

Cambios



Riverside University Health System Medical Center
Patient & Family Services





Riverside County Regional Medical Center quiere ayudarlo tanto como sea posible a mitigar el dolor que siente ante la pérdida de su ser querido.

En este folleto, usted hallará los recursos orientados a la planificación. Algunas partes de la información le serán pertinentes, mientras que otras no lo serán. Por favor, dedique algunos momentos a revisar lo siguiente:

1. Información general

Esta información lo ayudará a hacer los arreglos necesarios con respecto a su ser querido. Incluimos información general sobre el duelo.

2. El don de dar

Por favor, vea la información adjunta relativa a la donación del cuerpo.

3. Listado de funerarias

El costo de los arreglos funerarios varía dependiendo del tipo de servicios que esté considerando, así como de la funeraria. Le recomendamos que llame por lo menos a tres funerarias a fin de comparar los costos.

4. Cementerio Nacional

El personal militar podría tener derecho al entierro en el cementerio nacional.

5. El niño en duelo

Se incluyen sugerencias para ayudar a los niños de su familia.

6. La muerte de un infante o un niño.

Por favor, haga lo arreglos pertinentes con la funeraria para que recojan a su ser querido dentro de las próximas 48 horas. Puede comunicarse con la Supervisora de Enfermería al (951) 486-4672 a fin de obtener información adicional. Si va a trasladar a su ser querido fuera del estado, la funeraria lo ayudará a gestionar los arreglos y permisos. Si el traslado será fuera del país, por favor comuníquese con su consulado antes de llamar a la funeraria; es posible que le ofrezcan asistencia monetaria.

El personal de los Servicios de Atención al Paciente y su Familia (Patient & Family Services, en inglés) quisiera ofrecerle condolencias a usted y a su familia en estos momentos tan difíciles. Si tiene alguna pregunta, por favor llame a nuestro departamento al (951) 486-4350.

Información General

Estimado Integrante de Familia,

Por favor, permítanos ofrecerle nuestras condolencias por la pérdida de su ser querido. Estamos conscientes de que está pasando por momentos difíciles y a fin de ayudarlo durante este trance, le ofrecemos información que esperamos le proporcionará alguna orientación durante esta travesía.

Durante las primeras 48 horas:

- Comuníquese con otros integrantes de la familia y con las amistades cercanas.
- Si anticipa que va a recibir múltiples llamadas telefónicas, considere la posibilidad de que algún amigo cercano o un familiar conteste su teléfono.
- Si necesita avisarle a cierta cantidad de personas, considere la posibilidad de que un amigo cercano o un familiar lo ayude a hacer las llamadas.
- Elija una funeraria y fije una cita para concretar los detalles del funeral. La funeraria lo ayudará a planificar los servicios, incluyendo las opciones para el cementerio de su ser querido, si fueran pertinentes. La funeraria también puede ayudar con el traslado de su ser querido a otro país o estado.
- Solicítele a la funeraria los documentos apropiados para que sea posible el traslado de su ser querido a la misma. Por favor, comuníquese con nuestro Departamento de Enfermería llamando al 951-486-4672 si tiene alguna otra pregunta relativa al traslado. El Departamento de Enfermería le prestará asistencia a su familia para garantizar que se lleve a cabo sin demora el traslado de su familiar.
- Si está atravesando dificultades económicas y necesita que lo orienten con respecto a las maneras de cubrir los servicios, por favor solicite al asistente social de la unidad. Asimismo, considere la posibilidad de pedirle a algún familiar o amigo cercano que llame a las funerarias locales para preguntar por los precios en general. La *internet* es un gran recurso.
- Comuníquese con su clérigo local (si tiene alguno).
- Avísele al empleador de su ser querido.
- Si tiene hijos menores de edad, comuníquese con sus escuelas respectivas.
- Comuníquese con su abogado para que lo asesore con respecto a cualquier asunto legal de relevancia.

Antes de la cita funeraria:

Considere la posibilidad de llevar los siguientes datos a su primera cita funeraria. Le recomendamos enfáticamente que lo acompañe un familiar o amigo cercano.

- Nombre completo y fecha de nacimiento del difunto.
- Lugar de nacimiento y número del seguro social, de ser pertinente.
- Profesión.
- Nombre completo del padre y apellido de soltera.
- Si se trata de un veterano, comprobante del servicio militar.

26520 Cactus Avenue, Moreno Valley, California 92555
Phone: 951-486-4350 • FAX: 951-486-4695 • TDD: 951-486-4397

- Listado de los familiares y su relación.
- Listado de iglesias, organizaciones profesionales, clubes u otras organizaciones de las cuales fuera miembro.
- Si desea que se hagan donaciones caritativas en conmemoración de su ser querido, lleve el nombre y la dirección de la organización caritativa.
- Haga una lista de los individuos que podrían ser portadores del féretro.
- También podría llevar la ropa con la cual se va a vestir al difunto para el entierro.
- Le podrían preguntar si desea dar información para el obituario del periódico local – dicha solicitud es optativa.

Después del funeral:

Podría ser difícil volver a adaptarse a la vida después del funeral o los servicios religiosos. No es fácil perder a un ser querido y usted se podría sentir incómodo con las nuevas circunstancias en su vida. No existe una manera correcta o incorrecta de procesar el duelo; simplemente sepa que existen formas de ayuda. Algunas personas encuentran ayuda en los grupos de luto y aflicción. Otra opción podría ser la terapia personalizada para el procesamiento del duelo. Si desea recibir un listado de los grupos de apoyo para el luto, por favor comuníquese con el Departamento de Atención al Paciente y sus Familiares al teléfono 951-486-4350.



El Don De Dar

La donación del cuerpo constituye una manera especial de "*dar vida*" que deja un legado de esperanza a las futuras generaciones y **consiste en donar el cuerpo entero, después del fallecimiento, para fines de investigación, educación y capacitación médica.** Al donar su cuerpo o el de algún ser querido, usted le ofrece al campo de la medicina una oportunidad de aprendizaje que podría conducir a procedimientos quirúrgicos vitales más eficaces y avanzados, así como innovaciones. Su donación también permitiría que las instituciones de investigación descubran nuevas maneras de luchar contra trastornos médicos y enfermedades graves tales como el cáncer, la demencia, la enfermedad de Alzheimer, la enfermedad de Parkinson, la diabetes, la artritis, el asma, la EPOC (enfermedad pulmonar obstructiva crónica, o *COPD* por sus siglas en inglés), la esclerosis múltiple, así como las lesiones de la médula espinal y ortopédicas.

Las siguientes instituciones y establecimientos en California aceptan donaciones del cuerpo:

Loma Linda

Loma Linda University
Bodies for Science Program
Division of Human Anatomy
24760 Stewart Street
Loma Linda, CA 92350
909-558-4301
<http://www.llu.edu/medicine/anatomy/willed.page>

Sacramento

University of California, Davis
UC Davis, Body Donation Program
4800 Broadway, Suite 100
Sacramento, CA 95820
916-734-9560 Informational line
916-734-9563 Fax
dbpinfo@ucdavis.edu

Stanford

Stanford University School of Medicine
Division of Anatomy
CCSR Building, Room 0135
269 Campus Drive
Stanford, CA 94305-5140
650-723-2404
<http://med.stanford.edu/anatomy/donate/>

UCLA

David Geffen School of Medicine at UCLA

924 Westwood Blvd., Suite 335

Los Angeles, CA 90095-7340

Telephone: (310) 794-0372

Fax: (310) 794-0334

Email: DBPinfo@mednet.ucla.edu

UCSD

University of California, San Diego

Body Donation Program

9500 Gilman Drive

La Jolla, CA 92093-0627

858-534-4536

<http://bodydonation.ucsd.edu>

UC Irvine

University of California, Irvine

Willed Body Program

252 Irvine Hall

Irvine, California 92697-3950

Phone: (949) 824-6061

<http://www.som.uci.edu/willedbody/index.asp>

UC San Francisco

University of California, San Francisco

Willed Body Program

Department of Anatomy, AC-14

San Francisco, CA 94143-0902

Phone: 415-476-1981

Fax: 415-502-1460

USC

University of Southern California

Darby Brakke

Program Manager

USC Willed Body Program

1333 San Pablo Street, MMR 108

Los Angeles, CA 90033

Phone: 323-442-1191

Fax: 323-442-3145

Email: brakke@usc.edu

Los Angeles College of Chiropractic Medicine

Department of Anatomy
6200 East Amber Valley Drive
Whittier, CA 90609-1166
231-947-8755 X252

Western University of Health Sciences

College of Osteopathic Medicine of the Pacific
Nina McCoy
Body Donation Program Director
309 E. 2nd Street
Pomona, California 91766-1854
Phone: (909) 469-5431
Email: nmccoy@westernu.edu

Además, si usted o algún ser querido están contemplando la cremación como alternativa al funeral tradicional, tal vez quisiesen considerar la donación anatómica. **Las siguientes instituciones ofrecen servicios gratis de cremación cuando se hace la donación del cuerpo entero. Por favor, llame para recibir información más detallada:**

Life Quest Anatomical – (866) 799-2300
Life Science Anatomical – (866) 998-0167
Life Legacy – (888) 774-4438
Gen-Life Institute – (877) 738-6111
Bio-Gift – (866) 670-1799

Su donación altruista beneficiará a la sociedad y causará un impacto positivo en la vida de muchos... ***su don de dar es un regalo de amor.***

Listado de Morgues Y Funerarias

INDIGENT BURIAL PROGRAM

Departamento de Medicina Forense del Condado de Riverside

800 S. Redlands Ave., Perris, CA 92570
(951)443-2300

Banning

Wiefels & Son Mortuary

50 E. Nicolet Street
Banning, CA 92220
(951) 849-4527
FAX (951) 849-1932

Beaumont

Weaver Mortuary

1177 Beaumont Avenue
Beaumont, CA 92223
(951) 845-1141
FAX (951) 845-2097

Blythe

Frye Chapel

633 N. 7th Street
Blythe, CA 92225
(760) 922-4171
FAX (760) 398-7017

Coachella

Casillas Family Funeral Home

85891 Grapefruit Blvd.
Coachella, CA 92236
(760) 398-1536
FAX (760) 398-9730

Colton

Inland Memorial Inc.

900 N. Meridian Ave.,
Colton, CA 92324
(909) 254-4100

Corona/Norco

Thomas Miller Mortuary

1118 E. 6th Street
Corona, CA 91719
(951) 737-3244
FAX (951) 737-3271

Grimes-Akes Family Funeral Home

500 W. Seventh St.
Corona, CA 92882
(951) 737-3771

Desert Hot Springs

Desert Mortuary

66272 Pierson Boulevard
Desert Hot Springs, CA 92240
(760) 329-8737
FAX (760) 327-5669

Hemet

Cremation Society of Riverside County

1503 W. Florida Avenue
Hemet, CA 92543
(951) 658-5441
FAX (951) 658-9341

Inland Memorial Harford Chapel

120 N. Buena Vista St.
Hemet, CA 92543
(951) 658-3288

Hemet Valley Mortuary

403 N. San Jacinto St.
Hemet, CA 92543
(951) 658-4433

McWane Family Funeral Home

350 N. San Jacinto St.
Hemet, CA 92543
(951) 658-9497



Listado de Morgues Y Funerarias

Miller-Jones

Mortuary & Crematory, Inc.

1501 W. Florida Ave.
Hemet, CA 92543
(951) 658-3161
FAX (951) 652-5826

Jurupa

Metropolitan Mortuary

2902 Rubidoux Blvd., Ste. A
Jurupa Valley, CA 92509
(951)683-5400

Lake Elsinore

Evans Brown Mortuary

126 E. Graham Avenue
Lake Elsinore, CA 92530
(951) 674-3141
FAX (951) 674-3142

Lakepointe Cremation and Burial

601 Crane St., Ste "D" Lake Elsinore, CA 92530
(951) 674-3703
FAX (951) 674-3706

Murrieta

Murrieta Valley Funeral Home

24651 Washington Ave.
Murrieta, CA 92562
(951) 696-0626

Inland Memorial

38820 Sky Canyon Dr. Ste. A
Murrieta, CA 92563
(951) 345-4655

Moreno Valley

Miller Jones Mortuary

23618 Sunnymead Blvd.
Moreno Valley, CA 92553
(951) 485-4542
FAX (951) 485-4545

Rest Assured

22639 County Crest Dr.
Moreno Valley, CA 92557
(951) 924-4796

Norco

Norco Family Funeral Home

2645 Hammer Ave
Norco, CA 92860
(951) 898-1013

Palm Springs/Cathedral City

Palm Springs Mortuary

69855 East Ramon Road
Cathedral City, CA 92234
(760) 321-0994
FAX (760) 324-1715

Palm Desert

FitzHenry-Wiefels Palm Desert Mortuary

44-700 San Pablo
Palm Desert, CA 92260
(760) 568-9481

Perris

Evans Brown Mortuary

385 West 4th Street
Perris, CA 92570
(951) 657-5178
FAX (951) 657-5179

Funerales Santana

425 W. Rider St. Ste A5
Perris, CA 92571
(951) 657-0272

Miller-Jones

Mortuary & Crematory, Inc.
1835 N. Perris Blvd.
Perris, CA 92570
(951) 943-8313
FAX (951) 943-8314



Listado de Morgues Y Funerarias

Bayview Crematory and Burial Services

192 Commerce Dr.
Perris, CA 92571
(951) 940-1777

Glen Valley Mortuary

"Capilla San Ramon"

20932 Hunter Street
Perris, CA 92570
(951) 657-4210 FAX (951) 657-2580

Riverside

Acheson & Graham

Garden of Prayer Mortuary

7944 Magnolia Avenue
Riverside, CA 92503
(951) 688-1221
FAX (951) 688-7535

Akes Family

9695 Magnolia Avenue
Riverside, CA 92503
(951) 785-4071
FAX (951) 785-4293

Arlington Mortuary

9645 Magnolia Ave.
Riverside, Ca 92503
(951)689-1011 or (800) 275-4648

California Cremation Center

3773 Tibbetts, Ste E
Riverside, CA 92506
800-466-6110
FAX 800-461-0480

Arlington Cremation and Casket Warehouse

7001 Indiana Avenue #8A
Riverside, CA 92506
(951) 686-0501 (951) 687-7963
FAX (951) 328-1655

Inland Memorial

4922 Arlington Ave
Riverside, CA 92504
(951) 248-2299
FAX (951) 248-2295

Pierce Brothers Mortuary

11500 Arlington Avenue
Riverside, CA 92505
(951) 689-1441
FAX (951) 734-7368

Preston & Simons Mortuary

3358 Mission Inn Avenue
Riverside, CA 92501
(951) 683-7410

Rubidoux-Jurupa Valley Mortuary

6091 Mission Boulevard
Riverside, CA 92509
(951) 683-2215

Sierra Memorial Chapel Mortuary

4933 La Sierra Avenue
P.O. Box 8188
Riverside, CA 92515
(951) 687-0551

Tillman Riverside Mortuary

2874 10th St.
Riverside, CA 92507
951-682-6433

National Cremation Services

5955 Brockton Ave.
Riverside, CA 92506
951-684-4077

Romoland

Miller-Jones Mortuary

26245 Palomar Road
Romoland, CA 92585
(951) 928-5105



Sun City

Evans Brown Mortuary

27010 Encanto Road
Sun City, CA 92585
(951) 679-1114 or 656-3138
FAX (951) 672-8359

Miller-Jones

Mortuary & Crematory, Inc.
26770 Murrieta Rd.
Sun City, CA 92585
(951) 672-0777
FAX (951) 672-7869

Riverside National Cemetery

Veteran's Cemetery

22495 Van Buren Blvd.
Riverside, CA
1-800-275-4648 or (951) 653-8417

San Bernardino

San Bernardino Mission Chapel

1798 N. D St.
San Bernardino, CA 92405
(909) 886-9911
FAX (909)886-6211

Listado de Morgues Y Funerarias

San Diego

GREENWOOD MEMORIAL PARK AND MORTUARY

4300 Imperial Ave
San Diego, CA 92113-1900
(619) 264-3131

Upland

Inland Memorial

219 N. Euclid Ave.
Upland, CA 91756
(909) 608-7799

Orange County

Eternity Cremation and Burial

438 East Katella Ave., #G
Orange, CA 92863
714-771-5900
FAX – 714-771-5530



Cementerios Nacionales En California

Bakersfield National Cemetery

30338 East Bear Mountain Boulevard
Arvin, CA 93203
Phone: (661) 867-2250
Phone: (866) 632-1845
Fax: (661) 867-2253

Dixon: Sacramento Valley National Cemetery

5810 Midway Road
Dixon, CA 95620
Phone: (707) 693-2460
Fax: (707) 693-2479

Los Angeles: Los Angeles National Cemetery

950 South Sepulveda Blvd
Los Angeles, CA 90049
Phone: (310) 268-4675 or 4494
FAX: (310) 268-3257

Riverside: Riverside National Cemetery

22495 Van Buren Boulevard
Riverside, CA 92518
Phone: (951) 653-8417
FAX: 653-5233

Santa Nella: San Joaquin Valley National Cemetery

32053 West McCabe Road
Santa Nella, CA 95322
Phone: (209) 854-1040
FAX: (209) 854-3944

San Bruno: Golden Gate National Cemetery

1300 Sneath Lane
San Bruno, CA 94066
Phone: (650) 589-7737
FAX: (650) 873- 6578

San Diego: Fort Rosecrans National Cemetery

Cabrillo Memorial Drive
P.O. Box 6237
San Diego, CA 92166
Phone: (619) 553-2084
FAX: (619) 553-6593

San Francisco: San Francisco National Cemetery

1 Lincoln Blvd., Presidio of San Francisco
San Francisco, CA 94129
Phone: (650) 589-7737 or 1646
FAX: (650) 873- 6578

LAS ETAPAS DEL DUELO

No se puede apresurar el proceso del duelo. Se tarda bastante tiempo, por lo general un año o más. Podría ser el dolor más puro que ha experimentado. A continuación se describen las etapas del duelo que se experimentan comúnmente después de una pérdida. Tal vez usted no las experimente todas y podría ser que no las experimente en este orden, Sin embargo, es importante que esté consciente de que lo que está sintiendo es algo natural y que usted sanará con el transcurrir del tiempo.

Shock (conmoción)

Algunas personas quedan en estado de shock tras una pérdida, dicen cosas como "me siento entumecido" y no muestran lágrimas ni emociones. Algunas veces hay negación a aceptar lo que sucedió. Gradualmente, los dolientes van adquiriendo consciencia de lo que ha sucedido y pueden expresar sus emociones. Otras personas nunca atraviesan una etapa de shock prolongada, sino que pueden expresar sus emociones de inmediato.

Alivio emocional (catarsis)

Llega un momento en el cual la persona comienza a experimentar sentimientos y dolor. Es muy importante que no reprima sus emociones. Las emociones reprimidas, con frecuencia, surgen posteriormente de manera poco sana. Los sentimientos que se comparten son un don y acercan a todos los que participan.

Obsesión con el difunto o con la crisis

A pesar de que la persona que está de luto se esfuerce en pensar en otras cosas, podría hacerse difícil apartar sus pensamientos acerca del difunto, lo cual es común y, con el transcurrir del tiempo, no debería representar ningún problema.

Síntomas de algunas aflicciones físicas y emotivas

Las aflicciones se pueden presentar cíclicamente. Las aflicciones físicas más comunes son las siguientes:

- Insomnio
- Opresión en la garganta
- Sensación de ahogo
- Falta de aliento
- Suspiros profundos
- Una sensación de vacío en el estómago
- Falta de fuerza muscular ("Es casi imposible subir las escaleras" o " todo lo que levanto me parece pesado")
- Síntomas digestivos y falta de apetito

Podrían presentarse ciertos cambios emotivos relacionados estrechamente con las aflicciones físicas.

A continuación enumeramos los más comunes:

- Una leve sensación de irrealidad
- La sensación de que una distancia emotiva lo separa de los demás (que no es importante para nadie o que no lo comprenden)
- Algunas veces las personas le parecen sombras o muy pequeñas
- Algunas veces se experimentan sensaciones de pánico, pensamientos autodestructivos, o el deseo de escapar o "mandar todo al diablo"

26520 Cactus Avenue, Moreno Valley, California 92555

Phone: 951-486-4350 • FAX: 951-486-4695 • TDD: 951-486-4397

Estas alteraciones emotivas pueden hacer que muchos sientan que están casi dementes, pero en realidad son emociones normales.

Reacciones hostiles

Usted podría sorprenderse a sí mismo reaccionando con una gran ira ante situaciones que antes no le hubiesen molestado. Estas emociones podrían resultar sorprendidas y muy incómodas, haciendo frecuentemente que la gente sienta que se está volviendo loca. La ira podría estar dirigida al doctor, la enfermera, Dios, algunas veces inclusive hacia el ser querido que falleció.

A menudo, podría sentirse dolido o con hostilidad hacia ciertos familiares quienes han dejado de, o por diversas razones no han podido, ofrecerle al doliente el apoyo emocional estaba esperando de estos. La ira y la hostilidad son normales. No reprima su ira. Sin embargo, es importante que comprenda y dirija su ira contra aquello con lo cual está realmente enojado, concretamente la pérdida un ser amado.

Sentimientos de culpa

Casi siempre existen en el duelo algunos sentimientos de culpa. Los dolientes piensan en las múltiples cosas que les parece que pudieron haber hecho, pero que no hicieron. Se acusan a sí mismo de ser negligentes. Estos sufrimientos se asoman en el duelo. Los sentimientos de culpa son normales y deberían pasar al transcurrir el tiempo.

Depresión

Muchas personas en proceso de duelo sienten una desesperación total, una soledad intolerable y pierden las esperanzas; nada parece valer la pena. Estas emociones podrían presentarse con mayor intensidad en el caso de aquellas personas que viven solas o que tienen pocos familiares. Estas emociones son normales y también se superarán al transcurrir el tiempo.

Retraimiento

La persona en proceso de duelo tiende a retraerse de las relaciones sociales. Asimismo, sus rutinas diarias se ven afectadas y la vida parece ser un mal sueño. Esto es normal y para superarlo tendrá que esforzarse pero vale la pena.

Resolución y readaptación

Esto se logra de manera gradual. Los recuerdos y el amor persisten, pero la herida comienza a sanar. Usted comienza a seguir adelante con su vida. Hoy le parece difícil creerlo, pero se va a sentir mejor. Al experimentar emociones profundas y aceptándolas, usted cultivará su calidez, discernimiento, comprensión y sabiduría.

SUGERENCIAS PARA AYUDAR A QUIEN ESTÁ DE DUELO

- Anímelo a que exprese sus pensamientos y emociones.
“¿Te provoca conversar?”
“No sé qué decirte, pero me importas.”
“Por favor, no te preocupes si lloras en mi presencia.”
- Ayúdelo a crear rituales.
- Ayúdelo a recordar los buenos momentos.
- Ayúdelo a poner los arrepentimientos en perspectiva
- Exhórtelo a que se acerque a su comunidad religiosa o algún profesional especializado en duelo.
- Anímelo a que considere la posibilidad de unirse a un grupo de apoyo.
- Haga planes para los momentos y las fechas difíciles (aniversarios, cumpleaños, días festivos y comidas).
- Ayúdelo a organizar las pertenencias del ser querido y aproveche ese momento para recordar.
- Sugíerale que le escriba una carta al ser querido o que escriba un diario personal.
- No tema pasarla bien o reírse.
- Comparta sus frases o palabras de aliento favoritas.
- Anímelo a que cuide su salud.
- Ayúdelo con las compras, a cocinar y a escribir notas de agradecimiento.
- Tenga paciencia. El duelo lleva tiempo. Evite decir cosas como: "deberías continuar con tu vida."
- Simplemente acompáñelo.

El Duelo En Los Niños Y Adolescentes*

Seis principios básicos sobre los niños y el duelo

- El duelo es una reacción natural ante una pérdida.
- La experiencia de cada persona es única.
- No hay maneras “correctas” o “incorrectas” de vivir el duelo.
- Cada muerte es diferente y se percibirá de diferentes maneras.
- El proceso de duelo se ve afectado por múltiples factores.
- El duelo nunca termina. Es algo que nunca se “supera”.

Cómo procesan el duelo los niños

- Los niños tienden a experimentar momentos intermitentes de duelo
- No todos los niños hablan sobre su duelo
- Algunos niños no parecen estar afectados en absoluto
- El juego es una de las maneras en la cuales los niños le encuentran sentido a su mundo
- No es extraño que los niños manifiesten reacciones físicas
- No es extraño que los niños tengan dificultades para pensar y concentrarse
- La edad evolutiva del niño o del adolescente influirá en sus reacciones ante la muerte
- No es extraño ni poco común que los niños crean que han visto o escuchado al difunto
- Los niños son repetitivos durante su duelo y podrían hacer preguntas reiteradamente mientras tratan de comprenderlo
- El duelo en los niños es cíclico y estos tienden a revivir el duelo a medida que van madurando e inician nuevas etapas de desarrollo

Las tres tareas de los niños en duelo:

Primera tarea: Comprender que la persona falleció

Segunda tarea: Sentir las emociones relacionadas con la muerte de la persona

Tercera tarea: Seguir viviendo y amando después de que haya fallecido la persona

** Esta información se recopiló con la autorización del Dougy Center; The National Center for Grieving Children & Families [Centro Nacional para Niños y Familias en Duelo]*

35 Maneras De Ayudar A Un Niño en Duelo*

del Dougy Center

Centro Nacional para Niños y Familias en Duelo

1. Escuche. *Con frecuencia, los niños desean compartir sus historias.*
2. Escuche aún más. *Algunos niños tardan más en expresarse.*
3. Sea honesto. Nunca le mienta a un niño. *Los niños casi siempre saben más de lo que creemos y obtienen de otras fuentes información que hay que aclarar.*
4. Respóndale lo que le pregunte. Aun cuando la pregunta sea difícil. *Los niños aprenden haciendo preguntas y con frecuencia hacen preguntas sobre aquello que les da curiosidad o les inquieta. Hágales saber que está bien que hagan cualquier pregunta.*
5. Cuando sea posible, ofrezca opciones. *Esto permite que los niños procesen una pérdida de una manera que se adecúe a ellos y que recuperen algo de la sensación de control que perdieron después del fallecimiento.*
6. Fomente la constancia y las rutinas. *Esto puede ayudar a que se restablezca la sensación de estabilidad.*
7. Hablen sobre el difunto y rememórenlo. *Las conversaciones y remembranzas forman parte del proceso de sanación.*
8. Asegúrese de que el niño tenga un entorno apto para el duelo. *Es importante que cuente con lugares y personas con quienes se sienta cómodo para expresar su dolor.*
9. Anticipe y permita todo tipo de emociones. *Es de esperarse una amplia gama de emociones y se puede fomentar su expresión de una manera segura.*
10. Olvídense de las "etapas del duelo". *El sufrimiento por una pérdida no siempre sigue la misma secuencia. No existe un cierre oficial del duelo. Podría asemejar una serie de olas, algunas turbulentas y otras pacíficas.*
11. Respete los diferentes estilos de expresar (o sufrir o procesar) una pérdida. *Cada quien expresa el duelo a su manera.*
12. Saque crayones, bolígrafos, lápices, pintura y tizas. *El arte, la poesía o escribir un diario personal podrían constituir las válvulas de escape creativas para aquellas emociones difíciles de expresar.*
13. ¡Corran! ¡Salten! ¡Jueguen! (O busquen otras maneras de liberar la energía y las emociones.) *El ejercicio y los juegos físicos pueden ayudar a liberar la energía y las emociones.*
14. Sea un buen modelo de cómo llevar el duelo. *Los niños aprenden de los adultos cómo "se supone" que deben expresar (o sufrir o procesar) una pérdida. El hecho de saber que los adultos sufren los ayuda a saber que está bien llorar, enojarse o entristecerse.*
15. Pida permiso y abrácelos. *Esto les restablecerá el sentido de seguridad después de una pérdida a aquellos niños que sienten consuelo cuando los abrazan.*
16. Téngales paciencia. *Al igual que con los adultos en duelo, los niños en duelo pasarán por momentos difíciles de sobrellevar.*

35 Maneras De Ayudar A Un Niño en Duelo*

17. Apoye a los niños aun cuando estén de mal humor. *Los niños se pueden poner de mal humor cuando están de duelo. Podría brindarles apoyo si le otorga validez a sus sentimientos y si fomenta la toma de buenas decisiones.*
18. Es de esperarse que algunos niños se comporten como si tuviesen menos edad. *Algunos niños se comportan como si fuesen más chicos cuando se sienten inquietos e inseguros sobre la muerte. El niño se comportará de una manera más adecuada cuando sobrelleve mejor el duelo.*
19. Es de esperarse que algunos niños se comporten como pequeños adultos. *Algunos niños se vuelven "hiper-responsables" y se esfuerzan mucho para no representar ningún problema o carga para los familiares sobrevivientes.*
20. Anime a los niños a que se alimenten bien e ingieran bastante agua. *Los hábitos alimenticios poco saludables podrían complicar las dificultades emocionales y la falta de energía después de un fallecimiento.*
21. Ayude al niño a la hora de dormir. A los niños en duelo se les podría hacer difícil dormirse. *Los rituales constantes a la hora de dormir (cuentos, oraciones, etc.) o el acompañar a los niños hasta que se queden dormidos podrían ser de ayuda con respecto al temor a tener pesadillas, a la ansiedad de separación, a las dificultades para dormirse o seguir dormido, o a las pesadillas.*
22. Notifíquelo a la maestra de su hijo sobre el fallecimiento. *Los niños pasan bastante tiempo en la escuela y podrían experimentar dificultades en estos momentos.*
23. Contenga su impulso de sobreprotegerlo. *Los niños podrían desear una pausa en las actividades normales o tal vez encuentren consuelo en las mismas.*
24. No obligue a los niños a que hablen. *Sugíérales que conversen, pero acepte si deciden no conversar. Aquel niño que decide no conversar podría estar todavía de luto.*
25. Haga una pausa. *Los niños procesan su duelo en ciclos y tienden a necesitar una pausa en su duelo. Podrían sentirse inclinados a jugar o a distraer su atención del fallecimiento aún en momentos en los cuales el duelo de los adultos es intenso.*
26. Recuerde: "El juego" es parte del "proceso de duelo." *El juego constituye un medio natural de expresión para los niños y con frecuencia aquellas emociones que les son difíciles de expresar salen durante el juego.*
27. Procúrele asistencia adicional si el niño lo necesita. *La depresión leve, la ansiedad y los problemas en el comportamiento son algo común. Un profesional de la medicina o un terapeuta deberá tratarlos si estos persisten, si son continuos o si afectan negativamente las funciones diarias.*
28. Préstele atención a los aspectos físicos del duelo. *Algunas veces el proceso del duelo infantil incluye dolores físicos.*
29. Ayude a los niños a entender que no están solos en su duelo. *Los niños podrían sentirse aislados de los demás y diferentes a sus compañeros. A veces les beneficia saber que otros niños de su edad han sufrido los efectos de la muerte de un ser querido.*
30. Comprenda que el duelo se percibe según la edad. *Los niños de diferentes edades experimentan el duelo de maneras distintas y rememoran la pérdida conforme van madurando.*
31. Fije límites y reglas, y haga que se cumplan. *Esto podría ayudar a restablecer el sentido de orden y estructura.*
32. Recuerde los días especiales que impactan al niño. *Los días festivos, aniversarios y cumpleaños suelen ser particularmente difíciles.*

33. Haga planes para pasar juntos momentos en familia. *A pesar de que sea difícil, volver a hacer reuniones familiares puede ser de gran valor.*
34. Esté a la disposición de los niños cuando lo necesiten. *Los niños necesitan sentir la seguridad de que usted estará presente para ellos y comprenda que tal vez necesiten más de su tiempo.*
35. Cuídese y permítase procesar su propio duelo. *Los niños se guían por los adultos que los rodean.*

**La información de 35 Ways to Help a Grieving Child [35 Maneras de Ayudar a un Niño en Duelo] se imprime con permiso del Dougy Center.*

El Duelo Infantil

Conceptos evolutivos sobre la muerte

- Falta de comprensión de la muerte
- Reacciona ante la separación y las emociones de los seres queridos

Reacciones de duelo adecuadas a la edad

- Más llanto
- Chuparse los pulgares u otros dedos
- Ansiedad, sufrimiento
- Cambios en los hábitos alimenticios y para dormir
- Aferramiento
- Irritabilidad

Cómo puede ayudar

- Aténgase al horario del bebé
- Mantenga al bebé en su propio hogar con pocos visitantes
- Háblele al bebé mientras lo carga o abraza



El Duelo En La Edad Preescolar (3 A 5 Años De Edad)

Conceptos evolutivos sobre la muerte

- La muerte es reversible.
- Creer que el cuerpo muerto sigue funcionando.
- Creer en poderes mágicos.
- Podría sentirse responsable en parte por la muerte.
- Podría ver la muerte como un castigo.
- Sentir curiosidad sobre la vida y la muerte.

Respuestas adecuadas a la edad

- Es común que "mojen la cama".
- No son capaces de expresar sus sentimientos con palabras.
- Podrían hacer preguntas.
- Jugar a "la muerte".
- Volver a hablar como bebés.
- Podrían querer la mamila o biberón y usar pañales
- A menudo comprenden más de lo que los adultos creen.
- Los niños pequeños podrían ser repetitivos con sus preguntas.
- Aprenden sobre la muerte al hacer preguntar y recibir respuestas.
- Después de un fallecimiento, es común que los niños teman que alguien más fallezca

Cómo puede ayudar

- Ofrezca explicaciones claras y francas. (Dígale al niño la causa de la muerte.)
- Utilice palabras tales como "muerte" y "murió".
- Las expresiones metafóricas tales como "se fue," "está en el cielo," "está dormido" son difíciles de comprender.
- Responda las preguntas. Sepa que las preguntas podrían ser tardías.
- Explique de qué se trata la muerte.
- Explique los sentimientos relacionados con el duelo: *"Está bien que llores y te pongas triste. Hasta la gente grande llora. También está bien que juegues."*
- Asegúrese de que el niño sepa que él no fue quien causó la muerte.
- Involucre al niño en los preparativos del funeral.
- Infórmele al niño que alguien va a estar presente para ofrecerle consuelo y apoyo durante los días venideros.

El Duelo En Los Niños en Edad Escolar

Conceptos evolutivos sobre la muerte

- Comienzan a comprender que la muerte es algo definitivo.
- La confusión sobre la irreversibilidad de la muerte aún podría representar un problema para los niños en edad escolar temprana.
- Podrían pedir detalles y explicaciones biológicas sobre la muerte (los niños mayores sienten curiosidad sobre la muerte).
- Podrían estar preocupados por cuestiones relativas a la seguridad.
- Comprenden que también podrían morir.
- Podrían comenzar a tener temor a morir.
- A menudo creen que ellos, de alguna manera, ocasionaron la muerte.

Reacciones adecuadas a la edad

- Podrían carecer de maneras para expresar sus sentimientos y pensamientos complejos y confusos.
- Podrían expresar su dolor en forma de ira, frustración o irritabilidad (aumento en la "mala conducta").
- Los niños de menor edad tienden a practicar el pensamiento mágico
- Podrían experimentar dificultades al sentirse distintos a los niños de su misma edad debido al fallecimiento.
- Reaccionan positivamente cuando sienten que sus emociones y pensamientos son aceptados.
- Podrían experimentar cansancio e irritabilidad por la falta de sueño, las pesadillas, los terrores nocturnos y desvelos.
- Es posible que no quieran dormir solos.
- Juegan a "la muerte" y "al funeral".
- Podría aumentar su timidez.
- Las calificaciones escolares podrían verse afectadas.
- La escuela podría convertirse en un refugio seguro.

Cómo puede ayudar A los niños más pequeños en edad escolar

- Pregúntese qué es lo que el niño ya comprende.
- Trabaje basándose en las preguntas del niño.
- Sea franco.
- Explíquelo en qué consiste la muerte. Utilice palabras tales como "muerto" y "murió." Las expresiones tales como "se fue" son difíciles de comprender.
- Explíquelo los sentimientos que podría experimentar y que otros niños de la misma edad experimentan sentimientos similares.
- Respóndale sus preguntas.
- Asegúrese de que el niño sepa que él no fue quien causó la muerte.
- Converse acerca de todos los temores que el niño pudiera sentir.
- Involucre al niño tanto como sea posible en los arreglos funerarios.
- Infórmele al niño qué va a suceder en los próximos días y cuándo van a ocurrir dichas cosas.

A los niños mayores en edad escolar

- Sea franco.
- Dele al niño todos los detalles que éste necesite y desee sobre la muerte.
- Responda sus preguntas.
- Explíquele los sentimientos que podría experimentar.
- Proporcione un diario personal para que escriba acerca de sus sentimientos, pensamientos y cartas para el difunto.
- Ofrézcale amor, comprensión y apoyo.
- Involúcrelo tanto como sea posible en los arreglos funerarios.



El Duelo En La Adolescencia

Conceptos evolutivos sobre la muerte

- Se exploran las creencias psicológicas y religiosas.
- Se tiene consciencia de que la muerte es definitiva.
- Se tiene consciencia del impacto que una muerte podría tener en la familia.
- Se tiene la capacidad para pensar de manera abstracta.
- Se comprenden las implicaciones de la muerte.
- Se tienen sentimientos de inmortalidad.

Reacciones adecuadas a la edad

- Es normal que sientan ira.
- Sentimientos de que las cosas no son justas.
- Se presentan conductas inapropiadas.
- Conversaciones filosóficas con los amigos.
- Búsqueda de la espiritualidad.
- No es extraño que haya conductas imprudentes.

Cómo puede ayudar

- Sea franco.
- Hable sobre la muerte y proporcionele detalles.
- Explíquele los sentimientos relacionados con el duelo.
- Anímelo a que hable con algún maestro, entrenador o su pariente favorito si se le hace difícil conversar con sus padres.
- Dígale lo que usted siente.
- Dígale lo que usted necesita.
- Tóquelo, dele palmadas, abrácelo. Dele amor y comprensión.
- Dígale que está bien que él/ella lllore, así como los demás.
- Exprésele su aprecio.
- Respete las necesidades que el adolescente tiene de estar a solas.
- Hable abiertamente acerca de los sentimientos.
- Anímelo a que lleve un diario personal o a que dibuje.
- Establezca rituales conmemorativos.
- Dígale lo que usted necesita.
- Permítale decirle lo que él/ella necesita.

El Funeral U Honras Fúnebres

“No hay nada de lo que hace un director de una funeraria que no se le pueda explicar a un niño de una manera amorosa y delicada.”

- Janice Roberts, Thank You for Coming to Say Goodbye [Gracias por haber venido a decir adiós]

Al explicar el funeral

- Considere los deseos del niño de asistir al servicio.
- Se puede animar a los niños para que asistan y participen.
- Antes de llevar al niño a una funeraria, explíquele en qué consiste un funeral.
- Descríbale al niño lo que presenciara en el funeral u honras fúnebres.
- Describa las tradiciones y creencias de la familia.
- Escuche las inquietudes del niño.
- Responda sus preguntas.

Maneras en las cuales los niños pueden participar

- Asistir al funeral u honras fúnebres.
- Hacer dibujos para ponerlos en el ataúd.
- Escribir poemas y carta al difunto.
- Decidir poner algo personal dentro del ataúd.
- Ayudar a elegir el ataúd y la ropa que va a usar el difunto.
- Ayudar a seleccionar la música.
- Escribir algo para leerlo durante el servicio.

Basado en Children Grieve, Too: Helping Children Cope With Grief [Los niños también sufren el duelo: ayudando a los niños a superar el duelo] por Joy y el Dr. Marvin Johnson

Recursos Para El Duelo

Libros

Para los niños más pequeños

- Brown, L.K. & M., When Dinosaurs Die: A Guide to Understanding Death, Little Brown & Co., 1996
- Mundy, Michaelene and Alley, R.W., Sad Isn't Bad: A Good-Grief Guidebook for Kids Dealing With Loss (Elf-Help Books for Kids), Abbey Press, 1998
- Old, W., Stacy Had a Little Sister, Albert Whitman & Co., 1995
- Sanford, D., It Must Hurt A Lot: A Child's Book About Death, Multnomah Press, 1986
- Virginia, J., Saying Goodbye to Daddy, Albert Whitman & Co., 1991

Para los niños mayores

- Buscaglia, Leo, The Fall of Freddie the Leaf, New York, New York: Henry Holt, 1982.
- Clifton, Lucille, Everett Anderson's Goodbye, Holt, Rinehart and Winston, 1988
- Cohen, J., I Had a Friend Named Peter: Talking to Children About the Death of a Friend, William Morrow and Co., 1987
- Douglas, E., Rachael and Upside Down Heart, Price, Stern and Sloan, 1990
- Fine, J.C., The Boy and the Dolphin, Downeast Graphics, 1990
- Romaine, Trevor and Verdick, Elizabeth, What on Earth Do You Do When Someone Dies? Free Spirit Publishing, 1999
- Sims, A., Am I Still a Sister?, Starline Printing, 1992

Para los adolescentes

- Canfield, Jack and Hansen, Mark Victor, Chicken Soup for the Grieving Soul, Health Communications, Inc., 2003

- Canfield, Jack and others, Chicken Soup for the Teenage Soul on Tough Stuff – Stories of Tough Times and Lessons Learned, Health Communications, Inc. 2001
- (*secciones relativas al suicidio, la muerte y la agonía, el abuso*)
- Ficher, E., Losing Someone You Love: When A Brother or Sister Dies, GP Putnam's & Sons, 1986
- Fitzgerald, Helen, The Grieving Teen: A Guide for Teenagers and Their Friends, Simon and Schuster, 2000
- Fry, V., A Part of Me Died, Too, Dutton Children's Books, 1995
- Hipp, Earl, Help for the Hard Times: Getting Through Loss, Hazelden, 1995
- Kelly, Lynne, "Don't Ask for the Dead Man's Golf Clubs" – What to Do and Say (and What Not to) When a Friend Loses a Loved One, Workman Publishing, 2000
- O'Toole, D., Facing Change: Falling Apart and Coming Together in the Teen Years, Mountain Rainbow Press, 1995

Para los padres y adultos

- Canfield, Jack and Hansen, Mark Victor, Chicken Soup for the Grieving Soul, Health Communications, Inc., 2003
- Friedman, James, John, and Russell, When Children Grieve – For Adults to Help Children Deal with Death, Divorce, Pet Loss, Moving, and Other Losses, Quill, 2002
- Huntley, Theresa, When Your Child Dies, Augsburg Fortress, 2001
- Huntley, Theresa, When Your Child Loses a Loved One, Augsburg Fortress, 2001
- Kubler-Ross, Elizabeth, On Children and Death, New York, New York: MacMillan, 1983
- Mehren, Elizabeth, After the Darkest Hour, the Sun Will Shine Again – A Parents' Guide to Coping with the Loss of a Child, Simon & Schuster, New York, NY, 1977
- Wolfelt, Alan D., Healing a Teen's Grieving Heart—100 Practical Ideas For Families, Friends, and Caregivers, Companion Press, 2001 (*breve, viñetas*)

Publicaciones

- Mruzek, Ellie, Checker and Dotty: Saying Goodbye (para los niños pequeños)
- Traisman, Enid Samuel, A Child Remembers (diario para que lo escriban niños de 9 a 12 años)
- Bruce, Hank, Family Caregiver's Journal (para los cuidadores)
- Traisman, Enid Samuel, Fire in My Heart, Ice in My Veins (para los adolescentes)
- Silverman, Janis, Help Me Say Goodbye (para niños desde Kindergarten hasta el 5° grado)
- Dennison, Amy, Allie, and David, My Life Changed – A Journal for Coping with Loss & Grief (para los preadolescentes)
- Dennison, Amy, Allie, and David, Our Dad Died (para los preadolescentes)
- Ferguson, Dorothy, Little Footprints (para aquellos padres cuyo bebé haya nacido muerto o haya muerto después de nacer)
- Mosely, J. and Deliberato, M., A Year of Special Days (para adultos)

Si desea comprar alguna de estas publicaciones, comuníquese con:

Compassion Books, Inc.

7036 Hwy 80 South

Burnsville, NC 28714

Teléfono: (800) 970-4220

Fax: (800) 970-3350

Portal: www.compassionbooks.com

Enlaces en la internet

Center for Grief, Loss, Transition

<http://www.griefloss.org>

Focus Adolescent Services – incluye una lista de libros y otros recursos

<http://www.focusas.com/Grief.html>

Grief and Bereavement (Grupos de apoyo a través de correo electrónico)

(Puede ser un sitio de ayuda para los adolescentes)

<http://www.psycom.net/depression.central.grief.html>

Para quienes brindan cuidados

Consejos para quienes cuidan niños en duelo

<http://www.notmykid.org/parentArticles/Grief/default.htm>

“Helping Children Cope With Grief and Loss”

University of Virginia Health System – Bereavement Services

<http://www.notmykid.org/parentArticles/Grief/default.htm>

WebMD

Artículos sobre los niños y el duelo

http://aolsvc.health.webmd.aol.com/search/search_results?query=grief+children&filter=aol_library_filter&go.x=22&go.y=8

Recursos de la internet

Libros disponibles por autor o tema

<http://www.amazon.com/exec/obidos/>

Publicación sobre el luto

<http://www.bereavementmag.com/>

Libros relacionados con la salud mental de los niños

<http://www.baltimorepsych.com/books.htm>

Libros sobre la compasión – Libros sobre el duelo, revisados profesionalmente

<http://www.compassionbooks.com>

Sus Derechos

- ✓ *Usted tiene derecho a vivir su propio duelo particular.*
- ✓ *Usted tiene derecho a hablar sobre su duelo.*
- ✓ *Usted tiene derecho a sentir múltiples emociones.*
- ✓ *Usted tiene derecho a ser tolerante con sus propias limitaciones físicas y emocionales.*
- ✓ *Usted tiene derecho a experimentar "arranques de duelo" (arrebatos de dolor repentinos y poderosos).*
- ✓ *Usted tiene derecho a celebrar los rituales de sanación, entre ellos el funeral.*
- ✓ *Usted tiene derecho a apoyarse en su espiritualidad.*
- ✓ *Usted tiene derecho a buscarle sentido a la vida y a la muerte.*
- ✓ *Usted tiene derecho a atesorar sus recuerdos.*
- ✓ *Usted tiene derecho a avanzar en su proceso de duelo y a sanar.*

(Publicaciones acerca del duelo, Fort Collins, Colorado, 1996 Alan D. Wolfelt)



26520 Cactus Avenue, Moreno Valley, California 92555
Phone: 951-486-4350 • FAX: 951-486-4695 • TDD: 951-486-4397