



# **Guía de apoyo en duelo**

## **Recursos en el condado de Collier**



A muerte de un ser querido –a cualquier edad y por cualquier circunstancia– es de hecho uno de los golpes más crueles que la vida puede ofrecer. El camino a través de este dolor es largo y difícil. En los primeros momentos, podemos encontrarnos en un dolor que nos consume todo, más allá de toda descripción. Puede ser difícil vivir nuestra vida cotidiana, un desafío pensar en otra cosa que no sea nuestra pérdida. Incluso los recuerdos felices pueden traernos dolor por un tiempo.

Las personas no “superan” la muerte de un ser querido, ni “salen de ella” como el mundo exterior suele pensar que deberíamos hacerlo. Esta pérdida no es una enfermedad de la que nos recuperamos. Es un cambio que altera la vida y nos obliga a construir una nueva vida para nosotros y nuestras familias, en un mundo que ya no incluye a nuestro ser querido.

Recuerde que no es el único que ha pasado por esta profunda pérdida y dolor. El proceso de duelo puede facilitarse un poco con apoyo. Se encuentra disponible 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 Collier y en la Web para niños, padres, cónyuges, hermanos, amigos, conocidos, compañeros de trabajo y empleadores.

### **Programas conmemorativos comunitarios:**

#### **Confesar**

Lanzamientos de mariposas, servicios conmemorativos de Avow.  
Remembering (239) 261-4404.

#### **El Capítulo de Amigos Compasivos del Suroeste de Florida**

Encendido de velas - “. . .porque no necesitas caminar solo. . .”  
Segundo domingo de diciembre  
info@tcfswfl.org y 239-690-7801.

#### **Coalición de Niños Seguros y Saludables de NCH**

“Ceremonia de liberación de mariposas y caminata por la playa a la luz de las velas de 1 a 2 millas” para recordar a los niños que perdieron la vida ahogados.  
Segundo viernes de enero  
239-624-4033.

#### **Ola de luz**

Un evento global que rinde homenaje a los bebés perdidos durante el embarazo o la infancia.  
15 de octubre  
SafeandHealthyChildrensCoalition@nchmd.org o 239-624-4033.

# Guía de apoyo en duelo

## Recursos en el condado de Collier

### **Proyecto AYUDA, Inc.**

Project HELP brinda servicios de asesoramiento y defensa individual y grupal gratuitos y confidenciales para aquellos afectados por la pérdida repentina o traumática de un ser querido. 239-649-1404 Línea de ayuda en caso de crisis, disponible las 24 horas, los 7 días de la semana: 239-262-7227 projecthelp@projecthelpnaples.org, Projecthelpnaples.org - Sin costo

### **CONFESAR**

Avow y Avow Kids brindan servicios de cuidado, duelo y apoyo en caso de pérdida a niños y adultos. Los servicios están abiertos a cualquier persona de la comunidad sin costo alguno e incluyen grupos de apoyo, apoyo personalizado, campamentos para niños y eventos conmemorativos comunitarios. Los grupos de adultos se llevan a cabo en el Centro de Apoyo al Duelo, mientras que los servicios de Avow Kids se llevan a cabo en la Casa de la Tía Janet en el campus de Avow. Las pérdidas para los niños pueden incluir la muerte o la pérdida de una mascota, divorcio, encarcelamiento, deportación, despliegue militar, inestabilidad en el sistema de cuidado de crianza o cualquier otro cambio importante en la vida de un niño. 239-261-4404 | duelo@avowcares.org | AvowCares.org | avowkids.org - Sin costo

### **La casa de Valeria**

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. A través de grupos de apoyo de pares, talleres y terapia individual, los niños y las familias de Valerie's House 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

### **Los amigos compasivos**

The Compassionate Friends es un grupo de igual a igual. Su Capítulo tiene 2 reuniones al mes. También brindan soporte telefónico individual, nuevamente de igual a igual. Locales 239-690-7801 | Nacional 1-877-969-0010 info@tcfsfwl.org, tcfsfwl.org | Compassionatefriends.org - Sin costo

# Guía de apoyo en duelo

## Recursos en el condado de Collier

### **Sobrevivir después de una pérdida por suicidio**

(Grupo de apoyo de Project H.U.G.S.) Durante más de 30 años, su grupo de apoyo para sobrevivientes de suicidio administrado semanalmente por pares ofrece un lugar seguro para que los miembros compartan su dolor y reciban y brinden apoyo mutuo. 239-253-6600 | info@survivingaftersuicide.com Survivingaftersuicide.com - Sin costo

### **VITAS atención médica**

VITAS brinda servicios de duelo que incluyen grupos de apoyo, boletines informativos, eventos nacionales de duelo, soporte telefónico breve y un grupo de duelo en Facebook para cuidadores, familiares y amigos de pacientes de VITAS y miembros de la comunidad que experimentan duelo. Todos los servicios prestados sin costo. 239-649-2300 | VITAS.com

### **Cunas para niños-Corazones curativos**

El Grupo de Duelo Infantil Healing Hearts es un grupo privado para aquellos que han experimentado 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 busquen apoyo en tiempos difíciles. Las reuniones se realizan el primer martes de cada mes de 7:00 a 9:00 p.m. a través de un formato en línea. Si está interesado en unirse a nuestra reunión en línea el primer martes de cada mes a las 7 p.m. Healinghearts@cribsforkids.org.

### **Esperanza de salud**

Nuestro exclusivo grupo de madres afligidas brinda un refugio seguro para madres y abuelas que han experimentado la pérdida de un hijo o nieto en los últimos dos años. Se sentirá escuchado y comprendido, ya que sus compañeros de grupo han recorrido su camino. Aprenderás de su experiencia, sintiéndote apoyado y aceptado. 1er y 3er lunes de cada mes a las 11 a.m., realizado virtualmente en Zoom. Se requiere registro avanzado.

Teléfono: 239-985-7716 | Correo electrónico: lorrie.mccann@hopehcs.org

# Guía de apoyo en duelo

## Recursos en el condado de Collier

### **El rincón de Matty | Grupo de apoyo local para la muerte fetal**

Usted, como padre, no está solo. Estamos aquí para brindar un entorno seguro y de apoyo a los padres en duelo que han experimentado la pérdida de un hijo por muerte fetal. Ofrecemos reuniones mensuales en persona donde puede conectarse con otras personas que han pasado por un viaje similar. Las reuniones se llevarán a cabo el primer martes de cada mes de 5:30 a 7 p.m. Lamentamos haber tenido que reunirnos de esta manera, pero nos alegra que esté aquí. Visite [Rememberingmatty.com](http://Rememberingmatty.com) para obtener más información y cómo unirse a nuestro grupo de apoyo de pares.

## **Guía de apoyo en duelo**

### **Recursos en la web**

#### **Padres desconsolados de EE. UU.**

Este grupo nacional de autoayuda sin fines de lucro ofrece muchos recursos para padres en duelo para ayudarlos a reconstruir sus vidas.

[afligidoparentsusa.org](http://afligidoparentsusa.org)

#### **Fundación contra el cáncer infantil Candlelighters**

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

[vela.org/servicios-familiares](http://vela.org/servicios-familiares)

#### **CJ Primera Vela**

Esta organización brinda apoyo en duelo a familias que han sufrido la pérdida de un bebé por SMSL, SUID o muerte fetal.

[primeravela.org](http://primeravela.org)

#### **DueloCompartir**

Un grupo de apoyo GriefShare es un lugar seguro y acogedor donde las personas comprenden las difíciles emociones del duelo. A través de este grupo de 13 semanas, descubrirá qué esperar en los próximos días y qué es "normal" en el duelo. Dado que no existen etapas claras y ordenadas del duelo, aprenderá formas útiles de afrontar el duelo, en toda su imprevisibilidad, y obtendrá un apoyo sólido en cada paso del camino.

[griefshare.org](http://griefshare.org)

#### **Directorio de apoyo para padres en duelo**

Encuentre una amplia gama de recursos de apoyo para el duelo locales, nacionales e internacionales para padres en duelo.

[vivir-para-siempre.org](http://vivir-para-siempre.org)

## **Guía de apoyo en duelo**

### **Recursos en la web**

#### **Fundación SEÑORITA**

Para las familias que han experimentado la muerte de un niño, encuentre recursos para el duelo y foros de apoyo en línea que estén totalmente moderados para interacciones seguras y afectuosas con los demás.

[missfoundation.org](http://missfoundation.org)

#### **Recursos de cuidados paliativos y cuidados paliativos**

perinatales para padres Estos recursos son para padres a quienes profesionales médicos les han dicho que su bebé por nacer probablemente morirá antes o después del parto.

[perinatalhospice.org/resources-for-parents.html](http://perinatalhospice.org/resources-for-parents.html)

#### **La Fundación Lágrimas**

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

[thetearsfoundation.org](http://thetearsfoundation.org)

#### **The Compassionate Friends: apoyo 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 natural de duelo.

[amigoscompasivos.org](http://amigoscompasivos.org)

# Diez maneras de ayudarse a sí mismo con el duelo

1. Deja que otros te ayuden
  - Aprovecha los vínculos con amigos, profesores y consejeros.
  - Confía en otros para ayudar
  - Compartir sentimientos y dolor
2. Recuerde que es normal sentir lo que parece anormal
  - Es común sentir que te estás ‘volviendo loco’
  - La desorganización personal es común.
  - La ira y el miedo estarán presentes.
3. Expresar pensamientos y sentimientos
  - Las palabras son más útiles y menos dañinas.
  - Llorar es saludable, está bien llorar
  - No temas perder el control
4. No intentes evitar el dolor
  - Evitar el duelo añade miseria
  - Apóyate en tus sentimientos
  - El dolor pospuesto es la aceptación pospuesta
5. Extiende la mano
  - Compartir es nuestra responsabilidad
  - No asumas que los demás saben lo que necesitas
  - Elige ser curado
6. Ayuda a los demás
  - Conmemorar
  - Haz más de lo esperado
  - Voluntario
7. Elévate por encima de la amargura
  - La amargura desplaza la culpa
  - Los rencores agotan la energía
  - Perdonar a uno mismo y a los demás
8. Espere retroceder
  - El dolor es errático
  - Los tiempos especiales pueden ser difíciles
9. Mantener la fuerza física
  - Tener hábitos saludables de alimentación y sueño.
  - Correr, jugar y participar en deportes.
  - Encuentra maneras de relajarte
10. Aborde sus necesidades y problemas inmediatos
  - Decide cuáles son tus necesidades
  - Busque formas saludables de satisfacer sus necesidades

**Recién deudo: Experimentará una amplia y a menudo aterradora variedad de emociones después de esta pérdida. Estos sentimientos y experiencias son naturales y normales.**

**Aquí hay algunos que puede encontrar:**

- Tristeza profunda.
- Llorando todo el tiempo o en momentos inesperados.
- Agotamiento físico extremo o energía maníaca.
- Dificultad para dormir o dormir todo el tiempo.
- Falta de apetito o comer en exceso, a menudo acompañada de pérdida o aumento de peso.
- Ansiedad, a menudo manifestada en un comportamiento sobreprotector hacia los familiares supervivientes.
- Negación de la pérdida.
- Incapacidad para concentrarse, extraviar objetos con frecuencia y olvidar cosas.
- Un profundo anhelo y vacío, sensación de que nada tiene significado.
- Cuestionamiento intenso: "¿Por qué?" "Si solo tuviera....?" "¿Por qué no lo hice...?"
- Buscar culpas y culparse a sí mismo o a los demás.
- Enfado contigo mismo, con tus familiares, con el personal médico, con Dios, incluso con el fallecido.
- Temor de padecer una enfermedad mental o ser inestable.
- Síntomas físicos como pesadez en el pecho, dificultad para respirar, opresión en la garganta, bostezos, suspiros, jadeos o incluso hiperventilación (no dude en acudir al médico ante síntomas que le preocupen).
- 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 a medida que te das cuenta del valor de estar presente para 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 tacto.
- Dificultad en tareas cotidianas que le recuerdan a su ser querido, como ver sus comidas favoritas en los estantes cuando hace la compra.
- Enojarse consigo mismo si sonrío o río y se pregunta cómo puede sentirse feliz cuando su ser querido está muerto.
- Sentir que su cónyuge u otros miembros de su familia no comprenden su dolor o no están sufriendo como usted cree que deberían.
- Perder viejos amigos que no parecen comprender su dolor y su pena.
- Establecer nuevas conexiones con personas que también han experimentado la muerte de un hijo, hermano o nieto.
- Sentirse “estancado” en un aspecto del duelo como la negación o la ira.
- Sentir que su trabajo a través del duelo es “un paso adelante, dos pasos atrás” o que avanza de una manera completamente aleatoria.
- Frustración con los demás 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”.



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

### **No hay horarios para el duelo.**

Los deudos no atraviesan las “etapas” de manera ordenada y predecible. Nadie “terminará” con el dolor; por el contrario, procesará el duelo individualmente y a su propio ritmo, incorporándolo a su vida de una manera que se vuelva más manejable con el tiempo.

### **Se debe abordar el dolor.**

Este dolor no se puede evitar, ignorar ni descartar. Debes atravesarlo para emerger al otro lado. Por mucho que no puedas creerlo ahora, tu dolor cambiará y se volverá menos abrumador a medida que pase el tiempo, y sonreirás y encontrarás la alegría nuevamente. Pero ahora mismo debes seguir tus instintos y permitir que tu corazón, mente y cuerpo lamenten.

### **El duelo requiere paciencia y aceptación.**

El tratamiento del duelo por la muerte de un hijo, hermano o nieto es un proceso lento. Sea amable y paciente con usted mismo y su familia. Permítase llorar, lamentarse y volver a contar historias con tanta frecuencia como sea necesario y durante el tiempo que sea necesario. Nunca olvidarás a tu ser querido; Él o ella estará contigo en tu corazón y en tus recuerdos mientras vivas.

Bereaved Parents of the USA



Para más información  
239-624-4033  
[SafeHealthyChildren.org](http://SafeHealthyChildren.org)

