The background of the page is a soft-focus photograph. In the upper left, a person's face and shoulder are visible, though out of focus. In the lower right, a bright sun is shining, creating a large, glowing yellow and orange area that dominates the bottom half of the page. The overall tone is warm and gentle.

Guía Para el Apoyo de Duelo Recursos en el Condado De Collier

La muerte de un hijo, un hermano o un nieto - a cualquier edad, en cualquier circunstancia - es de hecho uno de los golpes más crueles que la vida le ofrece. El viaje a través de este dolor es largo y difícil. En los primeros momentos, podemos encontrarnos en un dolor que todo lo consume y no se puede explicar. Puede ser difícil vivir nuestra vida cotidiana o desafiar pensamientos que no sean nuestra pérdida. Incluso los recuerdos felices pueden traernos dolor por un tiempo.

Las personas no “superan” la muerte de un hijo, un hermano o un nieto, ni se mejoran, como a menudo el resto del mundo cree que deberíamos estar. Esta pérdida no es una enfermedad de la que nos recuperamos. Es un cambio que altera la vida que nos obliga a construir una vida nueva para nosotros y nuestras familias, en un mundo que ya no incluye a nuestro ser querido.

Recuerde que no es el único/a que ha pasado por esta profunda pérdida y dolor. El proceso de duelo se puede hacer un poco más fácil con ayuda. Existe una variedad de recursos de apoyo para el duelo, muchos de los cuales están en línea. A continuación, encontrará los mejores recursos relacionados con el duelo en el Condado de Collier y en la Web para niños, padres, cónyuges, hermanos, amigos, conocidos, compañeros de trabajo y empleadores.

Programas Conmemorativos de la Comunidad:

Avow

Lanzamiento de la Mariposas, Avow Recordando los servicios conmemorativos 239-261-4404

The Compassionate Friends of Southwest Florida Chapter Los Amigos Compasivos Capitulo del Suroeste de la Florida

Iluminación de Velas – “Porque no necesitas caminar solo...”

Segundo domingo de diciembre

info@tcfswfl.org y 239-690-7801

NCH Safe & Healthy Children’s Coalition Coalición de Niños Saludables y Seguros de NCH

Ceremonia de Lanzamiento de Mariposas y Caminata de 1 a 2 millas de las velas para recordar a los niños que han perdido la vida por ahogamiento.

Segundo viernes de enero

info@SafeHealthyChildren.org and 239-624-4033

Project HELP, Inc. | Proyecto Ayuda, Inc.

El Proyecto HELP brinda asesoría y defensa individual y grupal gratuita y confidencial. Servicios para aquellos afectados por la pérdida repentina o traumática de un ser querido. 239-649-1404
Línea de ayuda para crisis las 24 horas, los 7 días de la semana:
239-262-7227 projecthelp@projecthelpnaples.org, Projecthelpnaples.org - Sin costo

AVOW

Avow y Avow Kids brindan servicios de cuidado, duelo y apoyo por pérdidas a niños y niñas. adultos Los servicios están abiertos a cualquier miembro de la comunidad sin costo alguno e incluyen apoyo grupos, apoyo individual, campamentos para niños y eventos comunitarios conmemorativos. Grupos de adultos se llevan a cabo en el Center for Grief Support, mientras que los servicios de Avow Kids se llevan a cabo en Aunt Janet's Casa en el campus de Avow. Las pérdidas para los niños pueden incluir la muerte o la pérdida de una mascota, el divorcio, encarcelamiento, deportación, despliegue, inestabilidad en el sistema de acogida o cualquier otra gran cambio en la vida de un niño.

239-261-4404 | duelo@avowcares.org | AvowCares.org | avowkids.org - Sin costo

Valerie's House - La Casa de Valerie

Valerie's House es un lugar especial donde los niños se conectan entre sí y obtienen herramientas para sanar después de haber experimentado la muerte de un ser querido. En un ambiente cálido y hogareño, los niños y sus cuidadores reciben apoyo y se dan cuenta de que no están solos.

Mediante grupos de apoyo entre pares, talleres y terapia individual, Valerie's House children and las familias encuentran consuelo y descubren que la pérdida no tiene por qué limitar sus sueños.

Los servicios son para niños de 4 a 25 años y sus padres o tutores. 239-204-5804 | info@ValeriesHouse.org ValeriesHouse.org - Sin costo

The Compassionate Friends - Los Amigos Compasivos

Los Amigos Compasivos es un grupo de igual a igual. Su Capítulo tiene 2 reuniones al mes.

También brindan soporte telefónico individual, nuevamente de igual a igual. Teléfono local

239-690-7801 | Nacional 1-877-969-0010

info@tcfswfl.org, tcfswfl.org | Compassionatefriends.org - Sin costo

Surviving After a Suicide Loss (Support Group of Project H.U.G.S.) Sobreviviendo Después de una Pérdida de Suicidio

(Grupo de apoyo Proyecto H.U.G.S.)

Durante más de 30 años, el Suicide Survivor Support Group (Grupo de apoyo para sobrevivientes del suicidio) administrado semanalmente por padres ofrece un lugar para que los miembros compartan su dolor y reciban y brinden apoyo mutuo.

239-253-6600 | info@survivingaftersuicide.com

Survivingaftersuicide.com - Sin costo

Vitas Healthcare | Vitas Cuidado de la Salud

VITAS brinda servicios de duelo que incluyen grupos de apoyo, boletines, eventos de duelo, apoyo telefónico breve y grupo de duelo de FaceBook para cuidadores, familiares y amigos de pacientes de VITAS y miembros de la comunidad que experimentan dolor. Todos los servicios prestados sin costo

239-649-2300 | VITAS.com

Cribs for Kids-Healing Hearts

El Grupo de duelo infantil de Healing Hearts es un grupo privado para aquellos que tienen experimentó la muerte de un bebé. Es un lugar donde los miembros invitados pueden compartir historias y otra información sobre su precioso hijo. Damos la bienvenida a los miembros para que brinden apoyo a otros y buscar apoyo en tiempos difíciles. Las reuniones se llevan a cabo el primer martes de cada mes. de 19:00 a 21:00 horas a través de un formato online. Si está interesado en unirse a nuestro en línea reunión el primer martes de cada mes a las 7 p. m. healinghearts@cribsforkids.org.

Hope Healthcare

Nuestro exclusivo grupo de madres en duelo brinda un refugio seguro para madres y abuelas que han experimentado la pérdida de un hijo o nieto en los últimos dos años. Te sentirás escuchado y comprendido, ya que tus compañeros de grupo han recorrido tu camino. Aprenderás de su experiencia, sintiéndote apoyado y aceptado. El primer y tercer lunes de cada mes a las 11 a. m., virtualmente en Zoom. Se requiere registro avanzado. Teléfono: 239-985-7716 | Correo electrónico: lorrie.mccann@hopehcs.org

Guía para el Apoyo de Duelo

Recursos en la Red

Bereaved Parents of the USA | Padres Dolientes de los EE. UU.

Este grupo nacional de autoayuda sin fines de lucro ofrece muchos recursos para padres desconsolados para ayudarlos a reconstruir sus vidas.
bereavedparentsusa.org

Candlelighters Childhood Cancer Foundation Encendedores de Velas Fundación Oncológica Infantil

Las familias no tienen que enfrentar el cáncer infantil sin apoyo. La Childhood Cancer Foundation brinda asistencia emocional, educativa y práctica para familias necesitadas.

candle.org/family-services

CJ First Candle | CJ Primera Vela

Esta organización brinda apoyo de duelo a las familias que han sufrido la pérdida de un bebé por SMSL, SUID (muerte súbita e inesperada de bebe) o muerte fetal.
firstcandle.org

Parent Grief Support Directory | Directorio de Apoyo Para Duelo de Padres

Encuentre una amplia gama de recursos de apoyo de duelo locales, nacionales e internacionales para padres en duelo.
live-evermore.org

MISS Foundation | Fundación MISS

Para las familias que han experimentado la muerte de un niño, busque recursos de duelo y foros de apoyo en línea que estén totalmente moderados para interacciones seguras y afectuosas con otros. missfoundation.org

Perinatal Hospice and Palliative Care Resources for Parents

Recursos de Cuidados Paliativos y de Hospicio Perinatal para Padres

Estos recursos son para padres a quienes los médicos profesionales les han dicho que su bebé no nacido probablemente morirá antes o inmediato después del parto.
perinatalhospice.org/resources-for-parents.html

The TEARS Foundation | La Fundacion de Lágrimas

Esta organización sin fines de lucro ofrece asistencia financiera a los padres en duelo que han perdido un bebé y necesitan hacer los arreglos finales.
thetearsfoundation.org

The Compassionate Friends - Supporting Families After a Child Dies

Los Amigos Compasivos: Apoyar a las Familias Después de la Muerte de un Niño
Esta organización sin fines de lucro existe para brindar amistad, comprensión y esperanza a quienes atraviesan el proceso de duelo natural.

compassionatefriends.org

10 MANERAS DE AYUDARSE A SI MISMO

1. Deje que Otros le Ayuden

- Haga contactos con amigos, maestros y consejeros.
- Confíe en otros para ayuda.
- Comparta sus sentimientos y dolor.

2. Recuerde que es Normal Sentir lo que Parece Anormal

- Es común sentir que se está “volviendo loco/a.”
- La desorganización personal es común.
- Ira y miedo estarán presentes

3. Expresar Sus Pensamientos y Sentimientos

- Las palabras son más útiles y menos dañinas.
- Llorar es saludable: está bien llorar.
- No tema perder el control.

4. No Intente Evitar el Dolor

- Evitar el dolor agrega miseria.
- Apóyese en sus sentimientos.
- El dolor pospuesto es la aceptación pospuesta.

5. Busque Ayuda

- Compartir es nuestra responsabilidad.
- No asuma que otros saben lo que necesitas.
- Elija sanación.

6. Ayude a Otros

- Conmemore
- Haga más de lo esperado
- Sea voluntario

7. Elevarse Por Encima de la Amargura

- La amargura desplaza la culpa.
- Los rencores agotan la energía.
- Perdonarse a sí mismo y a los demás.

8. Espere a la Regresión

- La pena es errática.
- Los tiempos especiales pueden ser difíciles.

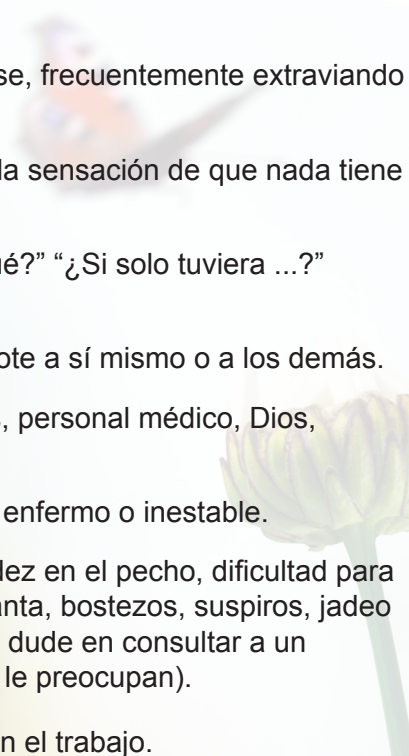
9. Mantenga la Fuerza Física

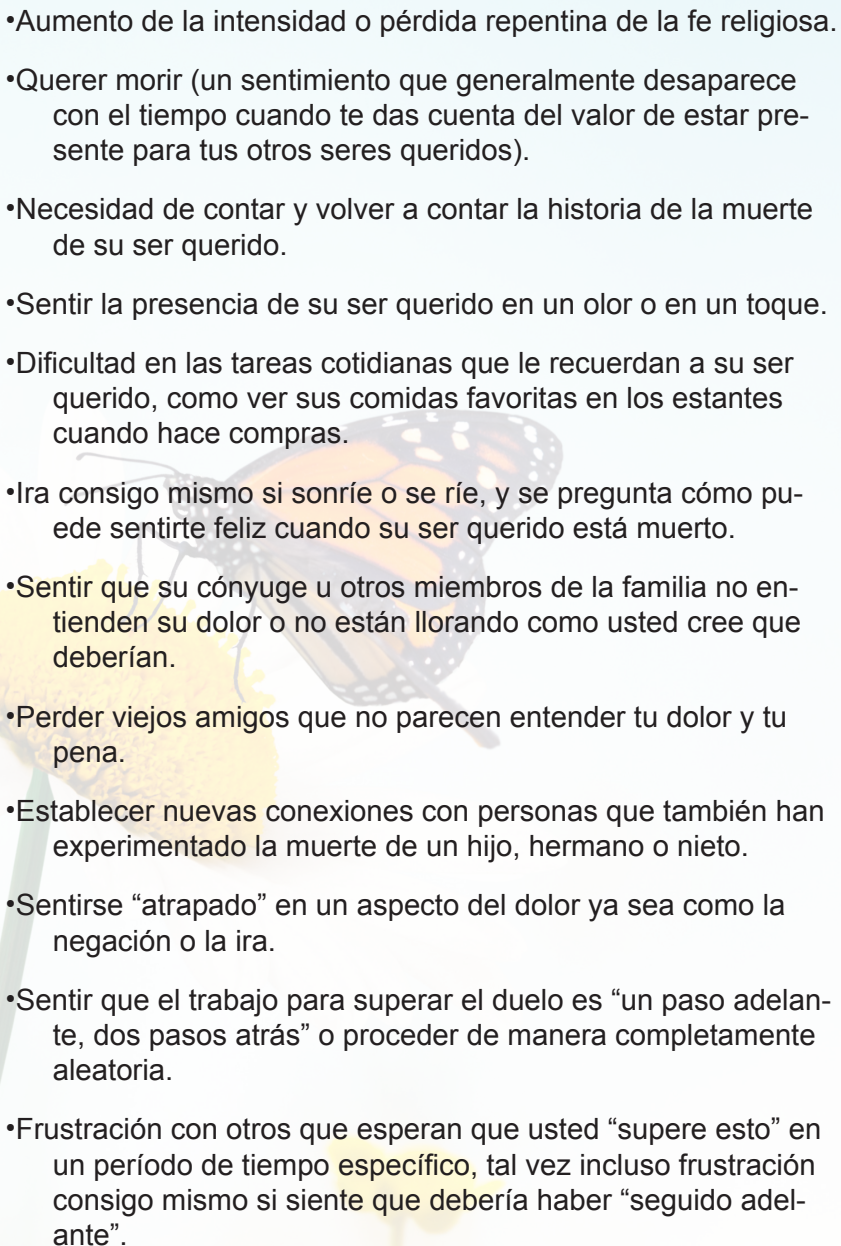
- Tenga hábitos saludables de alimentación y sueño.
- Corra, juegue y participe en deportes.
- Encuentre maneras de relajarse

10. Responda a Sus Necesidades y Problemas Inmediatos

- Decida cuáles son tus necesidades
- Busque formas saludables de satisfacer sus necesidades

¿Acaba de tener una pérdida? Después de esta pérdida experimentará una gran variedad de emociones, a menudo aterradoras. Estos sentimientos y las experiencias son naturales y normales. Aquí hay algunas que puede experimentar:

- Profunda tristeza.
 - Llorar todo el tiempo o en momentos inesperados.
 - Agotamiento físico extremo, o una energía maníaca.
 - Dificultad para dormir, o dormir todo el tiempo.
 - Falta de apetito, o comer en exceso, a menudo acompañado de pérdida o aumento de peso.
 - Ansiedad, a menudo manifestada en un comportamiento sobreprotector hacia los familiares sobrevivientes.
 - Negación de la pérdida.
 - Incapacidad para concentrarse, frecuentemente extraviando artículos y olvidando cosas.
 - Un profundo anhelo y vacío, la sensación de que nada tiene sentido.
 - Preguntas intensas: “¿Por qué?” “¿Si solo tuviera ...?” “¿Por qué no ...?”
 - Buscando la culpa y culpándote a sí mismo o a los demás.
 - Ira consigo mismo, familiares, personal médico, Dios, incluso el difunto.
 - Temor de estar mentalmente enfermo o inestable.
 - Síntomas físicos como pesadez en el pecho, dificultad para respirar, opresión en la garganta, bostezos, suspiros, jadeo o incluso hiperventilación (no dude en consultar a un médico por los síntomas que le preocupan).
 - Incapacidad para funcionar en el trabajo.
- 

- 
- Aumento de la intensidad o pérdida repentina de la fe religiosa.
 - Querer morir (un sentimiento que generalmente desaparece con el tiempo cuando te das cuenta del valor de estar presente para tus otros seres queridos).
 - Necesidad de contar y volver a contar la historia de la muerte de su ser querido.
 - Sentir la presencia de su ser querido en un olor o en un toque.
 - Dificultad en las tareas cotidianas que le recuerdan a su ser querido, como ver sus comidas favoritas en los estantes cuando hace compras.
 - Ira consigo mismo si sonríe o se ríe, y se pregunta cómo puede sentirte feliz cuando su ser querido está muerto.
 - Sentir que su cónyuge u otros miembros de la familia no entienden su dolor o no están llorando como usted cree que deberían.
 - Perder viejos amigos que no parecen entender tu dolor y tu pena.
 - Establecer nuevas conexiones con personas que también han experimentado la muerte de un hijo, hermano o nieto.
 - Sentirse “atrapado” en un aspecto del dolor ya sea como la negación o la ira.
 - Sentir que el trabajo para superar el duelo es “un paso adelante, dos pasos atrás” o proceder de manera completamente aleatoria.
 - Frustración con otros que esperan que usted “supere esto” en un período de tiempo específico, tal vez incluso frustración consigo mismo si siente que debería haber “seguido adelante”.

•Padres desconsolados de los Estados Unidos

Mantenga estas tres ideas importantes en su mente mientras recorre este camino desconocido y desafiante:

No hay horarios para el dolor.

Las personas que sufren de pérdida no procesan a través de “etapas” de una manera ordenada y predecible. Nadie será “curado” del dolor; por el contrario, procesará el dolor individualmente y a su propio ritmo, incorporándolo a su vida de una manera que se vuelva más manejable con el tiempo.

El duelo debe ser hablado.

Este dolor no se puede evitar, ignorar o guardar. Debe atravesarlo para emerger del otro lado. Por mucho que no pueda creerlo ahora, su dolor cambiará y se volverá menos agotador a medida que pase el tiempo, y sonreirá y encontrará alegría nuevamente. Pero ahora debe seguir sus instintos y permitir que su corazón, mente y cuerpo se aflijan.

El duelo requiere paciencia y aceptación.

El trabajo de duelo por la muerte de un hijo, hermano o nieto es un proceso lento. Sé amable y paciente contigo mismo y con tu familia. Permítete llorar, doler y volver a contar historias tan a menudo como sea necesario y durante el tiempo que sea necesario. Nunca olvidará a tu ser querido; él o ella estará con usted en su corazón y recuerdos mientras usted viva.

Padres Desconsolados de los Estados Unidos

Para más información
239-624-4033
info@safehealthychildren.org
SafeHealthyChildren.org

