

*Estos son nuestros mejores consejos sobre cómo sanar en familia después de una muerte por sobredosis accidental.*



**Habla abierta y honestamente sobre la muerte.** Use un lenguaje fácil de entender, como las palabras “muerto” y “murió”.



**Comparta detalles apropiados para la edad de su hijo,** para ayudarlo a comprender.



**Respete la forma de duelo de cada persona.** Esto permite la expresión honesta y la sanación.



Inicie una conversación sobre su ser querido para **darle permiso a su hijo de hablar sobre ellos**

*SANE y cuídese en el proceso*

**S**ostenga una rutina normal tanto como le sea posible y descanse con frecuencia.

**A**tienda sus necesidades: cuide su cuerpo con alimentos saludables y agua, y manténgase en movimiento con actividades como estiramientos o caminatas al aire libre.

**N**o rechace el apoyo de otras personas; acéptelo de las maneras que le resulten más útiles.

**E**xprese sus emociones con otras personas cuando surjan.



**Jessica's House** ofrece grupos gratuitos de apoyo entre pares a niños, adolescentes, adultos jóvenes y sus cuidadores adultos que estén atravesando un duelo por una muerte. En cada grupo se combinan platicas terapéuticas con juegos y expresión creativa para fomentar la sanación y la esperanza para el futuro.

*Para obtener más apoyo y recursos:*

**jessicashouse.org**  
**info@jessicashouse.org**  
o llame al **(209) 250-5395**

**Autoras**



Erin Nelson, ACTP  
*Directora ejecutiva*



Colleen Montague, LMFT  
*Directora de alcance y educación*

**Horas de Oficina**

Lunes – Viernes  
8 am to 4 pm

1225 W. Christoffersen Pkwy  
Turlock, CA 95382

Síguenos    



**Cómo sanar en familia**  
*luego de una muerte*  
*por sobredosis accidental*



**Jessica's House**

*Grief Support for Children, Teens,  
Young Adults and Their Families*

**Su ser querido murió por una sobredosis accidental. Se enfrenta a una pérdida que puede causarle incredulidad y confusión.**

Ahora es un sobreviviente que atraviesa una pérdida difícil y debe apoyar a su familia. Tal vez se pregunte si tiene energía para reconstruir su vida. En esta guía encontrará algunas ideas que pueden servirle para sanar.

**Conversación sobre la muerte con su hijo**

Quizás le resulte difícil saber qué decirle a su hijo luego de una muerte por sobredosis accidental, pero es importante que le hable con honestidad sobre la manera en que murió su ser querido. A los niños les resulta más fácil comenzar el proceso de sanación cuando su persona adulta de confianza les cuentan la verdad sobre lo que ocurrió. Cuénteles a su hijo de la muerte lo antes posible. Es mejor que se entere por usted y no por alguien más. Para contarle la noticia, siéntese con su hijo en un lugar tranquilo y tenga a mano elementos que le brinden consuelo, como su manta o animal de peluche favorito. Use vocabulario adecuado a la edad y fácil de comprender para su hijo, como las palabras “muerto” y “murió”. Cuando le hable a su hijo sobre la muerte, considere las siguientes opciones:

- Tranquilizarlo diciéndole que nada de lo que hizo o dijo provocó que la persona muriera.
- Proporcionarle información adecuada a su edad como *“Tengo malas noticias. Papá murió anoche. Tomó demasiados medicamentos, y eso hizo que su cuerpo dejara de funcionar. Eso se llama sobredosis accidental”*. Las explicaciones simples evitan que los niños llenen los espacios vacíos con su imaginación.



- Los niños suelen hacer preguntas cuando ya están listos para escuchar la respuesta. Las preguntas de su hijo pueden darle una idea de cuánto decirle. Si no sabe la respuesta, dígaselo y siga tranquilizándolo.

**Todo el mundo enfrenta el duelo de diferentes maneras**

El duelo es como una huella digital: cada integrante de la familia tendrá su propia forma de enfrentarlo. Una persona puede querer estar sola y otra puede preferir hablar. Respetar la forma de enfrentar el duelo de cada persona permite que cada cual se exprese de manera honesta y sane.

**Servicios de conmemoración**

Reunirse en una ceremonia por la memoria de su ser querido les da la oportunidad a las amistades y a la familia de sanar enfrentado el duelo juntos. Los servicios de conmemoración le permiten honrar a su ser querido junto con otras personas que le brindarán apoyo a usted y a su familia en su sanación.

**Salud física, emocional y mental**

Perder a un ser querido por una sobredosis accidental afecta su salud física, emocional y mental. Tal vez note que sus pensamientos se tornan difusos y que le resulta difícil tomar decisiones. Su nivel de energía y capacidad para estar con su familia y sus amistades pueden ser bajas. Honre la sabiduría de su cuerpo. Cuando sienta cansancio, descanse. Comer alimentos saludables, beber agua y caminar al aire libre son actividades que pueden serle útiles para seguir adelante. Respire. No espere tener fuerzas para hacer las actividades que solía hacer a diario. Está atravesando una pérdida profunda y está sobreviviendo.



**¿Cómo sanamos como familia?**

La muerte de un ser querido tiene un impacto profundo en los niños. La previsibilidad ayuda a los niños a sentirse seguros porque les permite saber qué esperar. Respetar el orden de las comidas, antes y después de las obligaciones escolares, la hora de dormir y las tareas domésticas fomenta la estabilidad.

Hay estudios en las que se demostró que los niños se benefician cuando sus padres se ocupan con amor de su salud física y mental. Dé el ejemplo de un duelo saludable expresándole a su hijo cómo se siente y permitiéndole compartir sus sentimientos con usted.

**La pérdida es como una herida espiritual**

Si la fe es parte de su vida, perder a un ser querido por una sobredosis accidental puede sentirse como una herida en el alma. El vínculo físico que tenía con ese ser querido se cortó y es posible que cuestione su sistema de creencias. En el proceso de duelo, es común sentir enojo con Dios y hacerse preguntas referentes al porqué. Puede que se pregunte dónde estaba Dios cuando su ser querido murió o por qué sus plegarias por su seguridad no obtuvieron respuesta. También puede que tenga más fe que nunca y que se apoye en sus creencias con más fuerza y de maneras más significativas. Incluso si cree que verá a su ser querido de nuevo alguna vez, es esencial para su sanación que honre y exprese su dolor.

**Encuentre apoyo**

Recuerde que el duelo es un proceso; usted y su familia no se sentirán así para siempre. Recurrir a grupos de apoyo en los que haya personas que estén atravesando una pérdida similar, como Esperanza luego de una sobredosis accidental de Jessica's House, puede serle útil.