

**Guía de recursos de apoyo
para el duelo en el condado
de Collier**

La muerte de un ser querido, a cualquier edad y por cualquier circunstancia, es uno de los golpes más duros de la vida. El camino a través de este duelo es largo y difícil. En los primeros momentos, podemos sentirnos abrumados por un dolor indescriptible. Puede ser difícil vivir nuestra vida cotidiana, difícil pensar en algo que no sea la pérdida. Por un tiempo, incluso los recuerdos felices pueden causarnos dolor.

Las personas no "superan" la muerte de un ser querido de forma sencilla, ni pueden "salir de ella", como suele esperar el mundo exterior. Esta pérdida no es una enfermedad de la que nos recuperamos. Es un evento que cambia la vida y nos obliga a reconstruir nuestras vidas, y las de nuestras familias, en un mundo que ya no incluye a nuestro ser querido.

Recuerde que no está solo al experimentar una pérdida y un dolor profundos. El proceso de duelo puede ser un poco más fácil con apoyo. Hay una variedad de recursos de apoyo para el duelo disponibles, muchos de los cuales se pueden acceder en línea.

En esta Guía de recursos de apoyo para el duelo, encontrará algunos recursos útiles relacionados con el duelo en Collier y en línea, para niños, padres, cónyuges, hermanos, amigos, conocidos, compañeros de trabajo y empleadores.

Programas conmemorativos comunitarios del condado de Collier

Liberación de Mariposas Avow

Servicios conmemorativos Avow Remembering

(239) 261-4404

The Compassionate Friends, Capítulo del Suroeste de Florida

Encendido de Velas "...porque no necesitas caminar solo..."

Segundo domingo de diciembre

info@tcfswfl.org y 239-690-7801

Ayuda para el Duelo Cerca de Mí

Para madres y niños en duelo: coloque una flora en el agua para honrar y recordar a sus seres queridos.

Día de las Madres en Lowdermilk Beach

griefhelpnearme@gmail.com y 239-810-6049

Coalición de Niños Seguros y Saludables de NCH

Caminata y Vigilia de Niños Gemelos para recordar a los niños que perdieron la vida por ahogamiento.

Segundo viernes de enero

safehealthychildren@nchmd.org y 239-624-4033

Ola de Luz

Un evento global que rinde homenaje a los bebés fallecidos durante el embarazo o la infancia.

La noche del 15 de octubre

safehealthychildren@nchmd.org y 239-624-4033

Guía de recursos de apoyo para el duelo en el condado de Collier

Avow y Avow Kids

Ofrecen servicios de apoyo para niños y adultos que enfrentan el duelo y la pérdida. Estos servicios están disponibles para cualquier persona en el suroeste de Florida, sin costo alguno, e incluyen grupos de apoyo, terapia individual, campamentos infantiles, eventos conmemorativos y actividades de extensión comunitaria. Los grupos de apoyo para adultos se llevan a cabo en el Centro de Apoyo para el Duelo de Avow, mientras que los programas de Avow Kids se imparten en la Casa de la Tía Janet, en el campus de Avow, y en las escuelas locales. Para los niños, el duelo y la pérdida pueden surgir de diversos cambios en la vida: no solo la muerte de un ser querido o una mascota, sino también el divorcio, el encarcelamiento, la deportación, el despliegue militar, la inestabilidad en el sistema de hogares de acogida o cualquier otra transición significativa en sus vidas. 239-261-4404 | bereavement@avowcares.org | AvowCares.org | avowkids.org - Sin costo

Amigos Compasivos

Amigos Compasivos es un grupo de apoyo entre pares. Su capítulo se reúne dos veces al mes. También ofrecen apoyo telefónico individual, también entre pares. Local 239-690-7801 | Nacional 1-877-969-0010 info@tcfswfl.org, tcfswfl.org | Compassionatefriends.org - Sin costo

Ayuda para el Duelo Cerca de Mí

Apoyo compasivo para personas y familias que atraviesan cualquier tipo de pérdida. Los servicios incluyen sesiones individuales de acompañamiento en el duelo para niños y adultos, apoyo durante el proceso de duelo y después de la pérdida, terapia creativa basada en LEGO cuidado de relevo posparto. Opciones disponibles en persona y virtuales. Atendiendo al suroeste de Florida (SWFL) | 239-810-6049 | griefhelpnearme@gmail.com

Hope Healthcare

Nuestro singular grupo para madres en duelo ofrece un refugio seguro para madres y abuelas que han sufrido la pérdida de un hijo o nieto en los últimos dos años. Se sentirá escuchada y comprendida, ya que sus compañeras de grupo han recorrido su camino. Aprenderá de su experiencia, sintiéndose apoyada y aceptada. Se reúnen el primer y tercer lunes de cada mes a las 11:00 a. m., virtualmente por Zoom. Se requiere inscripción previa. Teléfono: 239-985-7716 | Correo electrónico: lorrie.mccann@hopehcs.org

Project HELP, Inc.

Project HELP ofrece servicios gratuitos y confidenciales de defensa y asesoramiento, tanto individuales como grupales, para quienes han sufrido la pérdida repentina o traumática de un ser querido. 239-649-1404 Línea de ayuda en crisis disponible las 24 horas: 239-262-7227 projecthelp@projecthelpnaples.org, Projecthelpnaples.org - Sin costo

Guía de recursos de apoyo para el duelo en el condado de Collier

El Rincón de Matty | Grupo Local de Apoyo para la Muerte Fetal

Usted, como padre o madre, no está solo/a. Estamos aquí para brindar un entorno seguro y de apoyo a los padres en duelo que han sufrido la pérdida de un hijo por muerte fetal. Ofrecemos reuniones mensuales en persona donde podrá conectar con otras personas que han pasado por una experiencia similar. Las reuniones se realizan el primer martes de cada mes de 5:30 p. m. a 7:00 p. m. Lamentamos tener que reunirnos de esta manera, pero nos alegra que esté aquí. Visite rememberingmatty.com para obtener más información y saber cómo unirse a nuestro grupo de apoyo entre pares.

Sobreviviendo después de una pérdida por suicidio (Grupo de apoyo del Proyecto H.U.G.S.)

Durante más de 30 años, su Grupo de Apoyo para Sobrevivientes de Suicidio, organizado semanalmente y gratuito por pares, ha ofrecido un espacio seguro para que sus miembros compartan su dolor y se brinden apoyo mutuo. 239-253-6600 | info@survivingafterasuicide.com
Survivingafterasuicide.com - Sin costo

Casa Valerie

Casa Valerie es un lugar especial donde los niños conectan entre sí y adquieren herramientas para sanar tras la pérdida 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 entre pares, talleres y terapia individual, los niños y las familias de Casa Valerie 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

VITAS Healthcare

VITAS ofrece servicios de duelo, incluyendo grupos de apoyo, boletines informativos, eventos nacionales de duelo, apoyo telefónico breve y un grupo de duelo en Facebook para cuidadores, familiares y amigos de pacientes de VITAS y miembros de la comunidad en proceso de duelo. Todos los servicios son gratuitos. 239-649-2300 | VITAS.com

Guía de recursos de apoyo para el duelo En línea

Padres en Duelo de Estados Unidos

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

bereavedparentsusa.org

Fundación Candlelighters para el Cáncer Infantil

Las familias no tienen por qué afrontar el cáncer infantil sin apoyo. La Fundación para el Cáncer Infantil ofrece asistencia emocional, educativa y práctica a las familias necesitadas.

candle.org/family-services

CJ First Candle

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

firstcandle.org

GriefShare

Un grupo de apoyo de 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 definidas y ordenadas del duelo, aprenderá maneras útiles de afrontarlo, con toda su imprevisibilidad, y recibirá apoyo sólido en cada etapa.

griefshare.org

Directorio de Apoyo para Padres en Duelo

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

live-evermore.org

Fundación MISS

Para familias que han sufrido la pérdida de un hijo, encuentre recursos para el duelo y foros de apoyo en línea totalmente moderados para interacciones seguras y afectuosas con otras personas.

missfoundation.org

Guía de recursos de apoyo para el duelo En línea

Recursos de Hospicio Perinatal y Cuidados Paliativos para Padres

Estos recursos están dirigidos a padres a quienes profesionales médicos les han informado que su bebé por nacer probablemente morirá antes o después del parto.

perinatalhospice.org/resources-for-parents

La Fundación TEARS

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

thetearsfoundation.org

Los Amigos Compasivos

Apoyando a las familias tras la muerte de un hijo. Esta organización sin fines de lucro existe para brindar amistad, comprensión y esperanza a quienes atraviesan el proceso natural de duelo.

compassionatefriends.org

Lo que puede experimentar como persona recién en duelo

Tras una pérdida, es natural experimentar una amplia gama de emociones, algunas de las cuales pueden resultar abrumadoras o incluso aterradoras. Estos sentimientos son parte normal del proceso de duelo. Estas son algunas emociones y experiencias que puede experimentar:

- Tristeza profunda.
- Llorar constantemente o en momentos inesperados.
- Agotamiento físico extremo o energía frenética.
- 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, que a menudo se manifiesta en un comportamiento sobreprotector hacia los familiares supervivientes.
- Negación de la pérdida.
- Incapacidad para concentrarse, extraviar objetos y olvidar cosas con frecuencia.
- Un profundo anhelo y vacío, sensación de que nada tiene sentido.
- Preguntas intensas: "¿Por qué?" "¿Si tan solo hubiera...?" "¿Por qué no...?"
- Buscar culpables y culparse a sí mismo o a los demás.
- Ira consigo mismo, con los familiares, el personal médico, con Dios e incluso con el fallecido.
- Temor de padecer una enfermedad mental o inestabilidad. Síntomas físicos como opresión en el pecho, dificultad para respirar, opresión en la garganta, bostezos, suspiros, jadeos o incluso hiperventilación (no dude en consultar a un médico si presenta síntomas que le preocupen).
- Incapacidad para funcionar en el trabajo.
- Aumento de la intensidad o pérdida repentina de la fe religiosa.

- Deseo de morir (un sentimiento que suele disminuir con el tiempo a medida que uno se da cuenta del valor de estar presente para otros seres queridos).
- Necesidad de contar y volver a contar la historia de la muerte de un ser querido.
- Sentir la presencia de un ser querido en un olor o tacto.
- Dificultad para realizar tareas cotidianas que le recuerdan a su ser querido, como ver sus comidas favoritas en los estantes al hacer la compra.
- Enojo consigo mismo si sonrío o se ríe y se pregunta cómo puede sentirse feliz cuando su ser querido ha fallecido.
- Sentir que su cónyuge u otros familiares no comprenden su dolor o que no lo están atravesando como usted cree que deberían.
- Perder viejos amigos que parecen no comprender su dolor y pena.
- Establecer nuevas conexiones con personas que también han experimentado la muerte de un hijo, hermano o nieto.
- Sentirse "atrapado" en un aspecto del duelo, como la negación o la ira.
- Sentir que su proceso de duelo es "un paso adelante, dos pasos atrás" o que avanza de forma completamente aleatoria. Frustración con los demás que esperan que "superes esto" en un plazo específico; quizás incluso frustración contigo mismo si sientes que deberías haber "seguido adelante".

10 maneras de ayudarse a sí mismo con el duelo

1. Deja que otros te ayuden
 - Conecta con amigos, maestros y consejeros
 - Confía en la ayuda de otros
 - Comparte sentimientos y dolor
2. Recuerda 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. Expresa tus pensamientos y sentimientos
 - Las palabras son más útiles y menos dañinas
 - Llorar es saludable; está bien secarse
 - No temas perder el control
4. No intentes evitar el duelo
 - Evitar el duelo aumenta la miseria
 - Apóyate en tus sentimientos
 - El duelo pospuesto es aceptación pospuesta
5. Acércate
 - Compartir es nuestra responsabilidad
 - No asumas que los demás saben lo que necesitas
 - Elige sanar
6. Ayudando a otros
 - Conmemorar
 - Hacer más de lo esperado
 - Ofrécete como voluntario
7. Supera la amargura
 - La amargura desplaza la culpa
 - Los rencores agotan la energía
 - Perdónate a ti mismo y a los demás
8. Espera una regresión
 - El duelo es Errático
 - Los momentos especiales pueden ser difíciles
9. Mantén la fuerza física
 - Ten hábitos saludables de alimentación y sueño
 - Corre, juega y practica deportes
 - Encuentra maneras de relajarte
10. Afronta tus necesidades y problemas inmediatos
 - Decide cuáles son tus necesidades
 - Busca maneras saludables de satisfacer tus necesidades

3 Verdades Importantes Sobre el Duelo

Ten en mente estas tres ideas importantes mientras recorres este camino desconocido y desafiante:

No hay plazos para el duelo.

Las personas en duelo no procesan las "etapas" de forma ordenada y predecible. Nadie "terminará" con el duelo; al contrario, cada uno lo procesará individualmente y a su propio ritmo, integrándolo en su vida de una manera que se vuelva más manejable con el tiempo.

El duelo debe abordarse.

Este duelo no se puede evitar, ignorar ni olvidar. Debes superarlo para poder salir adelante. Por mucho que no lo creas ahora, tu duelo cambiará y se volverá menos intenso con el paso del tiempo, y sonreirás y encontrarás la alegría de nuevo. Pero ahora mismo debes seguir tus instintos y permitir que tu corazón, mente y cuerpo lloren.

El duelo requiere paciencia y aceptación.

El 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, lamentar y contar historias tantas veces como necesites y durante el tiempo que necesites. Nunca olvidarás a tu ser querido; estará contigo en tu corazón y en tus recuerdos mientras vivas.



NCH Safe & Healthy Children's Coalition of Collier County

Teléfono: 239-624-4033

Correo electrónico: safehealthychildren@nchmd.org

Sitio web: SafeHealthyChildren.org

Dirección: 1100 Immokalee Road, Naples, Florida, 34110