



Cuidar de sí mismo

*A la vez que se cuida al
niño que está de duelo*

HIGHMARK.
CARING PLACE
[Centro Humanitario de Highmark]



Un centro para niños, adolescentes
y familiares que están de duelo



Que cuenta con fondos provistos por Highmark health high 5
[Cinco puntos cardinales para la salud de Highmark]

Una iniciativa de la Fundación Highmark

Su propio Proceso de duelo

La muerte de un ser querido provoca una reacción en cadena de emociones conflictivas y cambios inesperados. Lo cual exige mucho de usted, su tiempo y su energía. Es difícil saber qué es lo primero que debemos hacer.

A la vez que se tiene que ocupar de las personas que le necesitan, su mente no para y usted mismo se siente destruido.

Ocuparse a sí mismo luego de la muerte de un ser querido es muy difícil.

“Cuando estamos de luto, algo que nos daba sentido de quiénes somos ha muerto. El duelo se convierte en un constante sabor amargo. La manera de sobrevivir el sufrimiento no es negarlo sino vivirlo a plenitud en medio de nuestra desgracia”.

—Henri Nouwen

Los padres de los niños del Centro Humanitario [Caring Place] no han enseñado que el proceso del duelo es personal y único.

Su duelo es único. Nadie le puede decir cómo sentirlo, y nadie le puede decir cuál es la mejor manera de ocuparse de sí mismo cuando se está de duelo.

“Este es mi proceso. Solo yo sé lo que he perdido. Yo soy el que me quedé y tengo que vivir mi vida. Y yo soy quien tengo que descubrir mis posibilidades”.

—Padre del Centro Humanitario

“No superé la muerte de mis seres queridos; sino que asimilé su pérdida en mi vida, como mismo la tierra recibe la materia en descomposición, hasta que se convirtió en parte de mí. La tristeza se convirtió en residente permanente de mi alma y me la enriqueció. Poco a poco aprendí que mientras más profundo nos sumergimos en el sufrimiento, más intensa y diferente es la vida nueva que podemos empezar”.

—Gerald Sittser

Usted descubre su propia manera de sufrir su pena y descubre su propia manera de ayudarse a sí mismo en medio de su duelo.

De hecho, darse cuenta de que su proceso de duelo es solamente suyo y de nadie más es una de las maneras de ayudarse a sí mismo en su duelo.

Muchas personas, con la mejor de las intenciones, nos dan consejos sobre cómo debemos tratar el duelo-consejos que por lo general son una manera sutil de tratar de privarnos de nuestro propio proceso de duelo.

Al final, todos tenemos que descubrir por nosotros mismos cómo ayudarnos cuando estamos de duelo. Lo que debemos hacer y lo que no debemos hacer. Las personas con las que debemos estar y las personas que debemos evitar.

Una de las maneras de ayudarse a sí mismo es recordar que usted tiene que descubrir su propio camino, que no hay manera correcta ni incorrecta de sentirlo o de ayudarse a sí mismo en su duelo.

“Yo soy el único que sé lo que estoy sufriendo, mis sentimientos y mi pérdida. Y yo soy quien tengo que descubrir lo que me ayudará en este proceso. Ustedes me pueden apoyar, pero no me pueden dar todas las respuestas”.

—Padre del Centro Humanitario

Sufrir y expresar su dolor

Una de las maneras en que puede ayudarse a sí mismo es sentir y expresar su dolor.

No se puede llegar al otro lado sin pasar por esa puerta-la dolorosa puerta del duelo.

“La mejor manera de pasar es pasando”

—Robert Frost

Sentir su pena-sentir su tristeza, enojo, dolor, destrucción, soledad, miedo-es una de las maneras de ayudarse a sí mismo. Porque la única manera que se pasa el duelo es pasando por eso.

“Las lágrimas son un visible testamento de la inmensidad de la pérdida. No son una causa para avergonzarse, y nunca se les debe poner freno o ridiculizar. El estrés causa desequilibrio y llorar lo restablece. El no llorar no hace desaparecer la tensión. Así todo, muchos de nosotros nos pasamos una gran parte de tiempo tratando de esconder nuestras lágrimas y tristezas”.

—Dr. Frederic Flach

Psicólogo Clínico de Cornell University

Compasión por sí mismo

Sobrellevar las emociones del duelo así como los cambios que la muerte trae consigo puede ser algo abrumador. Debe permitirse hacer menos de lo acostumbrado o dejar algunas cosas de la mano, exigirse menos.

“El duelo es un gran pesar. Puede ser debilitante. Lo mejor es tratarnos con delicadeza cuando estamos pasando por períodos de cambio y duelo. No debemos exigernos más de lo que podemos dar en momentos como éstos. Ni siquiera debemos exigernos en la misma medida en que lo haríamos en circunstancias normales”.

—Melody Beattie

La energía que necesita durante el proceso de duelo hace que disminuya su capacidad-física o mental-así que no hay nada malo en ajustar sus propias exigencias acorde a la situación.

“Tener compasión conmigo mismo es la mejor de las medicinas”.

—Theodore Isaac Rubin

“Me convino compartir con los demás padres que estaban de duelo porque me ayudaron a ver que mi dolor se haría soportable algún día. Me dieron la esperanza de que podría volver a relacionarme con otras personas y con la vida, una capacidad que pensé que había perdido para siempre”.

—Padre del Centro Humanitario



Las relaciones con los demás

Los padres del Centro Humanitario nos han enseñado no solo que el período de duelo de cada cual es personal y único sino que también nos han enseñado la importancia de los “compañeros de duelo” que nos acompañan en nuestro proceso.

“Yo estaba desconsolado con el duelo. No sabía cómo y ni si iba a sobrevivir.

“Lo que sí me ayudó, algo por lo que estoy muy agradecido, fueron las personas que en realidad estuvieron conmigo en mi duelo.

“No andaban atrás de mí, tratando de apurarme en mi duelo. No andaban delante de mí, tratando de sacarme de mi duelo.

“Estuvieron conmigo. Anduvieron despacio cuando yo anduve despacio; se detuvieron cuando yo me detuve; hasta anduvieron a paso de tortuga conmigo cuando lo más que yo podía hacer era andar a paso de tortuga.

“No me juzgaron. Me respetaron a mí y a mi proceso. Estuvieron conmigo-hombro con hombro.

“Fueron como un regalo para mí. No sé donde estaría yo hoy si no hubiera sido por las personas que me acompañaron en mi duelo”.

—Padre del Centro Humanitario

Aunque nadie nos puede librar de nuestro duelo, o pasar por este proceso por nosotros, no tenemos que hacerlo solos.

El poder expresar nuestro duelo, compartir nuestros sentimientos con alguien que está dispuesto a escuchar y aceptar esos sentimientos, nos puede ayudar a lidiar con nuestro duelo, a que el duelo sea más soportable.

“Solo uno puede hacerlo, pero uno no puede hacerlo solo”.

—O. Hobart Mowrer

Cuidar a sus hijos

Lo que vemos en los padres del Centro Humanitario es la importancia de la crianza de sus hijos—es importante antes que la muerte cambia la vida de sus familias e igual de importante después de la muerte.

En medio de su dolor, todavía usted se concentra en sus hijos, apoyándolos en la escuela, en el hogar y en otras áreas.

Nadie sabe lo difícil que es para usted hacer todo lo que hace, pero usted sigue haciendo todo lo posible por sus hijos, continúa apoyándolos en medio de su propio dolor y tristeza.

Parte de ayudarse a sí mismo es reconocer todo lo que usted hace por sus hijos—especialmente en momentos difíciles.

Usted está haciendo algo que parecía imposible. Usted ha seguido adelante y ha permitido que sus hijos sigan adelante y hasta trata de darles momentos de alegría y disfrute en sus vidas.

El simple hecho de reconocer lo que ha sido capaz de hacer en estas circunstancias difíciles es una manera de ayudarse a sí mismo.



Sobre el Centro Humanitario de Highmark

El Centro Humanitario de Highmark se dedica a mejorar las vidas de niños que están de duelo.

La misión del Centro Humanitario de Highmark es:

- Concientizar sobre las necesidades de los niños que están de duelo
- Ofrecer programas que traten esas necesidades
- Preparar a la comunidad para que apoyen a los niños que han sufrido la muerte de un ser querido

Pittsburgh

620 Stanwix Street • Pittsburgh, PA 15222
(888) 224-4673

Erie

Bayview Office Park, Building 2 • 510 Cranberry Street •
Erie, PA 16507
(866) 212-4673

Central PA

3 Walnut Street, Suite 200 • Lemoyne, PA 17043
(866) 613-4673

Warrendale

200 Warrendale Village Drive • Warrendale, PA 15086
(888) 734-4073

www.highmarkcaringplace.com



Un centro para niños, adolescentes
y familiares que están de duelo

*En cooperación con Highmark Healthy High 5,
una iniciativa de la Fundación Highmark,
una fundación privada, exenta de impuestos
que alienta iniciativas y programas para la
mejora de la salud y la calidad de vida de las
comunidades a las que presta sus servicios.*

es un programa de:



El símbolo "Blue Shield" [del escudo azul] es una marca registrada de Blue Cross and Blue Shield Association, una asociación de planes independientes de Blue Cross and Blue Shield.

Highmark es una marca registrada de Highmark Inc.

Resources for the Journey of Grief es una marca registrada de la Caring Foundation.

La marca de "the hand in the hand" [la mano sobre la mano] es un tipo de marca comercial de la Fundación Highmark.

© derechos de autor de Caring Foundation 2007 Todos los derechos reservados.