

RECURSOS NACIONALES

Compassionate Friends

www.compassionatefriends.org
(877) 969-0010

Mothers Against Drunk Driving

www.madd.org

National Center for Victims of Crime

www.victimsofcrime.org
(202) 467-8700

National Domestic Violence Resource Center

www.nrcdv.org
1-(800) 799-7233

National Sexual Violence Resource Center

www.nsvrc.org
(877) 739-3895

Office for Victims of Crime

www.ovc.gov

Parents of Murdered Children

www.pomc.org
(888) 818-7662



Este material fue desarrollado por el Buró Federal de Investigaciones y la Universidad Penn State a través de un Convenio de Colaboración.

Esta información no pretende sustituir el rol de un profesional experto en consejería de duelo.

U.S. Department of Justice
Federal Bureau of Investigation



*SOBRELLEVANDO
UNA
PÉRDIDA*

Nada en la vida lo puede preparar para la muerte repentina y traumática de un ser querido. Nadie espera que esto ocurra. La gente que pasa por un trauma experimenta una gran variedad de reacciones. Estas reacciones pueden sentirse anormales o parecer raras. Puede sentir que algo no está bien con usted y que el horrible dolor nunca disminuirá.

Ideas prácticas de cómo manejarlo

Cuando recibe el aviso inicial del fallecimiento, se puede sentir inmovilizado. Puede experimentar sensaciones de shock, incredulidad, y negación al escuchar la noticia. Usted está tratando de procesar toda la información que le comparten. Usted también puede tener varias preguntas. Sus sensaciones pueden intensificarse más mientras procesa toda esta información. Muchas personas pueden recordar claramente una experiencia traumática a través de algo que hayan oído, visto, escuchado, tocado o saboreado. Puede que su presión arterial y su pulso aumenten dramáticamente. Hay muchas emociones que se pueden sentir durante este periodo de tiempo, incluyendo miedo, ira, confusión, vergüenza, culpabilidad y dolor. A veces puede sentirse como si estuviera en una montaña rusa emocional. Se puede sentir agotado y cansarse fácilmente. Si algunos de estos síntomas persisten por un largo tiempo, sería beneficioso visitar a un médico profesional. La recuperación después de un evento traumático llevará tiempo y puede que no sea fácil. Todo el mundo responde diferente a un trauma. Nadie reacciona de manera correcta o equivocada- solamente diferente. No espere mucho de usted ni de otros.

- Haga preguntas. Usted puede preguntarse qué tipo de ayuda está disponible y qué sucederá a continuación. Averigüe qué esperan de usted en los días siguientes, para que usted pueda prepararse para cualquier circunstancia estresante con anticipación.
- Mantenga una libreta a mano. Puede escribir sus pensamientos o preguntas en esta libreta para que no se le olviden.
- Retrase tomar decisiones importantes mientras pueda. Puede que piense que un gran cambio le hará sentirse mejor. Puede que no necesariamente alivie el dolor. Dese tiempo para sobrellevar los momentos más agitados y adaptarse antes de tomar decisiones que afecten el resto de su vida.
- Recuerde respirar. Cierre sus ojos y respire despacio y profundamente hasta que se sienta calmado.
- Simplifique su vida por un tiempo. Haga una lista de las cosas que usted es responsable en la vida.
- Luego revise su lista y vea qué es absolutamente necesario. ¿Hay algo que pueda posponer por un tiempo? ¿Hay algo que pueda pasar por alto por completo?
- Cuide su mente y su cuerpo. Coma alimentos saludables y haga ejercicios regularmente. Los ejercicios pueden ayudarle a mejorar su estado de ánimo y también pueden ayudarle a dormir mejor.
- Evite usar alcohol y drogas ilícitas. Estas sustancias pueden que bloquen el dolor temporalmente, pero evitarán que usted sane.
- Establezca nuevas rutinas.
- Evite sobrecargarse de demasiadas actividades.
- Mantenga a mano el número telefónico de un buen amigo para llamarlo cuando se sienta agobiado o comience a sentir miedo.
- Dependá en personas en que usted confíe. Busque información, consejos y ayuda de ellos.
- Busque ayuda profesional cuando sea necesario. Así como hay doctores y enfermeros que están cualificados para ayudar a sanar el cuerpo, hay profesionales cualificados para ayudar a las personas a recuperarse de una pérdida y sobrellevar el dolor emocional.

