelo en dos sentidos: uno que se refiere a la experiencia en sí, es decir, el dolor producido por la pérdida y el otro tiene que ver con el proceso que se realiza para sobrevivir a dicho dolor. Ambos son diferentes en todos los casos y en todas las personas, esto depende principalmente de quién era la persona fallecida para el sobreviviente, más allá del parentesco.

El duelo más doloroso es el propio

Lo que se siente ante la pérdida de un ser querido depende de varios factores, el más importante de ellos es qué significaba esa persona y qué papel jugaba en nuestra vida, lo que, generalmente, se entiende como apego. Otros factores son, nuestra forma de ser y la manera como enfrentamos las adversidades, el apoyo con el que se cuenta, las circunstancias de la muerte y otras situaciones difíciles diferentes al duelo que se pueden vivir al mismo tiempo (problemas familiares, de salud, económicos, desplazamiento, entre otros).





Se manifiesta de diferentes formas

Cuando se está en duelo se alteran diferentes dimensiones de la persona, los sentimientos, los comportamientos, los pensamientos y el funcionamiento del cuerpo; la mayoría de las veces estos cambios se presentan en todas ellas a la vez y su intensidad depende del momento del duelo que se está viviendo.

Estas alteraciones, con frecuencia, generan confusión y temor, conocer que hacen parte normal del duelo, puede brindar tranquilidad a quien las vive y a quienes lo rodean. El psiquiatra estadounidense W. Worden propone las siguientes como las más comunes:

Sentimientos	Sensaciones físicas
• Tristeza • Enfado • Culpa y autorreproche • Ansiedad • Soledad • Fatiga • Impotencia • Shock • Anhelo • Alivio ("ya no está sufriendo") • Insensibilidad	• Vacío en el estómago • Opresión en el pecho • Opresión en la garganta • Hipersensibilidad al ruido • Sensación de despersonalización (extrañeza con uno mismo) • Falta de aire • Debilidad muscular • Falta de energía • Sequedad en la boca
Cogniciones (Pensamientos)	Conductas (Comportamientos)
• Incredulidad • Confusión • Preocupación • Sensación de presencia del fallecido • Alucinaciones (visuales y auditivas)	• Trastornos del sueño • Trastornos alimentarios • Conducta distraída • Aislamiento social • Soñar con el fallecido • Evitar recordatorios del fallecido • Buscar y llamar en voz alta • Suspirar • Hiperactividad desasosegada • Llorar • Visitar lugares o llevar consigo objetos que recuerden al fallecido • Atesorar objetos que pertenecían al fallecido



Al principio del duelo es frecuente sentir mucha confusión debido al shock, que viene acompañado de incredulidad y anhelo de ver de nuevo al ser querido, el cuerpo reacciona a este impacto con manifestaciones físicas como el insomnio y los cambios del apetito que se relacionan, muchas veces, con la aparición de enfermedades o el empeoramiento de las ya presentes.

La atención y el pensamiento están puestos en todo lo concerniente a la muerte, enfocándose principalmente en cómo sucedió, por lo que no es extraño que se repasen los hechos una y otra vez, se sienta desubicado, se pierda el interés por todo lo demás y haya fallas en la memoria.

Comúnmente la culpa por lo que se dijo o no se dijo, se hizo o no se hizo, la rabia hacia uno mismo, hacia el fallecido o hacia los demás, incluyendo Dios, y la impotencia por no poder hacer nada para cambiar lo sucedido, están presentes y dificultan avanzar en el proceso, sin embargo, no está mal sentirlas, aparecen como parte de la aceptación de la muerte y la elaboración del duelo.

El duelo tiene altibajos. Se puede pasar de momentos de calma a momentos de mucho malestar, esto hace que algunas personas piensen que no van a ser capaces o que están perdiendo el control y, otras, que han olvidado o que ya no les duele la pérdida de su ser querido.



No es sólo cuestión de tiempo

El proceso de duelo toma tiempo, pero no sólo eso, de hecho, es el trabajo que se haga en el tiempo lo que permite su elaboración.

Este trabajo implica esfuerzo y continuidad, exige ser activo. Se requiere aprender a vivir con la ausencia del ser querido y buscarle un nuevo sentido a la existencia, un recorrido difícil que depende de muchos factores, propios, de la persona fallecida, de la forma de su muerte y de lo que nos rodea; por eso, no tiene un camino exacto, sino que cada uno lo va construyendo a su ritmo, usando sus recursos en un tiempo diferente para cada persona.

Con frecuencia, la sociedad exige al doliente que su duelo sea resuelto en algunos meses, pero desconoce que en poco tiempo es difícil volver a la cotidianidad y dice cosas como "ponga de su parte", "la vida continúa", "donde está, está mejor".

Un duelo no es necesariamente para toda la vida, pero ya que no se trata de olvidar el ser querido, su recuerdo puede ser doloroso en algunas ocasiones como en fechas, lugares o situaciones especiales.

Hay distintos momentos

Adaptarse a un mundo sin el ser querido exige una transformación y esta se hace por etapas, que son vividas de manera individual, pueden no seguir un orden secuencial, algunas personas experimentan varias de ellas a la vez, otras repiten la misma etapa, y la intensidad y duración de cada una también es variable.





El duelo comienza con la **Fase de Shock**, cuando se recibe la noticia. Indiferente a si la muerte es esperada o no, se experimenta una sensación de incredulidad "no puede ser cierto", "esto no ha pasado, "no es verdad".

Puede presentarse sensación de desamparo y de irrealidad, la capacidad de comprensión se ve alterada, hay aturdimiento y episodios repentinos de intranquilidad seguidos de episodios de calma.

A medida que estas sensaciones van disminuyendo y se va enfrentando la ausencia, hay más **Conciencia de la pérdida**. Se experimenta inquietud y angustia, se anhela la persona fallecida, involuntariamente se busca y se espera, algunos la llaman o hablan con ella, sienten su presencia o sueñan con ella. En esta fase, las emociones y los sentimientos que aparecen con más fuerza son la culpa, la rabia y la impotencia.

Cuando se percibe que el fallecido no volverá, se siente una profunda tristeza y desesperanza, las personas se desorganizan, presentan dificultades con las tareas cotidianas, se aíslan, sienten desesperación y que el apoyo social ha disminuido; lo que genera sensación de desamparo y desconsuelo, no hay energía ni motivación, se atraviesa una etapa de **Conservación y Aislamiento**.

A medida que avanza el proceso, se comprende que el ser querido ha partido para siempre; vivir todo lo que se nos exige para hacerlo, permite la **Aceptación**, en la cual, la mente ya no está centrada todo el tiempo en la pérdida, ahora se concentra en sí mismo, apunta a reconstruirse y trata de retomar el control de su propia vida, se interesa en realizar actividades. Se siente menos angustia.

Aunque esto no significa que no pueda tener momentos de intensa tristeza, hay un intento de vivir teniendo una visión esperanzadora de su futuro. Se está más concentrado en retomar relaciones que aún quedan y en la reestructuración de la propia identidad. El estrés disminuye y mejora el sueño, la alimentación y la energía.

Cuando la persona puede funcionar adecuadamente, recupera la motivación, se puede desempeñar mejor en la cotidianidad y siente ganas de vivir, atraviesa una etapa de **Renovación**.

Se reconoce un gusto diferente por las cosas, se ha aprendido a vivir sin el ser querido fallecido, se siente más estabilidad emocional, además, de estar abierto a lo que ahora traiga el día a día. No se vuelve a ser el mismo, hay un interés y una apreciación distinta de la vida.





Trabajo del duelo

La muerte de un ser querido exige hacerse cargo del proceso realizando varias tareas (Worden, 1997) que llevan la recuperación.

"Aceptar la realidad de la pérdida", es una tarea ardua, reconocer plenamente que el ser querido ha partido para siempre, es lento. Produce emociones intensas, dolor, negación, incredulidad y el deseo de que el ser querido vuelva a la vida.

Esta aceptación supone enfrentar situaciones en las que se confirma y se reconoce su ausencia, participar en los rituales de despedida, hablar del fallecido y de su muerte, compartir recuerdos, tomar decisiones sobre sus pertenencias y vivir momentos en los que se contaba con su presencia.

Trabajar el duelo implica confrontarse con lo que genera la ausencia del ser querido. **"Vivir las emociones y el dolor de la pérdida"** ayuda a reconocer lo que se siente, darle un nombre y expresarlo, entender por qué se producen y aceptarlos. De igual manera, permite vernos y ver al fallecido como un ser humano con virtudes y defectos.

Afrontar los desafíos de la vida sin la persona perdida permite **"Adaptarse a vivir en un medio en el que el fallecido está ausente"**. Las decisiones ya no se toman a partir de lo que diría o haría el otro, se asumen nuevos roles y en ocasiones se desarrollan nuevas habilidades.

"Reubicar emocionalmente al fallecido y continuar viviendo", implica darle otro lugar a quien murió y encontrar un nuevo sentido a la vida; no significa renunciar a los recuerdos, sino que éstos adquieren otro valor y los sentimientos que producían inicialmente ahora son menos intensos.



No es igual para todos

La muerte de un ser querido es una experiencia muy dolorosa y difícil de afrontar a cualquier edad.

Los **niños** no están libres de vivir un duelo, pero lo hacen de manera diferente, van de momentos de tristeza a momentos de juego, porque no toleran el dolor de forma continua, en algunas ocasiones presentan un retroceso en su desarrollo con conductas de la infancia ya superadas, por ejemplo, perder el control de esfínteres, no querer comer solo o hablar de manera más infantil.



En ellos, la **tristeza** y la **confusión** pueden manifestarse con problemas de alimentación y de sueño, miedo, querer estar siempre acompañado, cambios en el desempeño escolar, dificultad para concentrarse, pérdida del interés en las actividades que antes realizaba con gusto, añorar la persona fallecida o decir cosas como "quiero irme donde mi... (mamá, papá, abuelo, hermano)".

Muestran su **rabia** mediante pataletas, juegos o dibujos agresivos, irritabilidad contra algunos familiares o amigos, pesadillas o sueños inquietantes.

Pueden sentir **culpa** por cosas que dijeron o hicieron, porque en alguna ocasión tras una discusión, pensaron o desearon cosas como por ejemplo, "qué pereza mi abuelito tan regañón".

Facilitarles que expresen sus sentimientos. Si saben que la rabia, el miedo, la tristeza, la culpa y la impotencia, entre otros, son aceptados en su familia, los manifestarán más fácilmente. A veces, por el afán de que estén mejor, se les dicen cosas como "no hay que estar tristes", "ya está descansando", "tenemos que ser fuertes" o "no llores", que impiden mostrar o decir lo que sienten.

Para evitar que un niño se sienta traicionado, herido o que no confiaron en él, es mejor **hablar con la verdad**. Hay ocasiones en que no se tiene respuesta a todas sus preguntas, es importante decirles que no sabe y que consultará para luego darle una respuesta.



Aunque **informar la noticia** es difícil y genera angustia, es conveniente contarles lo sucedido lo antes posible, buscar un momento y un lugar adecuados, explicarles de manera clara y fácil de entender. Ellos prestan atención a las reacciones, la preocupación y el llanto de los adultos, a los cambios en las rutinas de la casa, experimentan la falta de contacto físico con el fallecido y todo esto les genera angustia, saben que algo pasa.

Se debe respetar el deseo de los niños sobre **participar de los rituales funerarios** (velación, misa, inhumación o cremación); en la mayoría de los casos es mejor alentarlos a que asistan, para evitar dudas o fantasías.

Es importante **describirles** antes lo que puede encontrar en los rituales, que la apariencia del ser querido no será igual que antes, que estará dentro de un cofre, y que habrá personas tristes o llorando, **acompañarlos** en su expresión de sentimientos y resolver sus inquietudes de manera sincera, explicarles que no está durmiendo, que no siente dolor, frío ni hambre.

Es muy importante **permitirles estar con usted**, cargarlos, abrazarlos, llorar con ellos, escucharlos, dejar que duerman cerca. También está bien dejar que tengan momentos solos, dígales que estará ahí por si lo necesitan.

Para darles algo de la tranquilidad y estabilidad que usualmente se pierde en su entorno con la ausencia del ser querido, se debe tratar de **conservar las rutinas y las normas** que tenían previas al fallecimiento, mantener las reglas, los horarios y las responsabilidades.



La inquietud y la ansiedad que algunos niños presentan, pueden disminuir con la **actividad física**. La práctica de algún deporte, llevarlos al parque para que corran, monten en bicicleta o jueguen con otros niños, son estrategias útiles.

Puede suceder que el niño en duelo presente **signos de alerta** (Kroen, 2002) de manera intensa o prolongada y se deben tener en cuenta, con el fin de buscar ayuda profesional.

- Llorar en exceso durante largos periodos.
- Rabietas frecuentes y prolongadas.
- Apatía e insensibilidad.
- Un periodo prolongado durante el cual el niño pierde interés por los amigos y por las actividades que solían gustarle.
- Frecuentes pesadillas y problemas de sueño.
- Pérdida de apetito y de peso.
- Miedo de quedarse solo.
- Comportamiento infantil (orinarse, hablar como un bebé, pedir comida continuamente).
- Frecuentes dolores de cabeza solos o acompañados de otras dolencias físicas.
- Imitación excesiva de la persona fallecida o expresiones repetidas del deseo de reencontrarse con el fallecido.
- Cambios importantes en el rendimiento escolar o negativa de ir a la escuela.
- Marcados cambios en el peso.
- Falta general de interés por la vida.
- Piensan negativamente acerca del futuro durante mucho tiempo o no se interesan por él.
- Deseos continuos de venganza.
- Querer dormir la mayor parte del tiempo.



Los **adolescentes** sienten y exteriorizan el duelo de forma similar a los adultos, saben qué es la muerte. Los más jóvenes manifiestan molestias físicas con dolores de cabeza o de estómago, cuando son mayores, expresan dolor psicológico, sus quejas ya se enfocan en las diferencias con su grupo de amigos, autoestima baja y otras emociones.

Requieren atención y acompañamiento, en esta etapa un duelo no elaborado puede tener conductas de riesgo con consecuencias delicadas, consumo de drogas, conductas delincuenciales, desorden en la sexualidad, dificultad para adaptarse a la vida escolar o laboral y suicidio.



El adolescente en duelo **necesita:**

- Atención y afecto de sus padres o de alguien más en caso de que ellos no puedan hacerlo.
- Ser tenido en cuenta y que se reconozca su dolor.
- Saber con claridad lo que sucedió.
- Ser invitado a participar en los rituales funerarios y que se respete su decisión de asistir o no.
- No ser sobreprotegido, esto baja su autoestima y lo aísla.
- Le sea permitido el contacto con un tercero (profesor, amigo o persona cercana). No siempre buscan ayuda en su familia.
- Acompañamiento mediante un profesional, si presenta conductas de riesgo.
- Ser respetados en la forma de expresar o guardar las emociones.
- Respeto por su identidad, por su forma de ser y por su estilo de enfrentar este momento crítico de la vida.
- Vivir esta etapa de la vida con sus propias responsabilidades sin que le sean asignadas las de la persona fallecida.
- Conservar sus horarios, rutinas y normas.



Los **ancianos** son más vulnerables física, social y psicológicamente. Vivir un duelo en la tercera edad hace que aparezcan sentimientos de soledad, nostalgia y desmotivación muy fuertes e, incluso, depresión; puede deteriorarse su salud y estar más propensos a nuevas enfermedades.

Generalmente se les pregunta más por la situación de sus familiares que por su propio dolor, desconociendo que tienen las mismas necesidades que las demás personas en duelo.



Para ellos cualquier muerte parece contraria al orden de la naturaleza lo que genera **culpa**, porque consideran que debieron haber muerto ellos; su autoestima baja y se aíslan, requieren **comprensión, afecto y compañía** de otras personas para facilitar su recuperación.

Las **personas con discapacidad mental** son frecuentemente aisladas cuando se presenta un fallecimiento, se tiene la creencia de que no tienen conciencia de lo que sucede, cuando en realidad, presentan toda una reacción de aflicción y, según su grado de discapacidad, logran entender lo que significa morir.

Si existen dificultades de comunicación para informarles lo que ocurre, pueden usarse imágenes que ayuden a explicarles acerca de la enfermedad, la muerte y los cambios que con ellas se producen en su entorno, esto ayuda a disminuir la culpa que pueda presentarse, facilita la expresión de sus emociones y las aprueba.

En ellos se observan reacciones similares a las del duelo en los niños, de la misma manera las cosas que ayudan a los niños también pueden ayudarlos. Pueden **participar de los rituales fúnebres**, esto les da claridad sobre la situación, los hace sentir parte de la familia, reconoce su duelo y valida sus emociones.

Indiferente del grado de discapacidad, cuando se generan grandes cambios en sus rutinas es muy importante **buscar ayuda de personas especialistas en el tema**; sobre todo cuando la discapacidad es severa y la persona que fallece es el cuidador directo.



Cada pérdida es única

La forma de relacionarnos con cada ser querido que tenemos es exclusiva. Cada uno tiene un significado diferente en nuestra vida y desempeña un rol único. Por lo tanto, cada pérdida y cada proceso de duelo representa un desafío diferente.

A cualquier edad se puede ser huérfano. Generalmente la muerte de **los padres** se reconoce más en los niños, desconociendo que para los hijos adultos también puede ser muy dolorosa, principalmente cuando se han conservado vínculos muy estrechos, se parecen en su forma de ser, se cuenta con ellos para la toma de decisiones, aún se está bajo su protección y compañía o se han invertido los papeles pasando de ser cuidado a ser cuidador.

Se puede perder el significado de amor incondicional, la sensación de seguridad, el rol de hijo, el sentido de familia, de pertenencia, el soporte necesario para hacer frente a la vida, la identidad y la historia.



Cuando **la pareja** fallece, se genera pérdida de parte de la identidad, la intimidad, del sentido de hogar, lleva al aislamiento y da sensación de soledad. Se pierden múltiples roles que la pareja cumplía, amigo, compañero, ayudante, apoyo, amante, familia, protector, seguridad, entre otros ("no se muere uno, se mueren cien") y en muchos casos, exige al sobreviviente asumir otros roles nunca antes desempeñados. La viudez implica un cambio de estatus social y en, muchos casos, económico.

Los **hermanos** comparten la familia, la historia y los recuerdos, sin embargo, con frecuencia se presta más atención al duelo de los padres y se olvida el impacto que ellos enfrentan; una familia triste con un vacío que no pueden llenar, sus propios sentimientos (rabia, impotencia, culpa, soledad) y algunas veces del deseo de haber muerto ellos, cuando sienten que el fallecido era el más amado.

Enfrentar la muerte de **un hijo**, es la experiencia más difícil que se puede tener como padres, los hijos representan la continuidad de la existencia y en ellos se ponen sueños, deseos y proyectos.

Tras la muerte de un hijo, sus padres sienten que una parte de sí mismos les ha sido desgarrada, tienen sentimientos de fracaso, pierden a quién amar, proteger y cuidar. Para ellos la vida ya no tiene sentido y lo que se diga es frívolo, vacío, sin significado. Piensan que nadie puede comprender lo que sienten.



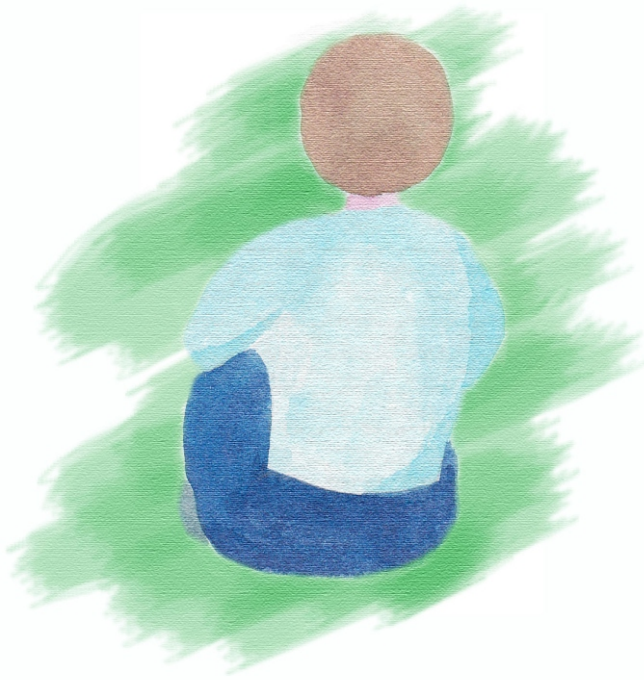
Algunas actitudes que obstaculizan el duelo en la pareja son, servir de "bastón" para el otro ocultando su propio dolor o pensar que al otro no le duele o que está menos afectado, en ambos casos se puede deteriorar la relación.

Los duelos por **muertes perinatales**, que son aquellas familias a quienes fallece un hijo en el vientre o alrededor del nacimiento, con frecuencia no son pública ni socialmente reconocidos, los padres se sienten desautorizados porque, tal vez, no hubo nacimiento, bautizo o entierro, su hijo no tiene nombre, no quedan fotos ni recuerdos, nada confirma su existencia. Sin embargo, desde la concepción, en la imaginación, en las expectativas y esperanzas de los padres y de la familia, es su hijo y, por tanto, requieren hacer un proceso de duelo para recuperarse.

Cuando se enfrenta una muerte por **suicidio**, los sentimientos se viven más intensamente, rabia, culpa, impotencia, miedo y frustración, acompañados de un repetido ¿por qué lo hizo? que tal vez, nunca tendrá respuesta.

El estigma social al que se ve sometida la familia y el fallecido, genera vergüenza, aislamiento, impide hablar de él y buscar ayuda. Frases como "ahí va la esposa del señor que se suicidó", refuerzan la creencia común de que se es juzgado por los demás.

La forma de morir impide centrarse en la pérdida, es importante comprender que más allá de la causa de la muerte está el hecho de que la persona murió.



Ayudándose

Existen tantas diferencias en los duelos como personas que los viven, por lo que no hay un protocolo qué seguir, pero hay algunas estrategias que pueden ser útiles.

Cuando se está en duelo, es frecuente sentirse confundido sobre qué se puede hacer para sobreponerse al dolor y la angustia que produce la pérdida, **informarse** de manera clara es un buen comienzo.



Es importante **cuidarse uno mismo**, empezando por las tareas básicas como la alimentación y el sueño. Atender las señales de deterioro o alarma de la salud, realizar alguna actividad física, visitar el médico y continuar cualquier tratamiento previo.

La **disposición** y la **actitud** con que se asumen las situaciones puede ayudar, aceptar los sentimientos como algo normal evitando negarlos, permitir que otros lo ayuden, expresar lo que siente, hablando, llorando o escribiendo. Fijar metas cortas; enfrentar cada día como llegue; vivir cada momento que trae el duelo, evitando aplazarlos; dar tiempo para que el dolor se amortigüe y se pueda cicatrizar; evitar pensar que se debe ser fuerte, valiente o silencioso, son algunas actitudes que pueden ser útiles.

Apoyarse recíprocamente es necesario, la compañía, la escucha y los abrazos, pueden facilitar el proceso. Aunque todos vivan la pérdida de manera diferente, **la familia** es un apoyo esencial en el duelo.

Atreverse a **contar a otras personas** lo que lo agobia, sin temor de incomodarlos con su historia y sin avergonzarse por lo que siente (rabia, culpa, miedo, deseos de venganza, no querer vivir).



En ocasiones se requiere **acudir a un profesional**, cuando las reacciones son demasiado intensas, permanecen en el tiempo o generan dificultades familiares, sociales y laborales.

Ayudarse ayudando, ofrecer apoyo a otros a través de la compañía, abrazar, escuchar, compartir lo vivido y solidarizarse.

Conocer que en el duelo **no hay cosas buenas ni malas**, puede ayudar a disminuir la incertidumbre que producen algunas actitudes utilizadas para sobrellevar el dolor, como visitar el cementerio, conservar la habitación y las pertenencias, mantener las cenizas en casa, poner fotografías, escuchar música, hablar con el ser querido, entre otras.

Es conveniente valorar estas actitudes por su utilidad más que por si "se deben" hacer o no. Si le da tranquilidad, y se siente mejor al hacerlo, es útil, si no, no lo es y esto puede cambiar con los momentos del duelo.

La decisión de **ir al cementerio** es personal, sin embargo, muchos se limitan de hacerlo por algunas creencias como el frío, las malas energías y la contaminación con la tierra, olvidando que estos son espacios donde el llanto, la tristeza y otras emociones pueden ser expresados libremente.



Al inicio del duelo no hay que apresurarse por deshacerse de los **objetos personales del fallecido**, en otros momentos pueden dar algo de tranquilidad frente a la ansiedad que produce su ausencia.

Puede pasar que por el afán de evitar que se sientan "mal", o porque se cree que es "bueno", personas menos próximas al fallecido se deshagan de las pertenencias, sin tomar en cuenta los deseos de los más cercanos; tomar una decisión con respecto a éstas, puede ser una oportunidad para expresar lo que están sintiendo, compartir lo que piensan y lo que significa conservarlas o no; llegar a un acuerdo entre todos es importante.

Debido a que se está confundido y emocionalmente vulnerable, es mejor **no tomar decisiones importantes** como dejar el empleo, cambiar de casa o salir de viaje, es prudente darse tiempo para hacerlo.

Los **grupos de ayuda** para personas en duelo ofrecen apoyo emocional, permiten compartir pensamientos, emociones y sentimientos, verse reflejado en los demás reconociendo que no se es el único ni se está solo; facilitan compartir estrategias y darse cuenta que todas las personas no sienten ni actúan de la misma manera, que no todos se recuperan de la misma forma ni al mismo tiempo. Ayuda a informarse, a aclarar dudas, a comprender los cambios y las vivencias que trae el duelo.



Hay días especiales

En fechas especiales (aniversarios, cumpleaños, día de los niños, de la madre o del padre, navidad, fin de año, entre otras) es natural sentir que la tristeza se agudiza, los pensamientos redundan comparando el pasado y el presente, se extraña la presencia de la persona perdida, la mente los evoca continuamente queriendo ocupar el lugar vacío que dejaron.

Es importante saber que se puede contar con la familia para que elijan juntos qué hacer ese día y cómo hacerlo. Decidir qué se conservará o cambiará de la forma acostumbrada de celebración y permitir que fluyan los recuerdos, los sentimientos o el llanto.



Acompañando en el duelo

Cuando se acompaña una persona que ha perdido un ser querido se viven momentos de angustia por los cambios que presenta, por la impotencia que genera no poder hacer nada para cambiar su situación, por no saber qué decir y por no poder dar consuelo.

Informarse, no tener prisa, escuchar, respetar el dolor y los sentimientos, abrazar y no alejarse con el paso del tiempo, son actitudes útiles para apoyar en el duelo.



No se trata de hacer mucho ni de decir "la frase exacta", su presencia, ayudar con cosas sencillas como los oficios de la casa, cuidar los niños una tarde, preparar algo para comer, salir a caminar juntos o colaborar con algunas diligencias, puede ser muy valioso para quien está en duelo.

Muchas veces se hacen esfuerzos por evitar momentos de tristeza, tratando de distraer o alegrar al doliente o intentando que sólo piense en las cosas buenas; vivir las emociones y expresar el dolor, hacen parte del trabajo del duelo.

Las comparaciones, juzgar, criticar y decir frases de cajón ("Dios no te da nada que no puedas soportar"), en lugar de aliviar, pueden intensificar el sufrimiento, los sentimientos de soledad y la angustia e, incluso, ofender. Recuerde que cada uno tiene su tiempo y su forma de hacer el proceso de aceptación y recuperación.

Bibliografía

- Bowlby, J. (1993) La pérdida afectiva. Tristeza y depresión. Barcelona, Buenos Aires, México: Ed. Paidós.
- Bucay, Jorge. (2010) El camino de las lágrimas. Buenos Aires: Ed. Del Nuevo Extremo.
- Freud, S. (1917) Obras psicológicas completas de Sigmund Freud. Duelo y melancolía. Vol. 14. Nueva York: Macmillan Co.
- Grite, M. (2002) No tenderemos Un Nuevo Bebe. Centering Corporation.
- Grollman, E. (1996) Vivir cuando un ser querido ha muerto. Ed. 29 Barcelona.
- Harvey, Grey. (2008) Duelo para Dummies: Consejos para enfrentar con fortaleza la pérdida de un ser querido. Bogotá: Norma.
- Johnson, J. (2001) Guía para padres. Claves para ayudar a sus hijos ante el duelo y la pena. Argentina: Ed. Longseller.
- Kroen, W. (2002) Cómo ayudar a los niños a afrontar la pérdida de un ser querido (Un manual para adultos). Barcelona: Ediciones Oniro S.A.
- Kubler Ross, E. (1992) Los niños y la muerte. Barcelona: Ed. Luciérnaga.
- Lacasta, L., Aguirre, A. y otros. Guía para familiares en duelo. Recomendado por la Sociedad Española de Cuidados Paliativos. (SECPAL)
- Lindemann, E. (1944) Syntomatology and management of acute grief. American Journal of Psychiatry. Vol. 101. Pág. 141-148.
- Mateo, R. Pinceladas de ayuda en el duelo. Fundación Senda Fundazioa.

- 
- Neimeyer, Robert A. (2002) Aprender de la pérdida. Barcelona: Ed. Paidós.
 - Sanders, C. (1977) Typologies and symptoms of adult bereavement. Tampa: University of South Florida.
 - Sanders, C. A comparison of adult bereavement in the death of a spouse, child, and parent. Omega 1979-80; 10: 303-22.
 - Sanders, C. Comparison of younger and older spouses in bereavement outcome. Omega 1980-81; 11: 217-32.
 - Sanders, C., Mauger, P., Strong, P. (1985). Un Manual para la experiencia del Duelo. North Carolina: The Center for the Study of Separation and Loss.
 - Tizón, Jorge L. (2004) Pérdida, Pena, Duelo: Vivencias, investigación y asistencia. Barcelona: Ed. Paidós.
 - Worden, W. (1997) El tratamiento del duelo: Asesoramiento psicológico y terapia. Barcelona: Ed. Paidós.
 - <http://sid.usal.es/libros/discapacidad/apoyo-en-el-proceso-de-duelo-de-personas-con-discapacidad-intelectual.aspx>

