

Estos son nuestros mejores consejos sobre cómo sanar en familia después de un homicidio.



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 en que cada persona expresa su duelo. 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.**



El apoyo de familiares y amigos puede tener un impacto positivo en la experiencia de duelo de usted y de su hijo.

SANE y cuídese en el proceso

Sostenga una rutina normal tanto como le sea posible y descanse con frecuencia.

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

No rechace el apoyo de otras personas; acéptelo de las maneras que le resulten más útiles.

Exprese 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

Síganos    



Cómo sanar en familia luego de un homicidio



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

Cuando un ser querido muere por homicidio, usted enfrenta una pérdida que puede dejarlo a usted y a sus hijos con sentimientos abrumadores de impotencia, incredulidad e injusticia. Perder a un ser querido por un acto de crueldad es incomprensible. Ahora eres un sobreviviente, lamentas una muerte violenta y además apoyas a tu familia. Esta guía proporciona formas de ayudarlo a avanzar hacia su sanación.

Conversación sobre la muerte con su hijo

Quizás le resulte difícil saber qué decirle a su hijo luego de un homicidio, 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 cuenta la verdad sobre lo que ocurrió.

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. Una persona usó un arma para hacer que su cuerpo dejara de funcionar. Eso se llama homicidio”*. Las explicaciones simples evitan que los niños llenen los espacios vacíos con su imaginación, lo que podría causar confusión y dolor innecesarios.
- 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. No hay formas correctas o incorrectas

de transitar el duelo. Una persona puede querer estar sola y otra puede preferir hablar. Puede haber quien manifieste el duelo de manera intensa y quién no. 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 enfrentando el duelo juntos. Los servicios de conmemoración le permiten compartir la pérdida de su ser querido con otras personas que lo apreciaban y que pueden brindarle apoyo en su sanación.

Salud física, emocional y mental

El duelo 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. 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?

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.

Recuerde que el duelo es un proceso; usted y su familia no se sentirán así para siempre. Armar rutinas en casa para proporcionarles 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 fomentará la estabilidad.

La pérdida es como una herida espiritual

Si la fe es parte de su vida, perder a un ser querido por un homicidio 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

Es probable que gran parte de su familia y sus amistades le brinden consuelo y apoyo en este momento. Quizás le sea útil encontrar un grupo de apoyo con otras personas que estén experimentando una pérdida similar. Jessica's House ofrece el grupo de apoyo continuo Esperanza luego de un homicidio a familias afectadas por un homicidio.

