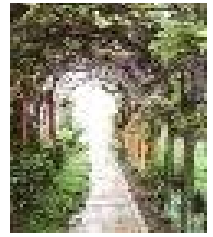




Duke University Health System Duelo

Auto Ayuda – Después de la pérdida de un niño



El pesar por la pérdida de un ser querido puede ser una experiencia abrumadora. Afecta cada aspecto de su vida. Es importante cuidarse uno mismo física, emocional y espiritualmente durante el proceso hacia el consuelo.

Cómo cuidar de uno mismo?

Téngase paciencia en los próximos días, semanas y meses,

- El luto lleva tiempo – algunas veces mucho más de lo que usted se imagina.
- Tómese el tiempo necesario. Confórtese como lo haría con su mejor amigo.

Use o traiga consigo un objeto que represente un vínculo – algo que haya pertenecido a su niño (una fotografía/las huellas de su mano o pies, un mechón de pelo, ropa), si esto es reconfortante para Ud.

Cúidese físicamente

- Consuma una dieta sana – incluyendo leche, proteínas, vegetales, frutas y productos integrales
- Descanse
- Haga ejercicio diariamente – la actividad física puede reanimarle y despejarle del dolor por un tiempo. Puede practicar cualquier actividad: caminar, nadar, hacer gimnasia, o cualquier otra actividad que usted disfrute.
- Evite el uso excesivo de alcohol o medicamentos. Estos tienen tendencia a amortiguar las emociones y demorar el proceso.
- Platique con alguien sobre sus pensamientos y/o sentimientos en la medida que lo necesite. Puede hablar con su pareja, su familia o amigos. Considere platicar con alguien que no sea de su familia – un consejero, guía espiritual, trabajador social, enfermero o médico.

Escriba sus pensamientos y sentimientos – las personas encuentran que esto ayuda mejor que hablar con alguien. A continuación se describen algunas ideas:

- Escriba un diario
- Escribale cartas a su hijo/a, sobre sus pensamientos y sentimientos
- Escriba notas o poemas

Lea – libros, artículos o poemas que lo reconforten. El leer sobre como otras personas sobrellevaron su pena le ayudará a saber que no se encuentra solo.

Recurra a su fe – y mantenga sus vínculos espirituales. Considere uno de los siguientes:

- Servicios y/o ceremonias religiosas (servicios conmemorativos).
- Oración silenciosa y/o meditación.
- Participación en las actividades de su congregación.



Duke University Health System

Duelo

Auto Ayuda – Después de la pérdida de un niño

Acepte que otros le ayuden y reconforten – reconozca cuando se sienta solo o esté sufriendo. Sus familiares y amigos lo quieren y desean ayudarle. Comparta sus pensamientos acerca de cuáles cosas le ayudan y cuáles no.

Permítase reír, así como también llorar – ambos le darán consuelo.

Considere esperar para tomar decisiones que cambien su vida drásticamente (de ser posible por al menos un año) como mudarse o vender propiedades y pertenencias.

Debería tratar de olvidar o mantener vivos mis recuerdos?

- Su niño/a **siempre** será parte de su vida. Los recuerdos permanecen, **atesórelos**.
- Comparta los recuerdos con sus familiares y amigos quienes pueden brindarle apoyo.
- Comience rituales como tributo especial de la breve existencia de su hijo/a como por ejemplo:
 - Encienda una vela a la hora de la comida como símbolo a su recuerdo.
 - Plante algo (flores, un arbusto o un árbol) a modo de conmemoración.

Que puedo hacer si necesito ayuda?

Algunas personas encuentran beneficioso el expresar sus sentimientos y pensamientos con alguien que no pertenezca a la familia. Hay personas disponibles que se preocupan por Ud. y lo comprenden.

A continuación algunas sugerencias:

Grupos de Apoyo – Un lugar seguro donde los dolientes pueden compartir sus experiencias y apoyarse mutuamente.

Comunidad Religiosa/Espiritual – Personas que pueden ayudarle a encontrar recursos espirituales y brindarle consuelo.

Consejeros de Duelo – Especialistas que ayudan a las personas a adaptarse a la pérdida de un ser querido.

Servicios de Duelo del Hospital de Duke – Proveen servicios de intercambio de información, recursos y apoyo sobre duelo, la pérdida, y la muerte. (877-460-7969)

Asociaciones locales de salud mental – Para conseguir más información y referencias.

Cuando debo llamar a mi doctor?

- Si no puede cuidar de si mismo o de su familia.
- Si tiene deseos de lastimarse o piensa en ello de manera persistente
- Si se deprime mucho o si no puede llevar a cabo actividades diarias.
- Si no puede dormir o si tiene preguntas sobre el sueño.
- Si piensa que necesita medicamentos.