

HIGHMARK

CARING PLACE 

finding hope in grief

Después de una muerte
por sobredosis

Romper
el silencio,
encontrar
apoyo



Cómo sanar a través de la conexión

La pérdida de alguien por sobredosis es un tipo de duelo profundamente doloroso y complejo. El estigma que rodea a la sobredosis puede hacer la pérdida aún más difícil, y sumar aislamiento y malentendidos.

Quizás usted ya cargaba con el dolor de la enfermedad mucho tiempo antes de la muerte del ser querido.

Es importante recordar que la adicción es una enfermedad, no una debilidad. La sanación comienza con la conexión. Una comunidad solidaria puede ayudarlo a salir adelante.



Replantee el diálogo interno

Intente plantear esta crisis en lenguaje amable, primero para usted mismo. Luego podrá comunicarse mejor con su familia, especialmente con los niños.

Hiriente

«Fracasé».

«Era un adicto».

«Era tan egoísta».

«Era demasiado débil».

«Murió siendo una vergüenza».

Amable

«Ayudé todo lo posible».

«Tenía problemas con el uso de sustancias».

«Tenía muchísimo dolor».

«La adicción es una enfermedad devastadora».

«Podemos hablar sobre su vida y honrarla».

Hable con los niños y escúchelos

Las familias que sufrieron una pérdida por sobredosis a menudo no saben si está bien decirles a los niños la verdadera causa de la muerte. Cuando usted esté listo para hablar sobre lo que pasó, comience con una explicación simple. Use lenguaje del nivel del niño. Luego permita que sus preguntas lo guíen sobre qué más contarle.

Evite frases como «se fue» o «está dormido», que pueden confundir a un niño.

Puede decir:

Tu mamá murió anoche. El hígado le dejó de funcionar por tomar más alcohol que el que era seguro para su cuerpo.

Tengo noticias muy tristes. Tu hermano murió anoche por una sobredosis de una droga. No sabemos si tomó tanto a propósito o por accidente.

Hablar con personas que entienden puede ser un alivio. Caring Place existe para apoyarlo en momentos como este. Ofrecemos un espacio comunitario, grupos de duelo y derivaciones.





Resentimientos y preguntas dolorosas

Algunas de las preguntas que los adultos se hacen a ellos mismos son las mismas que hacen los niños. Son preguntas que pueden persistir por toda la vida. A menudo surgen estos sentimientos y preguntas:

Enojarse. ¿Cómo pudo hacernos esto?

Culparse. ¿Qué podríamos haber hecho para salvarlo?

Culpar a los demás. ¿Por qué lo arrastraron los amigos?

Avergonzarse. ¿Cómo enfrentamos al mundo después de esto?

Es importante que entienda que la persona que murió de una enfermedad relacionada con una adicción no intentaba lastimarlo. Crear un espacio seguro para compartir estos pensamientos, aunque no haya respuestas fáciles, puede ser un paso importante hacia la sanación.

Más recursos

Ante una muerte por
sobredosis, consulte
nuestra guía de
conversación:



Si desea más información sobre cómo
manejar las preguntas de los niños,
consulte el folleto «Enfrentemos juntos
las grandes preguntas».

Eluna
elunanetwork.org

Administración de Salud Mental y
Abuso de Sustancias (SAMHSA)
samhsa.org

Fundación Betty Ford
hazeldenbettyford.org

Recuperación del Duelo después de un
Fallecimiento por Sustancias (GRASP)
grasphep.org



Ayudamos a los niños y las familias que están atravesando un duelo a sanar durante toda la vida.

Nuestra misión es crear un mundo de comunidades compasivas en las que todas las personas puedan encontrar esperanza y sanar después de la muerte de un ser querido. Ofrecemos apoyo para el duelo para familias e individuos de todas las edades a través de grupos de pares, educación y promoción.

Dónde encontrarnos

highmarkcaringplace.com

888-567-1028

contactus@highmark.com



Región de Pittsburgh

620 Stanwix Street
Pittsburgh, PA 15222

Región de Harrisburg

1800 Center Street
Camp Hill, PA 17011

Región de Erie

510 Cranberry Street
Bldg. 2
Erie, PA 16507

Región de Cranberry Township/Wexford

200 Warrendale
Village Drive
Warrendale, PA 15086