



# **HERRAMIENTAS PARA PERSONAS Y FAMILIAS EN DUELO**



### **¿ Por qué y para qué esta guía?**

La pérdida de un ser querido es un acontecimiento crítico que casi todas las personas tendremos que afrontar en el transcurso de la vida.

Se ha construido con el objetivo de proporcionar a cada persona o familia, herramientas que podrían ayudar en los momentos difíciles, propios de todo proceso de duelo.

### **¿Qué es el duelo?**

Es la reacción emocional natural frente a la pérdida de una persona querida, el proceso de duelo permite adaptarse a esta situación y afecta de una manera integral a quien lo está transitando. Es importante saber que la pena producida por una pérdida no es una patología y habitualmente vivirlo, posibilita fortalezas personales y familiares.

### **¿Cuánto tiempo dura?**

A pesar del sufrimiento que produce, el duelo es una experiencia natural, necesaria para adaptarse a una pérdida y prepara para vivir sin la presencia física de esa persona. Por lo que no suele ser necesario el empleo de fármacos para su tránsito. Si el malestar es excesivo, puede ser conveniente buscar orientación y guía para afrontar el proceso.

Su duración es muy variable y depende de muchas cosas, de las experiencias previas, el entorno de afectos y cómo ha sido el contexto en que la persona querida, ha fallecido.

En general, es posible considerar que los dos primeros años suelen ser los más difíciles, luego se experimenta una disminución progresiva de las emociones intensas que aparecen.



Cada persona tiene su propio ritmo y necesita un tiempo diferente para la adaptación a su nueva situación.

### **¿Qué puede ocurrir?**

Durante el proceso del duelo se pueden producir una serie de sentimientos, pensamientos, sensaciones físicas y conductas relacionados con la pérdida y que, en principio, se pueden considerar normales o esperables.

**Sentimientos** como tristeza, enojo, culpa y autorreproche, bloqueo, angustia, soledad, ansiedad, impotencia, anhelo, insensibilidad, alivio, confusión.

**Pensamientos** como incredulidad, confusión, preocupación, alucinaciones breves y fugaces.

**Sensaciones físicas** como presión en el pecho, en la garganta, hipersensibilidad al ruido, falta de aire, debilidad muscular, falta de energía, sequedad de boca, vacío en el estómago.

**Conductas** como soñar con quien falleció, intentos de evitar recuerdos de la persona fallecida, buscarla o llamarla en voz alta, suspirar, atesorar objetos que pertenecían a la persona fallecida.

Al principio, la imagen de quien ya no está ocupa todas las ideas de quien está en proceso de duelo. Se recuerda constantemente, y se suelen extrañar detalles de la vida cotidiana compartida. Puede haber períodos de resurgimiento de emociones como pena o tristeza, en fechas importantes como navidad o año nuevo, cumpleaños o aniversarios, sin que esto suponga un



retroceso en este proceso, que es gradual y fluctuante. Estos episodios son esperables y naturales, se relacionan con la importancia de la pérdida y con el proceso propio de duelar. Con el paso del tiempo, la pena y la angustia irán disminuyendo y se experimentará alivio, en algunos sentidos.

Llegarán momentos en los que se sentirán ganas de vivir mirando hacia el futuro, interesarse por situaciones o ilusiones nuevas y ganas de expresarlas.

Aunque esto implique que aún persistan momentos de extrañar.

### **¿Qué puede ayudar?**

- >> Buscar apoyo en el entorno afectivo. En ocasiones, se necesita compañía y en otras, se puede querer soledad.
- >> Es común sentir un estado de confusión y no saber qué es lo que se desea. La compañía en silencio también puede hacer muy bien.
- >> Es bueno darse permiso para seguir viviendo y empezar a disfrutar con ello. Recuperar paulatinamente y sin prisa el ritmo de vida anterior a la enfermedad o pérdida.
- >> Reconocerse en un proceso de duelo, es decir, habilitarse los sentimientos que aparezcan, y mantener cuestiones pequeñas que le permitan sostener su vida y actividades



## >> HERRAMIENTAS PARA PERSONAS Y FAMILIAS EN DUELO

- >> Conviene no tomar decisiones importantes de forma precipitada. En situaciones de intenso sufrimiento y con la intención de disminuirlo, se pueden decidir cosas que más tarde se vea que no fueron acertadas, por ejemplo, despojarse de recuerdos materiales, ropa o fotos. En caso que haya que hacerlo, charlar con personas significativas que puedan ayudarle a pensar, qué sería mejor hacer.
- >> Leer, escribir puede ser una forma de reconocer los propios sentimientos y de reflexionar sobre el significado de lo sucedido.
- >> Puede ser útil crear un “espacio de recuerdos” como un álbum, o una caja con objetos que le permita recordar determinados momentos o situaciones, como una estrategia más de ayuda en este proceso. Es posible que prefiera que los recuerdos surjan de la vida compartida.
- >> Ver de manera gradual aquellos recuerdos que le resultan extremadamente dolorosos. Puede ser aliviador hacerlo en compañía de sus seres queridos.
- >> Es clave no ocultar el dolor o la alegría.
- >> Es muy importante mantener el autocuidado con la alimentación, si fuera posible sana, variada y no saltarse comidas, con la práctica de ejercicio moderado, el descanso adecuado y la disminución de hábitos poco saludables como el alcohol, tabaco u otras drogas.



## >> HERRAMIENTAS PARA PERSONAS Y FAMILIAS EN DUELO

- >> Frecuentar espacios al aire libre y pasear con o sin compañía, posibilita mejorar la situación emocional.
- >> Si alguna persona de la familia está en tratamiento farmacológico específico en este tiempo, es importante controlar que no lo deje.

### **¿Cómo pueden ayudar las personas cercanas?**

- >> Dedicando tiempo, acompañando en el dolor y mostrando disponibilidad.
- >> Comprendiendo, escuchando y dejando hablar sobre lo mismo, las veces que sean necesarias.
- >> Compartiendo los recuerdos de la persona que ha fallecido.
- >> Permitiendo la expresión de sentimientos y emociones como tristeza, rabia, frustración y/o enojo, también el llanto, ya que es un modo esperable de reaccionar ante una situación de tensión, de alegría, o de tristeza.
- >> Evitar apoyos con frases hechas, como "ha sido lo mejor", "ya no sufre" o "hay que seguir adelante", este tipo de expresiones no suelen generar alivio para quienes las reciben. Suelen ser frases que anulan las posibilidades de hablar. Cuando no sepamos qué decir es mejor no decir nada, y recurrir a un abrazo, una mirada, un gesto o compartir tiempos de silencio. Este tipo de comunicación



mostrará mejor la comprensión, el apoyo y la compasión.

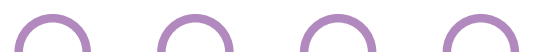
- >> Respetando los momentos de soledad deseada y ofreciendo alternativas si la persona no quisiera estar sola, como salir a dar un paseo, tomar unos mates o compartir una tarde, preguntándole qué es lo que necesita y cómo podemos ayudarle. Conceder el tiempo que necesite para hablar o vivir su dolor sin exigencias.
- >> No existe una manera única de acompañar, también se ayuda resolviendo trámites o papeles, tareas domésticas, visitando a la persona o permaneciendo a su lado si lo desea, especialmente en fechas señaladas importantes como aniversarios, vacaciones, navidad o año nuevo o compartiendo actividades o espacios
- >> Evitar comparaciones con otros procesos de duelo u otras personas.
- >> Cada duelo es singular y cada persona, única.
- >> La brújula para saber que hacer, la dará la persona que lo está pasando.

### **¿Cómo y cuándo pedir ayuda?**

Cuando se crea o se siente que se necesita, es lo más importante.

Se espera que algunas veces ocurran situaciones difíciles, **¿cuándo es fundamental pedir ayuda?**

Si se sienten casi todos los días, varias veces al día o de



manera muy intensa y prolongada, o las relaciones familiares, de amistad o de trabajo u otras actividades importantes de la vida, se deterioran por las siguientes situaciones:

**Pensar tanto en su persona querida que le resulta difícil hacer las tareas que habitualmente realizaba.**

**Recordar su ausencia con una enorme y profunda tristeza o se consume pensando si volverá.**

**Le busca por todas partes y casi a todas horas.**

**Tiene intensos sentimientos de soledad, permanentemente.**

**No tiene planes, ni metas y piensa que ya no hay futuro.**

**Se siente insensible e indiferente, sin ningún tipo de respuesta emocional, como en automático.**

**Siente que su vida está vacía y no tiene sentido.**

**Siente mucha amargura y enojo todo el tiempo, cualquier cosa le irrita.**

**Tiene muchas dificultades para aceptar la muerte de la persona fallecida.**

**Se siente mal por seguir adelante con su vida, por ejemplo, hacer nuevas amistades o interesarse por cosas diferentes.**





**Se siente culpable por seguir viviendo o cree que es injusto.**

Si durante la enfermedad de su ser querido, estuvo con acompañamiento de un equipo de Cuidados Paliativos u otro equipo de salud, puede acudir a algunos de sus integrantes o también a cualquier profesional o guía espiritual que le inspire confianza.

### **Apartado especial para el duelo en la infancia**

Es importante tener en cuenta que las niñas y niños también experimentan el duelo, sólo que lo hacen de manera diferente.

#### **Algunos puntos a tener en cuenta:**

Tienen derecho a saber la verdad, brindada de manera adecuada según su edad.

El concepto de irreversibilidad de la muerte es algo que se va construyendo.

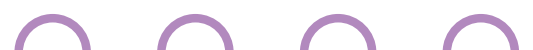
Entender la muerte como algo que nos sucede a todos y que es irreversible, sucede con el tiempo, por este motivo es importante entender cómo es este concepto según la edad para poder acompañar mejor el duelo en la infancia:

- >> Los niños hasta 2 años, no tienen el concepto desarrollado, pero sí notan la falta. Es importante mantener sus rutinas y brindarles apego y seguridad.



## >> HERRAMIENTAS PARA PERSONAS Y FAMILIAS EN DUELO

- >> Entre los 3 y 4 años, entienden la muerte como algo temporal e incluso como reversible. Sienten o piensan que la persona que muere está dormida, y que puede volver. Esta edad nos impone el desafío de contarles varias veces lo sucedido, porque vuelven a preguntar y necesitan volver a escuchar, no es que no lo entienden o que quieren lastimarnos al volver a preguntar, es su forma de ir comprendiendo algo tan abstracto.
- >> Entre los 5 y 10 años los niños van asimilando y afianzando progresivamente el concepto de definitivo e irreversible, y comprenden que la muerte es algo que nos va a suceder a todos los seres vivos.
- >> A partir de los 10 años, entienden el concepto de muerte como lo podría entender un adulto. Se hacen conscientes no solo de que puede suceder la muerte de un ser querido o familiar, sino de ellos mismos.
- >> Estas etapas pueden variar dependiendo no solo del desarrollo del niño o niña, sino también, por la forma en que se aborden estos temas.
- >> No es bueno fomentar mentiras ni tabúes.
- >> Los temas de enfermar, morir y duelar son difíciles de tratar para los adultos, tratarlos como algo natural y como una verdad adaptada a la edad, favorece un crecimiento seguro.



## >> HERRAMIENTAS PARA PERSONAS Y FAMILIAS EN DUELO

- >> Cuando se produce la muerte de un ser querido, decirlo cuanto antes o pasadas unas horas, buscando el momento y el lugar más adecuado. Los rituales de despedida sirven para asimilar la ausencia en los niños y niñas y es importante que sean parte de dichos rituales.
- >> Nos necesitan para integrar la pérdida, es por esto que avisar a todo su entorno, escuela, club, padres y madres de amigos que frecuenta, es muy importante para que se puedan acompañar sus reacciones en todas partes, que pueden ser de las más variadas.
- >> Su vínculo con el duelo es oscilante, por momentos está muy triste y al rato vuelve a jugar como si nada, esto es perfectamente natural y esperable, así viven sus duelos entrando y saliendo.
- >> Darles espacios para que realicen sus preguntas, luego de cada conversación ver qué entendieron, en qué se quedaron pensando, nos asegura que en su construcción interna no estén asociando esta pérdida de maneras que no los favorezca. Acompañar los duelos de la infancia es una oportunidad educativa, estamos ayudando a que tengan herramientas para pérdidas futuras.





Esta Guía de Duelo se construyó  
colectivamente entre profesionales  
integrantes de varios equipos de  
Cuidados Paliativos del Sistema Público  
de la Provincia de Río Negro

