

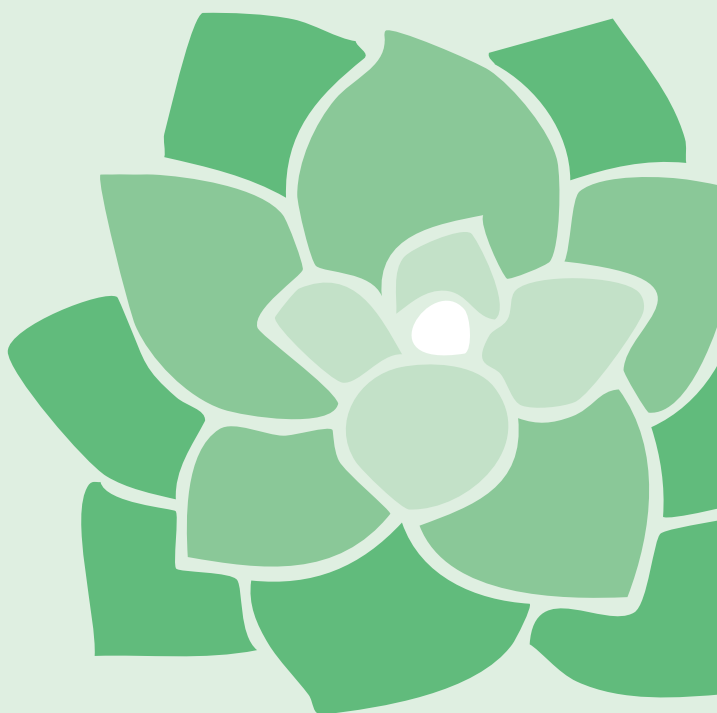
HIGHMARK

CARING PLACE 

finding hope in grief

Los cambios emocionales

# Atravesando el espiral del duelo



# El duelo como un proceso de toda la vida

El duelo es el proceso de descubrir qué significa vivir sin alguien que formó parte de nuestras vidas. Con el tiempo, los sentimientos del duelo vuelven a aparecer una y otra vez, como en una espiral. Este proceso puede causar un profundo dolor. Sea amable con usted mismo. Procesar estos sentimientos es una parte importante de la sanación.

« En el duelo nada se "queda quieto". Uno sigue saliendo de una fase, pero siempre se vuelve atrás. Una y otra vez. Todo se repite. ¿Estoy yendo en círculos o me permito albergar la esperanza de que estoy en una espiral?».

— C.S. Lewis,  
de *A Grief Observed*



## El duelo es un viaje.

No tiene un punto final. Evoluciona con el tiempo; se vuelve parte de la historia de su vida. El duelo puede resurgir en acontecimientos importantes, cuando se extraña al ser querido especialmente. Los eventos de la vida, las fechas especiales, los olores y los sonidos pueden volver a traer los sentimientos intensos de la primera etapa del duelo, ya sea anticipada o repentinamente.

## Los sentimientos del duelo cambian.

Con el tiempo, usted volverá a conectarse gradualmente con el mundo que lo rodea. Sin embargo, no es un camino sin obstáculos y libre de dolor. Notará que sus sentimientos de duelo se distancian. Aunque pueden ser parte de su vida, ya no definen cada instante.

## En la espiral del duelo.

Puede que se encuentre reviviendo emociones y experiencias. Es normal sentir como que, a veces, vuelve al principio. Reconocer el dolor por la pérdida del ser querido puede ayudar a encontrar un camino hacia adelante.

## Lista de desencadenantes del dolor

A continuación, haga una lista de los posibles desencadenantes, para poder entender mejor el próximo momento difícil. Algunos ejemplos pueden ser fechas importantes, sensaciones físicas y cosas que hacían juntos a diario.

_____	_____
_____	_____
_____	_____
_____	_____



## Emociones comunes durante el duelo

Cada persona atraviesa el duelo de una forma distinta. Los sentimientos cambian cada hora, cada día y cada década. Sea amable con usted mismo y permita que sus sentimientos salgan a la superficie.

### Conmoción

Muchas personas piensan: «No puedo creer que me esté pasando esto». Tienen una sensación de aturdimiento. Nada parece real. Pueden verse a sí mismas siguiendo sus rutinas por inercia. Darse cuenta de que el camino por delante es nuevo puede asustar y confundir.

### Desolación

La vida que una vez fue no volverá. Como lo expresó una joven madre: «Después de la muerte de alguien que amas, encuentras que tu vida es como un rompecabezas desparramado por el piso. Con el tiempo, trabajas para volverlo a armar. Y te das cuenta de que algunas piezas faltan para siempre».

### Miedo

¿Cómo enfrenta un mundo que ahora es irreconocible? Los sentimientos de impotencia pueden intensificar el miedo. A menudo los niños tienen miedo de que otro ser querido muera a continuación.

### Soledad

Puede sentir que tiene menos cosas en común con los demás, menos capacidad de que lo entiendan. Las personas pueden sentirse incómodas y no saber qué decir. En las familias, los niños pueden no querer molestar a los adultos y, entonces, dejan de mencionar ciertas cosas.

### Fortaleza

La idea de «mantenerse fuerte» a menudo se malinterpreta. La fortaleza verdadera significa permitirse sentir sus emociones, aunque sea duro. También significa pedir ayuda, priorizar el cuidado de uno mismo y tomarse la vida de un paso a la vez.



## La esperanza durante el duelo

Puede resultar difícil imaginarlo, pero la esperanza y el duelo pueden coexistir. La esperanza en el duelo no es olvidar su pérdida o simular que todo está bien.

Se trata de encontrar un camino hacia adelante.

Y creer, a pesar del dolor, que todavía existe la posibilidad de disfrutar, conectarse y encontrar significado.

Ahora la esperanza puede verse distinta. Puede ser esperar un momento de paz, que surja un buen recuerdo o fuerza para sobrellevar otro día. Puede esperar que la intensidad del duelo se alivie con el tiempo.

Permítase aceptar la esperanza de formas pequeñas. Es una luz que puede guiarlo por la oscuridad y recordarle que la sanación es posible.

Todos necesitamos apoyo; niños y adultos por igual. Mientras nuestra cultura pone énfasis en la independencia, encontrar comunidad en el dolor es una parte fundamental y ancestral del duelo. El compartir con personas que comprenden trae consuelo, validación y sentido de pertenencia.

## 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](http://highmarkcaringplace.com)

888-567-1028

[contactus@highmark.com](mailto:contactus@highmark.com)



### Región de Pittsburgh Región de Harrisburg

620 Stanwix Street  
Pittsburgh, PA 15222

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