

EL DUELO ENTRE ADULTOS, DURANTE EL COVID-19



Contenido

Carta de nuestro equipo de apoyo en el duelo 1

Sección 1: Recursos acerca del COVID-19

Entendiendo el COVID-19 2

Mantenerse conectado mientras se enfrenta el dolor 3

Manejo de la ansiedad 5

El Duelo Y el Dormir 7

Bienestar y cuidado personal 8

Sección 2: Recursos relacionados sobre el duelo

Pena y Luto durante el COVID-19 12

¿Cómo se ve la esperanza en medio de COVID-19? 13

10 cosas que los consejeros de duelo quieren que sepas 14

Libros acerca del duelo 16



Advanced Home Care & Hospice for All Ages at All Times

Queridos amigos y familiares,

Capital Caring Health reconoce que la pandemia de COVID-19 es estresante para todos nosotros! Dada nuestras necesidades de distanciamiento físico, es fácil sentirse aislado y solo. Queremos que sepan que estamos aquí para usted y hemos creado muchas herramientas nuevas para ayudarle a hacer frente a esta experiencia.

Aunque no podemos ofrecer reuniones en persona durante este tiempo incierto, queremos que sepan que seguimos estando a su disposición. Nuestro equipo de apoyo durante el duelo está implementando formas creativas de apoyarlos a través de **www.Zoom.us**, y apoyo telefónico tanto para asesoramiento individual como para grupos de apoyo. Por favor, continúe revisando **www.capitalcaring.org** para las últimas novedades.

Además, hemos desarrollado varias Guías de Duelo y Pérdida que esperamos que le ayuden a conectar a recursos útiles. No importa nuestra edad o nuestras circunstancias, todos estamos afectados por esta pandemia, y las reacciones de dolor normales pueden aumentar debido a los actuales acontecimientos mundiales. Por eso, hemos desarrollado esta Guía de Duelo y Pérdida para Adultos diseñada para ayudarle a recibir algo de comodidad y que aprenda nuevas habilidades para enfrentarse a la situación y para que pueda asistirle en estos tiempos turbulentos.

También reconocemos que las familias en duelo pueden tener un tiempo particularmente difícil para lidiar y responder ante esta crisis. Los niños (y los padres) cuyo mundo cambió radicalmente por la muerte de un ser querido, se encuentran ahora una vez más enfrentando un mundo que parece aterrador, desconocido, y siempre cambiante. La ansiedad es una respuesta de dolor común en los niños y esperamos que encuentre La Guía de duelo para los niños y la familia, de uso para usted y para todos. Este útil recurso está disponible en nuestro sitio web.

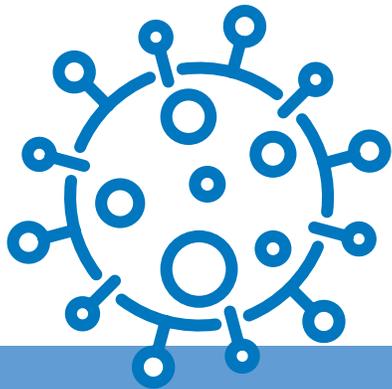
Si tiene preguntas, preocupaciones adicionales, o le gustaría estar conectado a un consejero local de duelo le animamos a que se ponga en contacto con nosotros a través de nuestro sitio web en:

<https://www.capitalcaring.org/> o llamando al **800-737-2508**.

Calurosamente,

Marcie Fairbanks, LCSW

Director de Servicios Familiares



COVID-19 Resources

Entendiendo COVID-19

Según los Centros para el Control y la Prevención de Enfermedades (CDC), el coronavirus ha afectado al ser humano durante años, y con frecuencia se sabe que son infecciones respiratorias. Sin embargo, el COVID-19 no se había visto en los humanos hasta ahora. Por lo tanto, los profesionales médicos de todo el mundo están empezando a entender el virus. Afortunadamente, están aprendiendo cada día más sobre cómo funciona y cómo tratarlo. Ahora sabemos que los síntomas pueden aparecer entre dos y 14 días después de la exposición y puede variar de leve a grave. Los CDC y la Organización Mundial de la Salud (OMS) tienen muy claro que la mayoría de los individuos que contraen el COVID-19, no es probable que muestren síntomas de peligro de muerte. Sin embargo, Las personas que tienen una salud frágil corren un mayor riesgo de sucumbir ante esta enfermedad.

EL CONOCIMIENTO ES PODER! Para aprender más sobre Visita de COVID-19:

- Los Centros de Control de Enfermedades de los Estados Unidos
<https://www.cdc.gov/coronavirus/2019-ncov/index.html>
- Organización Mundial de la Salud
<https://www.who.int/emergencies/diseases/novel-coronavirus-2019>

Una cosa que está clara sobre el COVID-19, es que se propaga fácilmente de persona a persona. Por lo tanto, los protocolos de distanciamiento físico que están en marcha, ayudan a reducir el riesgo de transmisión. Los requisitos de distanciamiento físico son esenciales para reducir el número de individuos que se infectan. Estos requisitos nos afectan a todos a diferentes grados. El propósito de esta guía es equiparte con habilidades para enfrentarte ante la situación y así poder mantener la esperanza mientras navegas por las emociones relacionadas con el duelo en medio de las necesidades de distanciamiento físico.

Mantenerse conectado mientras se enfrenta el dolor

Al permanecer en casa y observar las prácticas de distanciamiento físico, estamos facultados para protegernos a nosotros mismos y a nuestras comunidades de la exposición evitable al COVID-19. Sin embargo, los seres humanos somos seres sociales por naturaleza. Anhelamos la conexión personal, ya sea a través de la reunión con los amigos, en las iglesias o sinagogas, o caminando por el centro comercial. Para muchos de nosotros, nuestros métodos habituales para que reconfortarnos no es una opción en este momento. Afortunadamente, estos son ajustes temporales que se tienen que hacer. En un futuro, podremos volver a la normalidad.

Mientras tanto, necesitamos adaptarnos. Durante este difícil momento, tenemos que hacer lo que podamos para protegernos contra los sentimientos de aislamiento social, soledad y ansiedad. Especialmente, durante los momentos de duelo, o si te encuentras cuidando a alguien con una enfermedad grave, o que puede limitar su vida. Este manual de recursos ofrece maneras en que puedes cuidarte a ti mismo y a los demás, durante esta época, única en la historia de la humanidad

Balance

Cada persona y cada situación son únicas. Una buena regla general, es intentar equilibrar tus necesidades y deseos relacionados con la necesidad y el deseo de cuidar a otros de conectar y cultivarlo para ti mismo. A continuación, encontrarás algunos consejos que te ayudarán a mantenerte conectado y a construir la restauración en tu experiencia actual.

Conéctate con el mundo

- Mantén los dispositivos de comunicación cargados.
- Dedicar tiempo cada día a llamar, enviar mensajes de texto o de correo electrónico a tus amigos y familiares.
- Envía una carta postal a tus amigos y familiares; pídeles que también te envíen correo a ti. Sólo para decir “¡hola!”
- Comparte tus progresos en un pasatiempo, una nueva receta, o una fuente agradable de entretenimiento.
- Conéctate con el tiempo y el espacio mediante el establecimiento de una rutina básica y observando las horas de comida y las horas de acostarse y levantarse.
- Observa los días de semana y los fines de semana.
- Establece límites entre el trabajo/escuela y el tiempo libre.

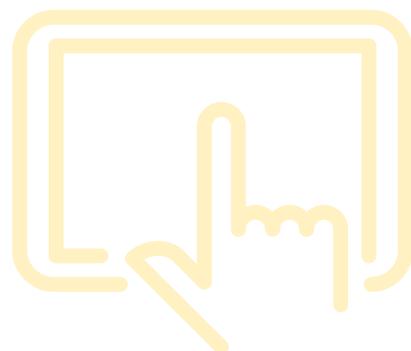
- Limita la exposición a los medios de comunicación a aquello que te resulte cómodo. Si notas que te pone inquieto o cada vez más ansioso al ver o escuchar las noticias, entonces podría ser el momento para apagarlo.

Conéctate contigo mismo

- Si tus responsabilidades lo permiten, dedica una o dos horas cada día donde los dispositivos de comunicación están en modo silencioso, o apagados.
- Mantén un diario escrito, de audio, de fotos o de dibujos o de medios sociales, para expresar tus alegrías y desafíos, pensamientos y sentimientos relacionados con tus experiencias diarias y en general.
- Dedica 10 a 30 minutos de tiempo libre y de tranquilidad todos los días. Siéntate con tus recuerdos y sentimientos y deja que se ajusten. ¿Qué tipo de información te proporciona tu tiempo de tranquilidad? (ver Bienestar, Autocuidado y El recurso de consciencia en la siguiente sección para más información sobre cómo regular su cuerpo y su mente para que puedas conectarte mejor contigo mismo y con los demás).
- Concéntrate en tus valores personales. ¿Qué es lo más importante para ti durante este tiempo? ¿Hay aspectos de ti mismo que te gustaría pasar más tiempo dándole honor? ¿Cuáles son? ¿Cómo podrías incorporar estos valores en las prácticas de cinco a diez minutos a lo largo del día?
- Mantén una lista de las maneras sencillas de prosperar en este tiempo incierto (por ejemplo, consumir una comida saludable, dormir tranquilo), organizar un cajón de la basura, cortar el césped, etc.)

Recursos en el Internet, para sobrellevar la situación durante el COVID-19

- Estrategias para enfrentar la situación de la pandemia del COVID-19:
<https://elunanetwork.org/resources/eluna-resource-strategies-for-thriving-during-the-COVID-19-pandemic/>
- Mantente conectado, firme y con creatividad:
<https://www.opentohope.com/stay-connected-strong-and-creative/>
- Cuida de tu salud mental durante el coronavirus:
<https://whatsyourgrief.com/mental-health-and-coronavirus/>
- El luto y el COVID-19: Llorando sobre nuestras vidas anteriores:
<https://www.apa.org/news/apa/2020/04/grief-covid-19>



El control de la ansiedad

El sentimiento de ansiedad relacionado con experiencias difíciles, es una respuesta normal a situaciones estresantes en las que nos sentimos incapaces de controlar los cambios. Cada uno de nosotros responde y maneja los sentimientos de ansiedad en una diversidad de formas. A veces, la ansiedad puede aumentar nuestra sensación de estar “alerta” para ayudar a incrementar nuestro tiempo de respuesta a situaciones de emergencia. Sin embargo, otras veces la ansiedad puede abrumarnos hasta el punto de sentirnos inmobilizados debido al aumento del miedo. El rango de respuesta de nuestra ansiedad, puede ser influenciado por muchos factores, incluyendo nuestros rasgos de personalidad, sistemas de apoyo, el estado de nuestra salud mental subyacente y las habilidades para sobrellevar las situaciones. Los sentimientos de ansiedad son comunes cuando estamos cuidando a seres queridos enfermos y cuando hemos perdido a seres queridos debido a la muerte. Es común tener reacciones de duelo más fuertes, cuando estamos experimentando una separación social debido a las prácticas de distanciamiento social.

Los síntomas de la ansiedad pueden ser de corta o larga duración. Es importante señalar que los sentimientos a largo plazo de la ansiedad, puede requerir asistencia profesional. Buscar apoyo de un profesional de la salud mental calificado, puede ser esencial para que tu aprendas habilidades útiles para enfrentar la situación. Sin embargo, modificar tu comportamiento podría ofrecer mejoras para la ansiedad de corta duración. Para obtener más ayuda sobre cómo afrontar y tratar la ansiedad, ponte en contacto con tu proveedor local de salud mental y/o médica.

Las sugerencias del siguiente cuadro, se centran en las cosas que puedes hacer ahora para reducir la ansiedad. El texto citado es del artículo “¿Vives con ansiedad? Aquí hay 11 maneras de lidiar” en Healthline.com¹:

1. **“Cuestiona tu patrón de pensamientos.** Los pensamientos negativos pueden arraigarse en tu mente y distorsionar la severidad de la situación. Una forma de hacerlo, es desafiar tus miedos, preguntarte si son verdaderos, y ver dónde puedes recuperar el control”.
2. **“Practica una respiración profunda y concentrada,** intenta inspirar durante 4 veces y espirar durante 4 veces, cuenta por 5 minutos en total. Al atardecer, tu respiración, disminuirá tu ritmo cardíaco, lo que debería ayudarte a recuperar el control”.
3. **“Usa la aromaterapia.** Ya sea en forma de aceite, incienso o una vela, los olores como la lavanda, la manzanilla y el sándalo pueden ser muy relajantes. Se cree que la aromaterapia ayuda a activar ciertos receptores en tu cerebro, potencialmente aliviando la ansiedad.”

¹ Hirschlag, A. (2018, 17 de diciembre). ¿Vive usted con ansiedad? Aquí hay 11 maneras de afrontarla. Recuperado el 10 de abril de 2020, de <https://www.healthline.com/health/mental-health/how-to-cope-with-anxiety#when-to-see-a-professional>

4. **“Sal a caminar o haz 15 minutos de yoga.** A veces, la mejor manera de detener los pensamientos ansiosos, es alejarse de la situación. Tomate un tiempo para centrarte en tu cuerpo y no en la mente. Esto te puede ayudar a aliviar tu ansiedad.”
5. **“Escribe tus pensamientos.** Escribir lo que te hace sentir ansioso te lo quita de la cabeza y puede hacer que sea menos desalentador”.

Sitios web adicionales para el manejo de la ansiedad:

- ¿Ese sentimiento de COVID-19? Se llama duelo anticipado:
<https://www.fatherly.com/health-science/covid-19-coronavirus-anxiety-anticipatory-grief/>
- Ansiedad en la pena: <https://whatsyourgrief.com/anxiety-in-grief/>
- Ansiedad: Guía de autoayuda para los jugos del estado de ánimo de la Universidad McGill, Canadá. https://www.mcgill.ca/counselling/files/counselling/anxiety_moodjuice_self_help_guide.pdf
- COVID-19 y la ansiedad: <https://www.nytimes.com/2020/03/18/smarter-living/coronavirus-anxiety-tips.html>
- Técnicas básicas de relajación para todas las edades:
https://www.nctsn.org/sites/default/files/resources//pfa_basic_relaxation_techniques.pdf
- Quince cuadernos y hojas de ejercicios de ansiedad para adolescentes, niños y adultos:
<https://positivepsychology.com/anxiety-worksheets/>
- El mejor tú: Controlando su ansiedad (este es un archivo PDF grande):
https://www.queensu.ca/studentwellness/sites/webpublish.queensu.ca.swswww/files/files/Counselling/Anxiety%20Workbook_To%20Print.pdf
- Temporizador de la aplicación: <https://insighttimer.com/>



El Duelo y El Sueño

Las camas son símbolos de sueño e intimidad. Durante el duelo, el sueño puede convertirse en un símbolo de tristeza o consuelo, dependiendo de las circunstancias. El sueño puede verse obstaculizado por sentimientos de culpabilidad, la experiencia de una mente agitada, la tristeza de meterse en una cama vacía, la comodidad de estar rodeado de cobijas suaves, o el sentimiento deprimente de no querer enfrentarse a un mundo sin su ser querido.

La calidad del sueño es una parte importante del estado de ánimo del individuo. Un sueño regular y de buena calidad, puede reducir el estrés y contribuir a la recuperación, incrementa la salud cerebral a largo plazo, y potencialmente proporciona una visión a través de los sueños. Los siguientes recursos, ofrecen consejos para mejorar la calidad del sueño, incluso durante el duelo

- Pena y sueño: <https://www.sleephelp.org/grief-and-sleep/>
- Sueño y pena: <https://www.tuck.com/sleep-and-grief/>
- Pena y sueño: 7 consejos para afrontar el insomnio después de la pérdida [Infografía]: <https://mindfulnessandgrief.com/grief-sleep/>
- El dolor y el sueño de las buenas noches: <https://whatsyourgrief.com/grief-and-sleep/>
- ¿Por qué mi pena es peor por la noche? <https://whatsyourgrief.com/why-is-my-grief-worse-at-night/>
- ¿Por qué mi pena es peor por la mañana? <https://whatsyourgrief.com/why-is-my-grief-worse-in-the-morning/>



Bienestar y cuidado personal

Durante los períodos de crisis y pérdida, nuestros niveles de estrés aumentan, y es esencial que creemos oportunidades para descansar y restaurar nuestra mente, cuerpo y espíritu. Hay muchas maneras en que podemos ser amables con nosotros mismos. El primer paso es darte permiso para cuidarte.

A menudo, es más fácil enfocarse en las necesidades de los demás. Sin embargo, durante los períodos de estrés extremo, la pena, y la ansiedad es fundamental generar un espacio para el cuidado personal. Durante esta crisis del COVID-19, puede que no seamos capaces de disfrutar de nuestros métodos habituales de esparcimiento. Debido esta necesidad de permanecer en casa, tenemos que pensar de forma creativa sobre cómo cultivarnos a nosotros mismos. Las prácticas de autocompasión y atención pueden ayudar.

Autocompasión

Normalmente no nos sentimos cómodos con el concepto de la autocompasión. Tal vez, tenga más sentido cuando pensamos en dar compasión a los otros? Por ejemplo, cuando ves a tu amigo llorando porque sufrió la pérdida de un ser querido, tu sientes el deseo de consolarlo. Te conmueve su dolor emocional y puedes sentirte obligado a aliviar su sufrimiento con bondad y empatía.

¿Por qué nos regimos por un estándar diferente? He escuchado a muchas personas afligidas decir, “Yo no sé por qué estoy llorando. No debería sentirme así, o, “Han pasado tres meses y ya debería haberlo superado”. Esta dura autocrítica y prejuicio, sofoca nuestro progreso a través de la experiencia del duelo. La voz silenciosa en nuestra cabeza nos reprende por no haber sufrido adecuadamente, o lo suficientemente rápido puede perjudicar nuestra capacidad de duelo.

¿Cómo sería nuestra experiencia diferente, si nuestra voz silenciosa dijera en cambio, “Esta es una experiencia muy dura. ¿Está bien y es normal estar triste y llorar?” A través de la autocompasión reconocemos que estamos luchando y podemos darnos el tiempo y el espacio para ser vulnerables. Está bien sentirnos como nos sentimos y está bien darnos permiso para sentirnos lo que sentimos. Las emociones fuertes irán y vendrán solas, como vaivén del océano.

Ejercicios de autocompasión

Ejercicio 1: Cierra los ojos y piensa en una situación difícil de tu vida. ¿Puedes sentir la ansiedad y el estrés? Intenta notar dónde están los sentimientos en tu cuerpo.

- Dite a ti mismo:*
- Esto es estrés/duelo/ansiedad (llámalo, por lo que es para ti)
 - No estoy solo.
 - El estrés, el dolor y la ansiedad son parte de la vida.
 - Todo el mundo tiene problemas en su vida

Coloque las manos sobre su corazón

- Dite a ti mismo:*
- Puedo ser amable conmigo mismo
 - Puedo aprender a aceptarme a mí mismo
 - Puedo ser fuerte
 - Puedo perdonar

Puedes usar esta técnica siempre que necesites un recordatorio para tratarte con compasión.

Ejercicio 2: Lleve un diario de autocompasión durante una semana o más. Pase unos minutos antes de ir a la cama, escribiendo los eventos que ocurrieron durante el día. ¿Hubo momentos durante el día en los que se juzgó a sí mismo con dureza o hubo momentos en los que trató mal a los demás? ¿Experimentó ira o frustración por algo y luego se arrepintió de la forma en que respondió? Escriba en su diario sobre sus sentimientos y cómo esos sentimientos también son sentidos por todos los seres humanos. Incluye palabras de bondad para ti mismo. Puede llevar un par de días acostumbrarse a este tipo de escritura. Sin embargo, puedes encontrar que esto sea un medio catártico. E incluso, podría mejorar tu sueño.

Atención Plena

Los beneficios mentales y físicos de la atención plena (también conocida como autoconciencia y conciencia de otros) son ampliamente reconocidos, para cualquier edad. Incluso si nunca has usado ninguna de estas técnicas en el pasado podría valer la pena intentarlo para ver si se experimenta algún beneficio. Aquí hay un par de ejercicios que podrías probar fácilmente.

El Ejercicio de Concientización de 3 Pasos

Paso 1: Salir del “piloto automático” para traer conciencia de lo que estás haciendo, pensando y sintiendo. En este momento.

- Intenta hacer una pausa y adopta una postura cómoda y digna. Nota los pensamientos que vienen a ti. Reconoce tus sentimientos. Luego deja que tus pensamientos y sentimientos pasen. Sintonízate con quién eres y tu estado actual.

Paso 2: toma conciencia de tu respiración durante seis respiraciones, o un minuto.

- El objetivo es centrar la atención en una cosa: tu respiración. Se consciente del movimiento de tu cuerpo con cada respiración, cómo tu pecho sube y baja, cómo tu vientre empuja hacia adentro y hacia afuera, cómo tus pulmones se expanden y contraen. Encuentra el patrón de tu respiración. Fíjate en el momento presente, a través de la percepción de tu respiración.

Paso 3: Amplia la conciencia hacia el exterior, primero al cuerpo y luego al medio ambiente.

- Permite que tu conciencia se expanda hacia tu cuerpo. Nota las sensaciones que estás experimentando, como opresión, dolor, o quizás cierta ligereza en la cara o en los hombros. Recuerda tu cuerpo como un todo, como un recipiente completo para tu interior;
- Si lo deseas, puedes expandir tu conciencia aún más al entorno que te rodea. Pon atención a lo que está frente a ti. Fíjate en los colores, formas, patrones y las diferentes texturas de los objetos que se pueden ver. Ten presente este momento, en tu conciencia y sus alrededores.

Cuando estés listo para terminar el ejercicio, abre los ojos lentamente y trata de llevar esa atención contigo mientras pasas el día.

El intervalo de respiración de 3 minutos

Este ejercicio es rápido de realizar y útil para iniciar una práctica de atención plena. Puede ser una técnica perfecta para aquellos con vidas y mentes ocupadas. El ejercicio se divide en tres secciones, una por minuto, y funciona de la siguiente manera:

1. El primer minuto se dedica a responder a la pregunta “¿cómo estoy en este momento?” mientras se enfoca sobre los sentimientos, pensamientos y sensaciones que se presentan, e intentando dar tales palabras y frases.
2. El segundo minuto se dedica a mantener la conciencia de la respiración.
3. El último minuto se utiliza para una expansión de la atención hacia el exterior de la respiración, sintiendo las formas que su respiración afecta al resto del cuerpo.

Mantener una mente tranquila puede ser un reto. Los pensamientos a menudo surgen. La idea es no bloquearlos, en lugar de dejarlos pasar, en lugar de dejarlos venir a tu mente y luego que desaparezcan de nuevo. Intenta simplemente observarlos.

Recursos en línea para la atención plena: sitios web y aplicaciones

- Técnicas básicas de relajación:
https://www.nctsn.org/sites/default/files/resources//pfa_basic_relaxation_techniques.pdf
- Autocompasión: <https://self-compassion.org/category/exercises/#exercises>
- Dra. Kristen Neff: <https://self-compassion.org/>
- Aplicaciones:
 - Head Space: <https://www.headspace.com/>
 - Insight Timer: <https://insighttimer.com/>
 - Detente, respira, piensa: <https://www.stopbreathethink.com/>





Recursos para el duelo

Penas y luto durante COVID-19

Las épocas de muerte, duelo, enfermedad y desafíos son generalmente cuando las personas se reúnen físicamente para apoyarse mutuamente. Sin embargo, las respuestas ante el COVID-19, están imponiendo las restricciones que son necesarias para los encuentros, los establecimientos sanitarios y de atención a la tercera edad, y los viajes. También está limitando el número de personas y lugares donde la gente puede reunirse. Se le está pidiendo a la sociedad que cambie sus expectativas de conectarse y de apoyo, en formas que pueden resultar desconocidas e incómodas. Este cambio es especialmente agudo en el caso de muerte y en caso de duelo prematuro. Muchas familias no pueden estar al lado de sus seres queridos para reunirse en un momento de luto para recordar la vida de sus seres queridos, o para conmemorar al fallecido de manera que se sienta pleno e inclusivo. Esto puede añadir dolor a la pena. En lugar de que nuestras costumbres históricas de la sociedad se ajusten a los moribundos y a los afligidos, los moribundos y de la salud pública de la sociedad. Este gran ajuste y acto involuntario de abnegación no se elige. Como tal, la pena, el dolor y la sensación de falta de control que normalmente acompaña a los momentos de pérdida puede agravarse aún más. Puede tomar tiempo extra, atención y procesamiento para que los dolientes durante la pandemia del COVID-19 acepten, reconozcan, procesen y honren a sus seres queridos y puedan expresar plenamente sus emociones relacionadas con sus experiencias de dolor únicas y complejas.

El campo de la terapia de duelo está familiarizado con los conceptos de complicación, aplazamiento y postergación del duelo. Los recursos y las técnicas especializadas podrán ayudar a aquellos cuyo proceso natural de duelo está siendo impactado por el COVID-19. En ciertas situaciones, las personas pueden experimentar estrés postraumático relacionado con la muerte y el dolor durante este tiempo. Hay proveedores especializados en el cuidado de la salud mental-emocional que pueden apoyar mejor la expresión del duelo complejo. Nuestro objetivo, es conectarte con los recursos profesionales más apropiados, de acuerdo a tus necesidades específicas.

Recursos en línea relacionados

- Luto en el aislamiento: <https://www.cruse.org.uk/coronavirus/grieving-and-isolation>
- Esa incomodidad que sientes es el dolor:
<https://hbr.org/2020/03/that-discomfort-youre-feeling-is-grief>
- Salud y bienestar después de la pérdida:
<https://mindfulnessandgrief.com/healthy-lifestyles-fter-loss-grief/>

¿Cómo luce la esperanza en medio del COVID-19?

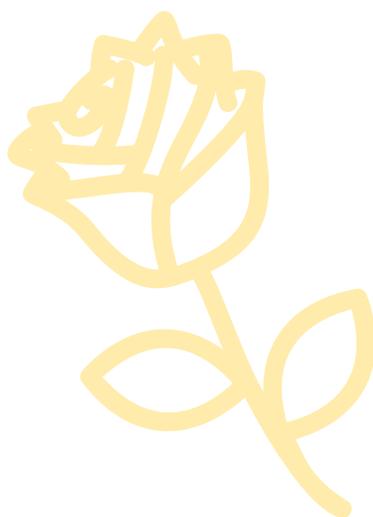
Incluso en medio de lo que se puede sentir como el caos del COVID-19, todavía hay muchos rayos de esperanza. Conexión, posibilidad, la compasión, la comprensión, la empatía y el amor no sólo están presentes, incluso están naciendo a través de nuestras limitaciones aparentes. La gente está encontrando nuevas fortalezas que no sabían que tenían. Otros permiten o se dan cuenta que están siendo vulnerables en formas que no podrían haber imaginado. Muchas de estas mismas personas están siendo recibidos con delicadeza en su vulnerabilidad y reconfortados por el amor y la compasión de los extraños, la atención médica y sus comunidades, en formas que reflejan la fuerza y el potencial sin descubrir de la familia humana. En muchos casos, las fuentes de amor y apoyo que la gente recibe provienen de lugares, personas y formas que tal vez nunca imaginaron.

El estrés de vivir una pandemia también llama la atención sobre el bienestar y los desafíos dentro de los sistemas, la sociedad, las familias y las comunidades. Algunas personas están prestando más atención a la salud ambiental. Una oportunidad adicional, es crecer en la conciencia de nuestras propias necesidades y bienestar y tomar medidas para tratarnos con amor y cuidado. Hay muchos resultados positivos potenciales del COVID-19, para los individuos y para la sociedad. Sin embargo, la mayor fuente de esperanza está en saber que esta experiencia de la pandemia es un estado temporal. Llegaremos al final de este túnel y volveremos a la vida donde podremos tener contacto con nuestros amigos y la familia nuevamente.

10 osas que los consejeros de duelo quieren que sepas

1. **La pena impacta en el enfoque, la paciencia, la energía y el sentido del tiempo.** La gente puede describir el dolor como una disminución de la velocidad (sintiéndose pesado y con poca energía), acelerado (esfuerzos para hacerle frente), el espacio dentro de un espacio, y en una línea de tiempo diferente a la de la vida “normal”. Si te resulta difícil ir más despacio o te cuesta ponerte en marcha, es muy probable que estés experimentando los síntomas normales de la pena temprana específicos de tu personalidad básica. Si el grado de cambio en tu estado de ánimo y tu comportamiento es muy poco familiar o inquietante, házselo saber a tu consejero o médico de familia.
2. **La vida de duelo es un proceso.** Permítete a ti mismo y a tu dolor desarrollarse. Al igual que los árboles crecen sin tener el control total, también lo tienen los humanos. Trata de inclinarte hacia el hecho de que tú y tu pena son parte de un proceso. Ver el dolor como parte natural de una vida plena, puede ayudarte a aceptar tu pérdida, lo que a su vez proporcionará con opciones para sobrellevar la situación y eventualmente, recuperarse.
3. **La muerte y el luto no son defectos.** La muerte es un punto final natural de toda la vida. Cada ser vivo morirá en su propio tiempo. Esa es una ley del mundo material. El duelo, resulta de tener algo o alguien que tú valoras profundamente y que ha sido eliminado o cambiado a tal grado que ya no son reconocibles. El dolor y la preocupación que resulta de la muerte es el duelo. Van de la mano.
4. **Está bien no sentirse bien.** Los humanos somos criaturas dinámicas y el dolor es una experiencia dinámica. Tendrás altibajos y eso es normal y previsto. El dolor es una experiencia única que afecta a todos los aspectos de la vida. Lleva tiempo adaptarse a la vida con dolor. Sé amable contigo mismo.
5. **Sé honesto.** No necesitas proteger a nadie de tu dolor. Está bien decir, “Tengo tanto dolor, ¿verdad? ahora más que hablar con alguien o pensar que cualquier otra cosa me abrume. Sólo necesito sentir mi tristeza”. También está bien decir: “No sé cómo o qué estoy sintiendo”. Las cosas se sienten tan desordenadas.” Está bien decir, “las conversaciones y actividades que antes me interesaban ahora parecen tontas y superficiales. No estoy seguro de si o cuando querré unirme a eso nuevamente”. Ser honesto contigo mismo te permite expresar tus necesidades. Lo cual es importante.
6. **No estás solo.** Algunos aspectos de la vida pueden sentirse incómodos, pero la experiencia de la pena es algo que toda la gente experimenta a su manera y a su tiempo. Trata de permitir que la experiencia del duelo ablande tu corazón y abra tu mente, para que puedas recibir e invitar a la conexión y la recuperación desde múltiples ángulos. Enumera cinco grupos o círculos de conexión de los que formes parte (escuela, religiosos, trabajo, familia, sociales, deportivos, pasatiempos, en Internet) y practica invitando al amor y al apoyo de estos lugares y personas

- 7. Las personas se afligen a su manera, en su propio tiempo.** Incluso si han experimentado pérdidas en el pasado, la naturaleza, el momento y la respuesta a la muerte y las pérdidas son únicos. Eres una persona distinta cada día. Tu vida y tus experiencias te cambian. Ten en cuenta que el dolor puede ser muy parecido al clima... se ve afectado por muchas variables y condiciones y puede presentarse en diversas formas, todas ellas naturales, aunque son aterradoras o tranquilizadoras
- 8. Consejería.** En los primeros días, semanas y a veces meses, el impacto del duelo puede ser tan intenso, que la gente encuentra necesario centrarse primero en sus necesidades físicas básicas. Como tal, el nivel cognitivo más alto el procesamiento que se lleva a cabo en la consejería y/o el apoyo del grupo de duelo a menudo se recomienda tres o más meses después de una muerte. En esa circunstancia, la confusión de la pena puede despejarse un poco, para que las emociones y los pensamientos se tornen más fuertes y la gente sea más capaz de expresarse y estar abierta a la posible contribución de los demás.
- 9. Potencial oculto.** El duelo puede revelar partes de ti mismo que puedes haber olvidado, o con las que te encuentras familiarizado. Algunas personas que son osadas, se vuelven tímidas. Algunas personas que son tímidas se vuelven audaces. Te puedes encontrar que las preocupaciones con las que solías lidiar antes, son ahora más fáciles de dejar ir y/o los desafíos históricos tienen una gran aceptación. Con el tiempo, puede que encuentres una energía nueva o renovada para enfrentar los desafíos dentro de ti mismo o ante la sociedad. Intenta permitirte ser curioso sobre lo que tu experiencia de dolor te está enseñando sobre ti a cada paso del camino.
- 10. El duelo no es un problema a resolver.** Cada pena que experimentas es parte de tu vida. Con el tiempo. Incorporar el significado, el aprendizaje, el crecimiento, el amor y el dolor en una versión cambiada de ti mismo. Por ahora, intenta estar en el momento, sin una agenda, y entender que es suficiente.



Libros de duelo

Duelo en general

Bidwell-Smith, Claire. *Ansiedad: La etapa perdida de la pena: Un enfoque revolucionario para la comprensión y la curación El impacto de la pérdida*. 2018. DaCapo Press. Nueva York, Nueva York. Explora la relación entre la ansiedad y el dolor y cómo el hecho de abordar una de estas facetas de la experiencia humana a menudo proporciona una visión de la otra.

Bonanno, George, A. *El otro lado de la tristeza: Lo que la nueva ciencia del duelo nos dice sobre la vida después de Pérdida*. 2019. Hatchett Book Group, Nueva York, Nueva York. Examina cómo nuestras emociones innatas - el peligro y la negación, pero también el alivio y la alegría nos ayudan a tratar eficazmente con la pérdida.

Davis-Prend, Ashley. *Trascendiendo la pérdida: Entendiendo el impacto de por vida de la pena y cómo hacerla Significativo*. 1997. Berkely Books. Nueva York, Nueva York. Una guía para facilitar la adaptación a largo plazo a una muerte significativa.

Adultos que lloran a un padre

Alexander, Ty. *Lo que desearía haber sabido antes de que mi madre muriera: Lidar con la pérdida todos los días*. 2016. Mango Grupo Editorial. Coral Gables, Florida. Los dolientes pueden encontrar significado y sabiduría en la pena y el amor duradero.

Harris, Maxine. *La pérdida que es para siempre: El impacto de por vida de la muerte temprana de una madre o un padre*. 1995. Penguin Books. Nueva York, Nueva York. Ilumina los temas de pérdida y supervivencia que están entrelazados en las vidas de aquellos que han perdido a uno de sus padres en la infancia.

Levy, Alexander. *El adulto huérfano: Comprender y afrontar el dolor y el cambio después de la muerte de nuestro Los padres*. 1999. Editorial Perseo. Cambridge, Massachusetts. Comprender y afrontar el dolor y el cambio después de la muerte de nuestros padres.

Llorar a un niño

Hood, Ann. El Círculo de Tejido: Una novela. 2007. W. W. Norton y Compañía. Nueva York, Nueva York. Una madre aprende a hacer frente a la muerte de su hijo.

Rosof, Barbara D. La peor pérdida: Cómo las familias se curan de la muerte de un niño. 1994. Owl Books. Nueva York, Nueva York. Ayuda a las familias que han experimentado esta pérdida a saber a qué se enfrentan, a entender lo que sienten, y apreciar sus propias necesidades y horarios

Zenoff, Nisha. La increíble pérdida: ¿Cómo se vive después de la muerte de un niño? 2017. Da Capo Press. Nueva York, Nueva York. Ofrece apoyo, guía y sabiduría de personas y familias que también han vivido la muerte de un niño.

El duelo de un cónyuge o compañero de vida

Lewis, C. S. Un duelo observado. 1968. Faber & Faber. Londres. Un poderoso retrato de la propia pena del autor después de la muerte de su esposa. En este diario, Lewis lucha con el significado de la vida y su relación con Dios.

Ginsburg, Genevieve, Davis. De viuda a viuda. 1997. Da Capo Press. Cambridge, Massachusetts. Ideas prácticas y reflexivas para reconstruir su vida después de la muerte de un cónyuge.

