



VIAJE A TRAVÉS DEL DUELO:

## Nuestros pensamientos están con usted

### **Queridos familiares y amigos,**

La muerte de un ser querido puede ser una de las experiencias más difíciles de la vida. Le ofrecemos esta carpeta de información para ayudarle a sobrellevar su pérdida. Los capellanes, las enfermeras, los trabajadores sociales clínicos y los consejeros certificados desarrollaron esta información como un recurso para ayudarlo ahora y durante los días difíciles que se avecinan.

Si hay algo más que podamos hacer por usted en este momento, llame al hospital donde su ser querido recibió atención y pregunte por la oficina de Atención Espiritual. Los números se enumeran en la parte posterior de esta carpeta.

Nuestros pensamientos están con usted

Atentamente.

**Miembros del equipo de Orlando Health**



## Índice

Al momento del deceso .....	3
Qué hacer después de la muerte de un ser querido .....	5
Apoyo para entender el proceso de duelo .....	6
Los hombres y las mujeres se ponen de luto de manera diferente. ....	7
Mientras está de luto .....	8
Ayudar a un niño durante su duelo .....	10
¿Deben los niños ir a los funerales? .....	12
La opinión del niño sobre la muerte .....	13
Recursos sugeridos después de una pérdida .....	16
La familia de instalaciones Orlando Health .....	21
Listas de examinadores médicos .....	22

## Al momento del deceso

Estamos aquí para acompañarle en los primeros pasos de su pérdida. Infórmele al capellán si hay algún ritual que desee que se administre en el momento de la muerte, como unción, oración, limpieza y/o preparación del difunto.

Los capellanes están de guardia las 24 horas del día, los siete días de la semana para ayudarlo con cualquier necesidad religiosa o espiritual inmediata. Por lo general, se contacta a un capellán del hospital en el momento de la muerte. Si un capellán no está presente, informe a un miembro del personal que le gustaría hablar con un capellán. Los consejeros autorizados también están disponibles en la mayoría de los sitios. Pregúntele a una enfermera o a un médico si desea consultar a un consejero o a un capellán.

### ¿Habrá autopsia?

Cuando alguien muere en un hospital, se puede llamar al médico forense y luego se determina si es necesario realizar una autopsia. Si el médico forense decide que es necesario realizar una autopsia, su ser querido será llevado a la oficina del médico forense correspondiente.

El médico forense se comunicará con usted cuando su ser querido esté listo para ser trasladado a la funeraria de su elección. Los números de teléfono de las oficinas se encuentran en la página 22.

Si el médico forense decide que no se debe realizar una autopsia, puede proceder a hacer arreglos para que su ser querido sea dado de alta del hospital.

**Los capellanes están de guardia las 24 horas del día, los siete días de la semana.**



### ¿Qué pasa con los arreglos funerarios?

Si se han hecho arreglos previos, comuníquese con la funeraria/crematorio e infórmeles que su ser querido murió en el hospital. Necesitarán saber el nombre del hospital.

Informe al personal del hospital de su elección de funeraria y llamarán a la funeraria cuando su ser querido esté preparado para el alta. Si no se han hecho arreglos, pregúntele al capellán u otro miembro del personal cómo comunicarse con las funerarias en su área.

Si tiene un clérigo o una comunidad de fe, ellos pueden ayudarlo a seleccionar una funeraria y hacer los arreglos necesarios. Es posible que desee ir a casa y discutir los arreglos con su familia. Luego debe llamar al hospital dentro de las 24 horas para informarnos sobre sus arreglos.

Si utilizará una funeraria fuera del área, esa funeraria hará los arreglos locales.

**Puede preguntarle al capellán cómo comunicarse con las funerarias en su área.**

### ¿Qué hago si tengo un familiar en servicio activo en las fuerzas armadas y necesito ayuda con la licencia de emergencia para el funeral?

Comuníquese con la Cruz Roja al **(877) 272-7337**.

Necesitará la siguiente información:

- Nombre completo del soldado
- Rango/grado
- Rama de servicio (Ejército, Armada, Fuerza Aérea, Infantería de Marina, Guardacostas)
- Número del seguro social o fecha de nacimiento
- Dirección militar
- Información sobre la unidad desplegada y la unidad base de operaciones (solo para miembros del servicio desplegados)

### ¿Hay algo más que deba hacer en el hospital antes de irme?

La única información que el hospital necesita saber es el nombre de la funeraria y cómo comunicarse con usted en las próximas 24 horas. Asegúrese de que la enfermera o el capellán tenga su nombre, dirección y número de teléfono. Todos los demás arreglos serán hechos por la funeraria.

# Qué hacer después de la muerte de un ser querido

## ¿Qué hace la funeraria por mí?

- Organiza los servicios y el entierro o la cremación
- Coloca el obituario en el periódico
- Le brinda información para ayudarlo con sus necesidades legales y financieras
- Ordena certificados de defunción

## ¿A quién debo contactar?

Después de comunicarse con su familia y amigos, deberá comunicarse con agencias, bancos y otras instituciones para informarles sobre su pérdida. Ellos le indicarán la documentación que necesita y le aconsejarán sobre los próximos pasos.

### Si su ser querido era un veterano:

Comuníquese al **(800) 827-1000** para obtener información sobre los beneficios.

### Si su ser querido estaba cobrando el Seguro Social:

Contacto **(800) 772-1213**. Tendrá que devolver los cheques recibidos después de la muerte de su ser querido. La Administración del Seguro Social puede proporcionar un beneficio único por fallecimiento a un cónyuge sobreviviente.

## ¿A quién más se debe contactar?

- Compañías de seguros de vida
- Tarjetas de crédito
- Departamento de Vehículos Motorizados
- Bancos
- Fondo de pensiones
- Servicios públicos
- Compañía hipotecaria
- Préstamos automotrices
- Empleador del difunto
- Patrón actual



## Apoyo para entender el proceso de duelo

Sentirá muchas emociones mientras está de duelo. No existe un patrón u orden específico de sentimientos por los que las personas puedan pasar cuando experimentan un duelo. Algunos de los sentimientos que podría experimentar como parte del proceso de duelo son:

### Conmoción e incredulidad

Es posible que se sienta insensible y fuera de contacto con lo que está sucediendo y es posible que no pueda comprender completamente lo que se le dice. También puede tener dificultad para concentrarse, tomar decisiones y recordar cosas. La conmoción y la incredulidad son formas naturales de suavizar el impacto de la pérdida hasta que su mente y su cuerpo estén listos para enfrentar la realidad de lo que sucedió. Cuando la realidad comienza a asentarse, los sentimientos entumecidos e irreales disminuirán.

### Culpa y enojo

Uno de sus primeros pensamientos puede ser: "¿Qué hice para causar esto?" o "Si lo hubiera cuidado mejor, esto no hubiera pasado". La culpa es un sentimiento normal que experimentan los que sufren una pérdida. Sin embargo, cuando la culpa persiste por largo tiempo, no le permite superar el proceso de duelo. Puede sorprenderse por la intensidad de la ira que siente. Algunos de sus pensamientos pueden ser, "No es justo... ¿por qué yo?" o "Siempre he sido una buena persona". La ira se experimenta de diversas maneras. Puede sentirse irritable, fácilmente molesto o enojado con Dios, un miembro de la familia, el médico o el mundo en general. Estos sentimientos intensos son muy naturales. Has sufrido una pérdida importante. Está bien estar enojado.

### Asimilación de la pérdida

Lentamente, comenzará a sentir la realidad de la muerte. En el día a día, puede sentir que el dolor nunca va a mejorar.

Sea paciente consigo mismo ya que el proceso de duelo puede llevar mucho tiempo. Algunos días puede sentir que ha "retrocedido". Un día volteará hacia atrás y se darás cuenta de que no le duele tanto como antes. Algún día tratará de encontrar el significado en lo que le sucedió. Notará que su nivel de energía está regresando y que está funcionando de muchas maneras como lo hacía antes de su pérdida. Esto no significa que olvidará o que el dolor nunca volverá.

**Sea paciente consigo mismo ya que el proceso de duelo puede llevar mucho tiempo.**





## Los hombres y las mujeres se ponen de luto de manera diferente.

Debido a que nuestra educación y los roles tradicionales masculinos y femeninos nos afectan a todos, los hombres y las mujeres a menudo se ponen de luto de manera diferente.

### A los hombres a menudo se les enseña a:

- Ser fuertes ... los hombres no lloran.
- Proteger ... los hombres son responsables del cuidado de sus familias.
- Ser autosuficientes ... los hombres no necesitan de nadie en quien apoyarse; ellos son en los que hay que apoyarse.

### A las mujeres con frecuencia se les enseña a:

- Mostrar sus emociones ... se espera que las mujeres lloren.
- Verbalizar ... las mujeres hablan de sus sentimientos.
- Ser cuidadoras ... se considera que las mujeres cuidan.

### Aquí hay algunas sugerencias que tanto hombres como mujeres han encontrado útiles:

- Compartir sus sentimientos y preocupaciones de manera regular.
- Ser honestos y no tratar de esconder sus sentimientos.
- Aceptación de que los demás expresen el duelo.
- Recuerde que lo que sea que sienta, está bien.

Con la muerte de un ser querido, quizás por primera vez, los que quedan atrás reconocen que el difunto pudo haber tenido muchos roles en la familia (mejor amigo, confidente, colaborador económico, etc.). Aquellos que reconocen la importancia de su pérdida y buscan apoyo pueden reducir los riesgos y el estrés adicional asociado con el duelo prolongado.

**No existe un patrón u orden específico de sentimientos cuando se experimenta el duelo.**



## Mientras está de luto

Es importante recordar que cada persona experimenta el duelo de diferente manera. Sea amable consigo mismo y con los demás que están de duelo. Sus sentimientos son especiales y merecen el cuidado que pueda brindarles. Ofrecemos las siguientes sugerencias como pautas para ayudarlo en los días, semanas y meses venideros.

**Tómelo con calma.** Su duelo puede llevar más tiempo de lo que usted o los demás piensan. El duelo requerirá más energía de la que espera. Su duelo aparecerá en todas las áreas de su vida: emocional, social, física y espiritual. Tendrá problemas para pensar, recordar y tomar decisiones durante este tiempo. Las oleadas repentinas de dolor que llegan sin previo aviso no son infrecuentes, ni ciertas reacciones físicas, como dificultad para dormir, pérdida de apetito, dolores y molestias, etc. Cuando el duelo se siente abrumador, podrá sentirse tentado a consumir alcohol, medicamentos para dormir, medicamentos recetados o pasar más tiempo en el trabajo para aliviar el estrés que siente. Sin embargo, éstos pueden prolongar su duelo. Teniendo todo esto en cuenta, tómelo con calma y no sea demasiado duro consigo mismo mientras se recupera.

**Comparta sus sentimientos.** Permitase sentir lo que siente. Es mejor experimentar el dolor que evitarlo. Está bien llorar y expresar sus sentimientos. Encuentre su propia forma de expresar sus sentimientos (escribiendo en un diario, haciendo ejercicio, escuchando música o hablando con un amigo, un líder espiritual o un consejero). Puede sentir que se está volviendo loco. Muchas personas en duelo experimentan esto, porque los sentimientos son muy intensos. Si los sentimientos conducen a pensamientos peligrosos, como el suicidio o acciones o inacciones peligrosas, busque ayuda profesional de inmediato. El proceso de duelo es difícil, pero se puede superar.

**Comunicación.** La comunicación abierta es muy importante. Comparta sus pensamientos y sentimientos con su familia y amigos. Esta puede ser una forma de liberar emociones reprimidas. Algunas respuestas de familiares y amigos pueden sorprenderle. Incluso las personas más cercanas a usted pueden sentirse incómodas al hablar de su pérdida. Esperarán sus señales de que pueden hablar con usted sobre la pérdida. Sus intentos de ayudar a veces pueden ser incómodos, pero comprenda que, en la mayoría de los casos, están haciendo todo lo posible para cuidar de usted.

**Obtenga ayuda de otros.** Acepte que necesita ayuda, ante usted mismo y ante su familia. Permita que familiares y amigos compartan su dolor y permítales ofrecerle su apoyo, ya que esto puede disminuir su dolor y soledad. Además, les brindará la oportunidad de expresar su interés y preocupación por usted. Puede ser útil que otros sepan específicamente lo que pueden hacer por usted.



**Descanse:** Recuerde, el duelo requiere una gran cantidad de energía. Tómese un tiempo cada día para dejar que su cuerpo descanse, incluso si no puede dormir.

**Trate de comer de forma saludable.** El duelo puede alterar sus hábitos alimenticios normales. Es posible que tenga ganas de comer menos o comer más de lo habitual. Trate de llevar una dieta balanceada y beber muchos líquidos.

**Lea.** Leer libros, artículos y poemas puede brindar comprensión y consuelo. Consulte la lista de materiales de lectura recomendados y sitios web que se encuentran al final de este folleto.

**Escriba.** Escribir también puede ser una manera excelente de expresar sus sentimientos. Lleve un diario o diario de sus pensamientos y sentimientos. Es posible que desee escribir cartas, notas o poemas sobre la persona que murió.

**Tenga cuidado con las grandes decisiones y los cambios.** Aunque es bueno hacer algunos planes para el futuro y tener algo que esperar, es mejor posponer las decisiones sobre cambios importantes en su vida hasta que esté más avanzado en el proceso de duelo.

**Encuentre grupos de apoyo.** Las personas que han tenido una experiencia similar pueden brindar apoyo, ayuda, aliento y esperanza.

**Busque asesoría.** Si los sentimientos fuertes persisten durante un largo período de tiempo o si siente que no está avanzando en su proceso de duelo, hay consejeros profesionales disponibles para ayudarlo. Comuníquese con su proveedor de seguros para obtener una lista de consejeros cubiertos por su plan. También puede marcar la "Línea de ayuda" al 211 para obtener recursos comunitarios de salud mental. Si tiene un líder religioso, puede ser de ayuda o puede brindarle una referencia.

**Apóyese en la fe.** Si la fe es importante para usted, solicite ayuda y apoyo a su clérigo. Sea honesto con las preguntas que tenga. Es posible que desee pedir a otros que oren por y/o con usted. Este puede ser un momento crítico para su fe, así que no se preocupe porque necesariamente está perdiendo su fe.

**El duelo puede afectarlo en días especiales.**

Incluso si se ha estado sintiendo mejor, el duelo puede experimentarse más intensamente en un día festivo favorito, cumpleaños o aniversario de la muerte. Esto es una reacción muy normal. Busque ayuda y apoyo cuando lo necesite. Los lugares, los olores, las fotos, los videos y las pertenencias del difunto pueden recordarle su pérdida e intensificar su dolor.

**Sea bueno con usted mismo:** Tómese su tiempo. Haga algo que disfrute, vaya al cine o a cenar, o pase tiempo disfrutando del aire libre. Tome su vida un momento, una hora y un día a la vez.

**Recuerde que cada persona sufre a su manera.**

## Ayudar a un niño durante su duelo

Ha perdido a alguien que ama. Si también tiene un hijo que está de duelo, es posible que se pregunte: "¿Cómo puedo seguir adelante y ayudar a mi hijo también?" Recuerde que puede ser bueno que los niños lo vean llorar porque les ayuda a saber que está bien llorar y estar triste.

Muchos expertos también están de acuerdo en que una buena manera de ayudar a un niño en duelo es obtener asesoramiento profesional.

Consulte la sección de recursos para obtener información sobre los diferentes programas y centros de asesoramiento. Hay programas en los que su hijo puede reunirse con otros niños que también han perdido a un ser querido; algunos incluso están basados en la escuela. Comuníquese con el consejero de orientación de su escuela para obtener más información.

A medida que su hijo pasa por el proceso de duelo, tenga en cuenta que puede estar afligido, pero puede que lo esté haciendo de manera diferente a lo que usted espera. Escuche activamente lo que dicen y lo que no dicen. Si descubre que nunca hablan de la persona que perdieron, puede iniciar diciendo: "Estoy afectado por la muerte de \_\_\_\_\_ de esta manera. ¿Qué tan diferente ha sido para ti?".

O, "Realmente extraño a \_\_\_\_\_ y la forma en que solíamos \_\_\_\_\_. ¿Qué es lo que más extrañas de \_\_\_\_\_?"

Permanezca en silencio para que te contesten. Proporcione el tiempo para hablar regularmente sobre su ser querido. Haga preguntas como, "¿Qué pasaría si \_\_\_\_\_ estuviera aquí?" o "¿Qué crees que \_\_\_\_\_ te diría que hicieras?"

**Recuerde, el duelo no es el mismo para todos los niños.**

### Evite estas expresiones que suelen confundir o engañar a los niños:

- Janie emprende un largo, largo viaje.
- La abuela está tomando una larga siesta.
- Dios se llevó a Bobby porque era muy bueno.
- Mamá falleció porque estaba muy enferma.
- Perdimos a tu hermana.
- Ahora que papá se ha ido, tendrás que ser fuerte para cuidar de la familia.
- Dios necesitaba otro ángel en el cielo.
- Están en un lugar mejor.

Use términos claros y directos como "muerte" y "murió" para evitar confusiones adicionales. Si no sabe la respuesta a una pregunta, dígalo. Responda sólo las preguntas que le hagan los niños. Escuche atentamente sus preguntas. A menudo, es mejor explorar por qué hicieron sus preguntas que ofrecerles respuestas rápidas. Aun siendo honesto y abierto, no sobrecargue al niño con más de lo que él o ella puede manejar. Mantenga las respuestas simples.

Sus creencias religiosas pueden ser importantes para responder a algunas de las preguntas que su hijo pueda tener sobre la muerte. Es importante compartir con su hijo la fuerza y la esperanza que le da su fe.

Lo más importante es recordar que no hay un solo rostro de un niño en duelo. El hecho de que tenga un hijo que nunca llora no significa que el corazón de su hijo no se esté rompiendo.

O bien, puede tener un hijo que llora todos los días pero que en realidad está funcionando muy bien a través de su dolor.

### Desarrolle una lista de apoyo

Además del asesoramiento profesional, es posible que desee desarrollar una lista de apoyo de amigos a los que pueda llamar cuando usted o sus hijos necesiten hablar con alguien. Esta lista debe incluir adultos en quienes sus hijos confíen y con quienes se sientan cómodos hablando; considere a sus vecinos, parientes, líderes espirituales y amigos. Cuando esté preocupado por su hijo, puede llamar a alguien de su lista de apoyo para que lo visite y le brinde un oído atento y un corazón solidario.

### Necesidades únicas de la juventud

Los preadolescentes a menudo serán abiertos sobre sus sentimientos y no tendrá que adivinar cómo se sienten. A medida que los niños llegan a la adolescencia, es posible que recurran más a sus amigos en busca de apoyo que a sus padres u otros adultos de confianza. Si su hijo adolescente tiene amigos que considera saludables y que lo apoyan, podrían ser un recurso valioso para su hijo durante el proceso de duelo. Si su hijo tiene amigos que usted considera que son una mala influencia o que exhiben comportamientos inseguros, existe un motivo de preocupación adicional después de la muerte de un ser querido. Tenga en cuenta que algunos jóvenes pueden exteriorizar su duelo de maneras poco saludables al tratar de medicar su duelo con alcohol o drogas. Otros pueden actuar sexualmente como una forma de adormecer el enorme dolor que sienten. Si le preocupa cómo se las arregla su hijo, busque ayuda a través de uno de los recursos comunitarios que se encuentran en el folleto adjunto.

## ¿Deben los niños ir a los funerales?

El funeral suele ser un momento útil de cierre para un niño. Antes de decidir, es importante considerar lo siguiente:

**Deje que el niño decida si quiere asistir.** Para todos los niños es importante que te digan si quieren estar ahí. Nunca fuerce a los niños a ir a un funeral y asegúrese de que no se sientan culpables por no ir. Si el niño luego se arrepiente de no haber asistido al funeral, asegúrele que tomó la mejor decisión en ese momento. Una solución en este caso es llevar una flor a la tumba como ceremonia especial.

Otras opciones incluyen escribir un poema o tener un tiempo especial de oración. Si se esparcieron las cenizas de la cremación, es posible que el niño desee ir a un lugar especial y esparcir pétalos de rosa como memorial.

**Explique al niño lo que sucederá en el funeral.** ¿El ataúd estará abierto? ¿Habrá música, gente hablando, comunión o incienso? Describa la ceremonia para que el niño sepa qué esperar e incluya el hecho de que la gente llorará porque ellos también extrañan a la persona que ha muerto. Deje que el niño ayude en la planificación del funeral tanto como sea posible, incluso si solo significa decidir qué ponerse o si poner una flor en la tumba. Esto hace que la ceremonia sea más personal para ellos.

**Asegúreles que pueden irse del funeral en cualquier momento.** Recuerde, los niños tienen un período de atención más corto, así que haga arreglos para que alguien cercano a ellos esté listo para sacarlos del funeral.

**Antes del proceso de sepelio, puede ser necesario dar explicaciones especiales a los niños menores de diez años.** Un niño más pequeño aún puede ver la muerte como algo temporal y tener dificultad para ver el ataúd enterrado. Si se elige la cremación, sea claro en decirles que el cuerpo ya no funciona y que no puede sentir nada. Un enfoque es decir: "El cuerpo fue colocado en una caja especial que se calienta mucho y nos da cenizas preciosas".

Después del funeral, pregunte a los niños sobre sus sentimientos y pensamientos. Permítales hacer preguntas y ayúdelos a expresar cómo se sintieron durante el servicio.



## La opinión del niño sobre la muerte

	Idea del niño sobre la muerte	Comportamientos observados con frecuencia de un niño en duelo	Cómo puede ayudar un adulto
Bebé/niño pequeño hasta los 3 años	<ul style="list-style-type: none"> <li>◦ Falta de entendimiento sobre la muerte</li> <li>◦ Entendimiento limitado del tiempo</li> <li>◦ Nota tristeza en los adultos y siente que algo anda muy mal</li> <li>◦ Siente la pérdida de un cuidador importante</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>◦ Puede mostrar necesidades adicionales para tocar o sostener</li> <li>◦ Pueden no querer separarse de usted</li> <li>◦ Posibles problemas de alimentación y heces, incluso erupciones</li> <li>◦ Cambios en los patrones de sueño; mayor llanto posible</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>◦ Ofrecen amor abundante</li> <li>◦ Satisfacer mayores necesidades de apego: contacto visual, sonrisas, gestos reconfortantes como tocar, sostener, mecer, cantar, mantas suaves</li> <li>◦ Trate de mantener un horario normal</li> </ul>
De 3 a 5 años	<ul style="list-style-type: none"> <li>◦ Ve a la muerte como algo reversible, temporal</li> <li>◦ La muerte concebida como separación; cualquier separación de uno de los padres puede crear ansiedad</li> <li>◦ Puede pensar, "Puede ser mi culpa"</li> <li>◦ Puede que no entiendan la tristeza que los rodea</li> <li>◦ Los niños absorben solo lo que pueden entender</li> <li>◦ Confusión sobre lo real/no real: "pensamiento mágico" e imaginaciones muy fértiles</li> <li>◦ La comprensión es muy literal</li> <li>◦ Las emociones son muy difíciles de controlar</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>◦ Puede "actuar" o aliviar la ansiedad a través de la fantasía en lugar de hablar con usted</li> <li>◦ Pueden sentir que han fallado, que son culpables</li> <li>◦ Pueden temer que se les deje solos</li> <li>◦ Regresión: pueden actuar como lo hacían cuando eran más jóvenes, como volver a chuparse el dedo</li> <li>◦ Puede ver cambios en el comportamiento (triste, enojado, nervioso)</li> <li>◦ Tomarán "descansos" del duelo: jugando, riendo, cantando</li> <li>◦ Ayude al niño a comprender sus propios sentimientos: ira, tristeza, etc.</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>◦ Acepte la conducta regresiva</li> <li>◦ Modele su propio duelo ante ellos</li> <li>◦ Dígame al niño, "no es tu culpa", que él no causó la muerte</li> <li>◦ Ayude al niño a comprender lo que es real y lo que no es real</li> <li>◦ Puede requerir la repetición de las explicaciones para poder entender</li> <li>◦ "El cuerpo dejó de funcionar" es una primera definición útil de la muerte, que incluye no respirar, no comer, no dormir, no sentir</li> <li>◦ Dígame al niño que será cuidado y demuéstrole ese cuidado con cercanía y amor constantes</li> <li>◦ Trate de mantener un horario normal</li> </ul>

## La opinión del niño sobre la muerte

	Idea del niño sobre la muerte	Comportamientos observados con frecuencia de un niño en duelo	Cómo puede ayudar un adulto
De 6 a 7 años	<ul style="list-style-type: none"> <li>Empieza a ver la muerte como definitiva, universal, pero solo para los demás ("no para mí")</li> <li>Ni cree ni niega que va a morir</li> <li>Puede creer que puede escapar siendo bueno o esforzándose</li> <li>La muerte a menudo se entiende como una persona, espíritu o ser real (como el "hombre del saco")</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>Los sentimientos pueden ser compartidos con usted o retenidos, y pueden estar fuera del control del niño</li> <li>El afrontamiento puede tomar la forma de recopilar información, convirtiéndose en un experto sobre la enfermedad o condición</li> <li>Puede retroceder a una etapa más joven, necesidades y acciones anteriores</li> <li>Puede ver cambios en el comportamiento: algunos niños se vuelven agresivos, algunos se retraen</li> <li>Puede desarrollar síntomas físicos (dificultad para comer y dormir, dolor de cabeza y de estómago)</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>Entienda los sentimientos, permita que el niño hable o no hable según sea necesario; los adultos que cuidan son muy importantes</li> <li>Responde las preguntas con sinceridad</li> <li>Puede requerir la repetición de las explicaciones para poder entender</li> <li>Respete su "necesidad de saber" (la información le da cierto control al niño)</li> <li>Crear un libro de recuerdos puede ser útil; el arte y la poesía son salidas útiles</li> <li>Trabaje con los maestros del niño en la escuela para ayudar con el proceso de duelo y esté atento al aislamiento de los compañeros de clase</li> </ul>
De 7 a 11 años	<ul style="list-style-type: none"> <li>Entiende la muerte como permanente e irreversible: "¿Seré yo el siguiente?"</li> <li>Creciente conciencia de su propia mortalidad</li> <li>Ideas vividas de lo que ocurre después de la muerte</li> <li>Puede preocuparse por los detalles sobre lo que sucede cuando una persona fallece</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>Puede hablar sobre sus sentimientos o reprimirlos</li> <li>Conducta regresiva común (incluye un aumento de torpeza)</li> <li>Las relaciones con los amigos son importantes</li> <li>Puede ver cambios en el comportamiento, estados de ánimo y/o calificaciones en la escuela puede sufrir</li> <li>Pueden adoptar el papel de la persona que falleció en un intento de "reparar" la pérdida</li> <li>Pueden desarrollar síntomas físicos y dolor</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>Apoye al niño en su manera de asimilar el duelo</li> <li>Esté disponible y apóyelo</li> <li>Reconozca la importancia de los amigos</li> <li>No le pida al niño que sea fuerte, valiente, un adulto, que se controle o que consuele a los demás</li> <li>Ayude con las despedidas</li> <li>Diga "No sé" cuando no sepa las respuestas</li> </ul>



De 12 a 18 años

Idea del niño sobre la muerte	Comportamientos observados con frecuencia de un niño en duelo	Cómo puede ayudar un adulto
<ul style="list-style-type: none"> <li>○ Consciencia plena de su propia mortalidad</li> <li>○ Actitudes hacia la muerte similares a las de los adultos</li> <li>○ Posible "culpa del sobreviviente" si un hermano o amigo muere</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>○ Las relaciones con los hermanos pueden ser algo intensas a esta edad</li> <li>○ El rango de emociones puede incluir ira, pena, culpa, depresión</li> <li>○ Cambios de humor comunes</li> <li>○ Expresiones de "hubiera sido", "¿por qué?" y "si solo"</li> <li>○ Mayor dependencia de los compañeros</li> <li>○ Esfuerzo por ser independiente, aunque sea frágil por dentro; es normal el aislamiento por poco tiempo</li> <li>○ Las calificaciones y los deportes pueden verse afectados</li> <li>○ Comportamientos de "actuación" posibles</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>○ "Estoy aquí si me necesitas"</li> <li>○ Entienda que los amigos son importantes, busque grupos de apoyo si es posible</li> <li>○ Respetar la necesidad del adolescente de trabajar de forma independiente</li> <li>○ Fomentar actividades como llevar un diario, escribir un diario, dibujar y escribir poesía como medios para expresar las emociones fuertes</li> </ul>

Preparado por el Orlando Health Arnold Palmer Hospital for Children Bereavement Team, Orlando, Florida. Información tomada de Sue Shaffer, 1988 y adaptada del trabajo de John Bowlby, Earl Grollman, Claudia Jewett, Elizabeth Kubler-Ross, Margaret Nagy, J.W. Worden, Alan Wolfelt, Valerie Young y la hermana Teresa McIntier.

## Recursos sugeridos después de una pérdida

### Para el tiempo inmediato después de la pérdida

***How to Go On Living When Someone You Love Dies*** por Therese Rando

Guía completa para todo tipo de pérdidas.

***Living When a Loved One Has Died*** por Earl A. Grollman

Una guía práctica simple que lleva al lector de la pérdida a la esperanza. "Una vida ha terminado, la vida continúa."

***Sanación después de la pérdida: Daily Meditations for Working Through Grief*** por Martha Whitmore Hickman

Un útil libro complementario para el primer año de duelo. "Para aquellos que han sufrido la pérdida de un ser querido, aquí hay palabras reflexivas para inspirar y consolar."

***A Time to Grieve*** por Carol Staudacher

Uno de los estándares para el apoyo general al duelo.

### Pérdida después de una larga enfermedad

***Living with Grief When Illness is Prolonged***, editado por Kenneth J. Doka, PhD con Joyce Davidson

Sudden Loss

***Vivir con duelo: After Sudden Loss Suicide, Homicide, Accident, Heart Attack, and Stroke***, editado por Kenneth Doka

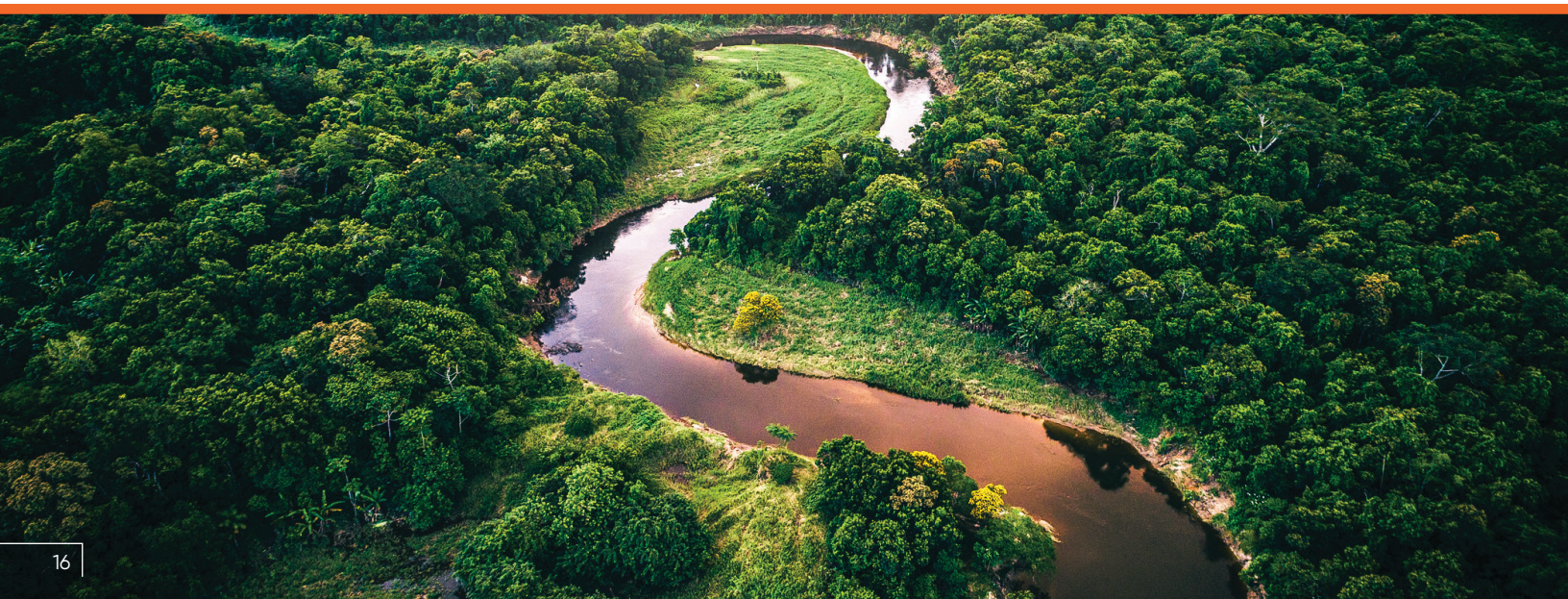
***Un dolor como ningún otro: Surviving the Violent Death of Someone You Love*** por Kathleen O'Hara y Dan Gottlieb, PsyD

***No estaba listo para decir adiós: Surviving Coping and Healing After the Death of a Loved One*** por Brooke Noel y Pamela Blair

### Suicidio

***Duelo silencioso: Living in the Wake of Suicide*** de Christopher Lukas y Henry M. Seiden

***Sin tiempo para decir adiós: Surviving the Suicide of a Loved One*** de Carla Fine





## Cómo sobrevivir tras la muerte de su hijo

*Cuna vacía, corazón roto: Surviving the Death of Your Baby* por Deborah L. Davis, PhD

*Cuando la rama se quiebra: Forever After the Death of a Son or Daughter* por Judith R. Berstein

## Muerte de hermanos

*Cómo sobrevivir tras la muerte de un hermano: Living Through Grief When an Adult Brother or Sister Dies* por TJ Wrey

*El lugar vacío. Understanding Sibling Loss* por Elizabeth DeVita-Raeburn

## Viudez

*Being A Widow* por Lyn Caine

*Estoy sufriendo lo más rápido que puedo: How Young Widows & Widowers Cope & Heal* por Linda Feinberg

## Hombres y duelo

*Tragado por una serpiente: The Gift of the Masculine Side of Healing* por Thomas R. Golden

*When a Man Faces Grief / A Man You Know is Grieving* por James E. Miller

## Pérdida de los padres

*Midlife Orphan* por Jane Brooks

*Ya no es hijo de nadie: Grieving, Caring and Comforting When Parents Die* por Barbara Bartocci

*Cuando los padres mueren: A Guide for Adults* por Edward Myers

*Cómo sobrevivir la pérdida de un ser amado. A Guide for Adults* por Edward Myers

*Perder a un padre: Passage to a New Way of Living* por Alexandra Kennedy

## Pérdida de mascotas

*Cold Noses at the Pearly Gates* por Gary Kurz

*Will I See Fido in Heaven?* por Mary Buddemeyer-Porter



## Libros para los niños

***The Tenth Good Thing About Barney*** por Judith Viorst y Erik Blegvad (Edades 4-8)

***Te extraño: A First Look at Death*** por Pat Thomas y Leslie Harker (Edades 4-8)

***The Next Place*** por Warren Hanson (Edades 4-8)

***Ayúdame a decir adiós: Activities for Helping Kids Cope When a Special Person Dies*** por Janis Silverman (Edades de 4-8)

***The Fall of Freddie the Leaf*** por Leo Buscaglia (Edades 5 y en adelante)

***What's Heaven*** por Maria Shriver (Edades 4 y en adelante)

***Aarvy Aardvark Finds Hope*** por Donna O'Toole (8 años en adelante)

***Bridge to Terabithia*** por Katherine Paterson (Edades 8-12)

***Charlotte's Web*** por E.B. Blanco (Edades 8-12)

***Tear Soup*** por Pat Schwiebert (Edades 9-12)

## Títulos para adolescentes

***Cómo sanar el corazón de los adolescentes en duelo: 100 Practical Ideas*** por Alan D. Wolfelt

***The Healing Your Grieving Heart Journal for Teens*** por Alan D. Wolfelt

***Charla directa sobre la muerte para adolescentes: How to Cope with Losing Someone You Love*** por Earl A. Grollman

***Cuando muere un amigo: A Book About Grieving and Healing*** por Marilyn E Gootman

## Títulos para adultos jóvenes

**Más allá del duelo: A Guide For Recovering From The Death of a Loved One** por Carol Staudacher

**Enfrentando el duelo: Bereavement & The Young Adult** por Susan Wallbank

**Good Grief** por Granger E. Westberg

**How to Go On Living When Someone You Love Dies** por Therese A. Rando, PhD

**Cómo sobrevivir la pérdida de un ser amado. A Guide for Adults** por Edward Myers

**En el improbable caso de un aterrizaje en el agua: A Geography of Grief** por Christopher Noel

**Living When a Loved One has Died** por Earl Grollman

**Perder a un padre: Passage to a New Way of Living** por Alexandra Kennedy

**Motherless Daughters** por Hope Edelman

**Sin tiempo para despedidas: Coping With Sorrow, Anger and Injustice After a Tragic Death** por Janice Harris Lord

**The Courage to Grieve** por Judy Tatelbaum

**La pérdida que es para siempre: The Lifelong Impact of the Early Death of a Mother or Father** por Maxine Harris



## Lista general de duelo

***A Time to Grieve*** por Carol Staudacher

***Un tiempo para llorar, un tiempo para consolar: A Guide to Jewish Bereavement***  
por Ron Wolfson

***Más allá del duelo: A Guide for Recovering from the Death of a Loved One***  
por Carol Staudacher

***No me quites el dolor: What to Do When You Lose a Loved One***  
por Doug Manning

***Finding Hope*** por Ronna Jerne y James E. Miller

***Good Grief*** por Granger E. Westberg

***How to Survive the Loss of a Love*** por Colgrove, Bloomfield y McWilliams

***Vida después de la pérdida: How to Survive the Loss of a Love*** por Bob Deits

***Life is Goodbye, Life is Hello, Grieving Through All Kinds of Grief***  
por Alla Renee Bozarth

***El viaje de sanación a través del duelo: Your Journal for Reflection and Recovery*** por Phil Rich

***El viaje a través del duelo: Reflections on Healing*** por Alan Wolfelt, PhD

***The Path Through Grief, a Compassionate Guide***  
por Marguerite Bouvard y Evelyn Gladue

***Duelo y Mitzvá: A Guided Journal for Walking the Mourner's Path Through Grief to Healing*** por Anne Brener

***Necessary Losses*** de Judith Viorst

***Your Particular Grief*** por Wayne Oates

***Valor en el duelo: Creative Living, Recovery and Growth Through Grief*** por Judy Tatelbaum

***El club del dolor: The Secret to Getting Through All Kinds of Change***  
por Melody Beattie

***Convierte mi luto en baile: Finding Hope In Hard Times*** por Henri Nouwen

***Tu dolor es mi dolor: Hope and Strength in Times of Suffering***  
por Joyce Rupp

***When Bad Things Happen to Good People*** por Harold S. Kushner

***Dolor de invierno, Gracia de verano: Returning to Life After a Loved One Dies***  
por James E. Miller

## Recursos de Internet

**GriefNet**

GriefNet.org

**Grief Recovery Online for All Bereaved**

GROWW.org

**Grief Watch Online Support Groups**

GriefWatch.com

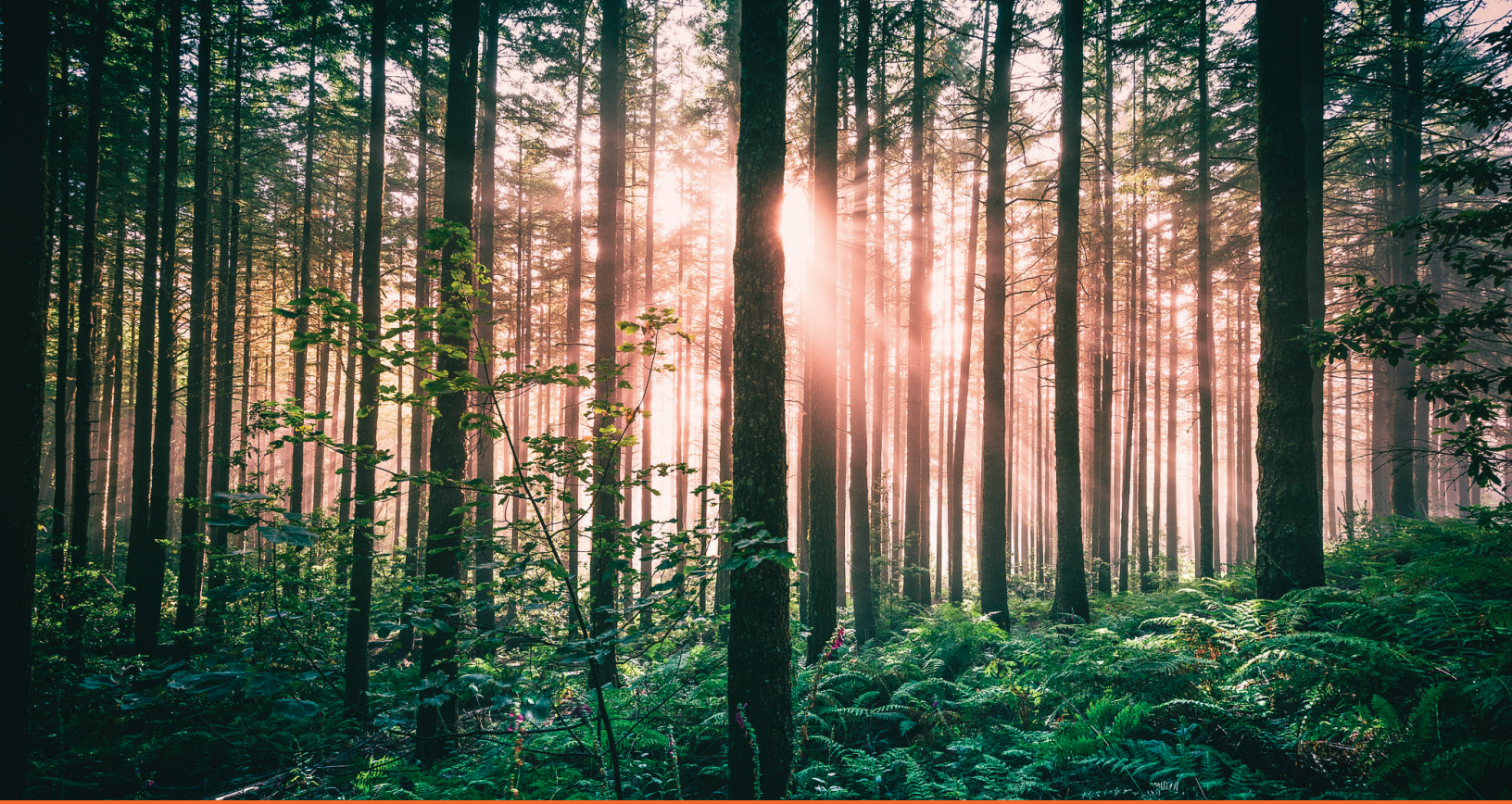
**Support for Loss of a Child**

CompassionateFriends.org

**Loss from a Suicide**

Suicidology.org





## La familia de instalaciones Orlando Health

Orlando Health Orlando Regional Medical Center  
**(321) 841-5111**

Orlando Health Arnold Palmer Hospital for Children  
**(407) 649-9111**

Orlando Health Winnie Palmer Hospital for  
Women and Babies  
**(321) 843-9792**

Orlando Health Cancer Institute  
**(407) 648-3800**

Bayfront Health St. Petersburg  
**(727) 823-1234**

Orlando Health Dr. P. Phillips Hospital  
**(407) 351-8500**

Orlando Health – Health Central Hospital  
**(407) 296-1000**

Orlando Health Horizon West Hospital  
**(407) 407-0000**

Orlando Health South Lake Hospital  
**(352) 394-4071**

Orlando Health South Seminole Hospital  
**(407) 767-1200**

Orlando Health St. Cloud Hospital  
**(407) 892-2135**

Orlando Health Emergency Room – Lake Mary  
**(321) 842-0550**

Orlando Health Emergency Room – Osceola  
**(321) 842-1270**

Orlando Health Emergency Room – Randal Park  
**(321) 842-2280**

Orlando Health Emergency Room – Reunion Village  
**(407) 407-0200**

Orlando Health South Lake Hospital Emergency Room –  
Blue Cedar  
**(352) 536-8831**

Orlando Health South Lake Hospital Joe H. and Loretta Scott  
Emergency Room  
**(352) 536-8821**

Bayfront Health Emergency Room – Pinellas Park  
**(727) 893-6195**

## Listas de examinadores médicos

Lake County

**(352) 326-5961**

Orange/Osceola County

**(407) 836-9400**

Seminole County

**(386) 258-4060**

Pinellas County

**(727) 582-6800**





