

## Estos son nuestros mejores consejos sobre cómo sanar después de una muerte.



Es posible que experimentes emociones intensas al comprender lo inimaginable. **Confía en que no siempre te sentirás así.**



**Respetar la forma en que cada persona expresa su duelo.** Esto permite la expresión honesta y la sanación.



**Honra la sabiduría de tu cuerpo.** No espere tener la fuerza para realizar las actividades diarias que antes hacía.



**El apoyo de familiares y amigos** puede tener un impacto positivo en su experiencia de duelo. Permítales ayudarle en la forma que más necesite.

### *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 prácticas terapéuticas con juegos y expresión creativa para fomentar la sanación y la esperanza para el futuro.

*Para obtener más apoyo y recursos:*

**[jessicashouse.org](http://jessicashouse.org)**  
**[info@jessicashouse.org](mailto: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    



## Sanar luego de una muerte



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

## La muerte de alguien que ama transforma su mundo para siempre.

Atravesar el duelo por la pérdida de un ser querido puede causar confusión. En esta guía se ofrecen ideas prácticas para que aplique mientras transita su camino hacia la sanación.

### Reacciones de duelo comunes

Tras la muerte de un ser querido, puede experimentar emociones intensas, como conmoción, confusión, incredulidad, desesperación abrumadora o hasta alivio. Está intentando comprender lo inconcebible. Tal vez sienta culpa y se pregunte si podría haber hecho algo para evitar la muerte. Quizás sienta enojo o celos hacia las personas que no pasaron por la misma pérdida que usted. Este es un momento para conectarse con sus emociones, pero confíe en que no se sentirá así para siempre.

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

El duelo de cada persona es único como su huella digital. Puede haber otras personas que hayan sido afectadas por esta pérdida, pero el duelo será diferente para ellos y usted. Tal vez, el duelo de otra persona le moleste. Es posible que algunas personas dentro de su familia o comunidad quieran estar solas y que otras quieran conversar. O bien, unas pueden manifestar el duelo de manera intensa y otras no. Reconocer y respetar el duelo de cada persona permite que cada cual se exprese de manera honesta y sane.

### Servicios de conmemoración

Reunirse en una ceremonia para honrar a la persona que falleció les da la oportunidad a las amistades y a la familia de sanar

pasando el duelo juntos. Los servicios de conmemoración le permiten honrar a su ser querido junto con otras personas que lo apreciaban y que les brindarán apoyo a usted y a su familia en su sanación.

### Salud física, emocional y mental

Las pérdidas afectan su salud física, emocional y mental. Es importante que cuide de su bienestar. Tal vez note que sus pensamientos se tornan difusos y que le resulta difícil tomar decisiones. El nivel de energía y la 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.

### La pérdida es como una herida espiritual

Si la fe es parte de su vida, perder a un ser querido puede sentirse como una herida en el alma. El vínculo físico que tenía con su 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 o sanación no obtuvieron respuesta. También puede que tenga más fe que nunca y que se apoye en sus creencias con más fuerza. Incluso si cree que verá a su ser querido

de nuevo alguna vez, es esencial para su sanación que honre y exprese su dolor.

### Descanse del duelo

Puede notar cambios repentinos en la intensidad del duelo. Experimentar momentos de felicidad no quiere decir que no extrañe a su ser querido. Por lo general, el duelo conlleva emociones encontradas que surgen al mismo tiempo, y reír es tan importante como llorar.

### Honre a su ser querido

Decida cómo le gustaría honrar a su ser querido en los días festivos o en otros días significativos, como su cumpleaños o el aniversario de su muerte. Puede invitar a otras personas para que le hagan compañía. También puede honrar a su persona con pequeños gestos todos los días, como encender una vela cuando extrañe su presencia.

### Encuentre apoyo

La muerte de un ser querido requiere el apoyo de otras personas, ahora y siempre. Sin embargo, es posible que haya personas que quieran ofrecer su ayuda, pero que no sepan cómo hacerlo. Permítales hacer lo que usted necesita. Por ejemplo, pueden cocinarle, hacer sus compras o arreglar su jardín. Puede ser difícil buscar ayuda, pero apoyarse en otras personas es la mejor manera de transitar su camino de sanación. Los grupos de apoyo, como los que se ofrecen en Jessica's House, son una forma de rodearse de personas que estén atravesando una pérdida similar.

