

Las siguientes sugerencias pueden ayudarlo durante su proceso de duelo:

- Inicie y mantenga una rutina normal en la medida de lo posible.
- Pase tiempo con otras personas; evite el aislamiento.
- Escriba en un diario todos los pensamientos y sentimientos relacionados con la pérdida.
- Arme un álbum de recortes de sus seres queridos para mantener vivos los recuerdos.
- Confíe en una persona cercana y comparta su historia sobre la pérdida.
- Haga cosas que lo hagan sentirse bien y que sean saludables, tanto emocional como físicamente.
- Exprese abiertamente los sentimientos y permítase llorar.
- Coma comidas saludables, aunque no tenga hambre.
- Conéctese con personas y grupos que puedan darle apoyo y ayuda.

Si el proceso de sanación es demasiado abrumador, busque ayuda profesional.



Enlaces de OC

Línea de Información de salud conductual y derivaciones
(855) OC-LINKS o (855) 625-4657
Número para TDD: (714) 834-2332
www.ochealthinfo.com/bhs/about/pi/oclinks/
De lunes a viernes, de 8:00 a. m. a 6:00 p. m.

Equipo de evaluación de crisis

Evaluación psiquiátrica de emergencia
(866) 830-6011
Los 7 días de la semana, las 24 horas del día

Prevención del suicidio durante las 24 horas

(877) 7 CRISIS o (877) 727-4747
www.suicidepreventionlifeline.org/

Línea de apoyo (WarmLine) de la Alianza Nacional sobre Enfermedades Mentales (National Alliance for Mental Illness, NAMI)

Apoyo para casos que no son crisis
(877) 910-WARM o (877) 910-9276
www.naminc.org
De lunes a viernes, de 9:00 a. m. a 3:00 a. m.
Sábados y domingos, de 10:00 a. m. a 3:00 a. m.

211 OC

Recursos de la comunidad en el condado de Orange
Marque 211
www.211OC.ORG

Administración de Servicios para el Abuso de Sustancias y la Salud Mental (Substance Abuse and Mental Health Services Administration, SAMHSA)

Línea de ayuda en caso de angustia causada por desastres, disponible las 24 horas del día, los 7 días de la semana (800) 985-5990 o
Envíe "TalkWithUs" al 66746
www.disasterdistress.samhsa.gov



Servicios de salud conductual Respuesta ante desastre

405 W. 5th Street, Suite 211
Santa Ana, CA 92701

www.ochealthinfo.com/bhs

QUÉ ES EL DUELO

El duelo es una respuesta natural a la pérdida, en especial a la pérdida de alguien o algo con quien se tiene un vínculo. Las pérdidas pueden incluir un ser querido, el empleo, una mascota, una determinada condición, la seguridad, el control o posesiones. Nuestra respuesta puede variar y depende de la personalidad, la familia, la cultura, las creencias religiosas y la cercanía con la persona, la mascota o el artículo perdidos.

Reacciones físicas comunes

- Insomnio
- Fatiga, debilidad
- Pérdida del apetito o comer en exceso, malestar estomacal

Emocionales

- Aflicción, depresión
- Pérdida del control emocional
- Depresión, ansiedad

Cognitivas

- Poca concentración
- Desorientación en cuanto al tiempo, las personas o el espacio
- Poca capacidad para resolver problemas

De comportamiento

- Incapacidad para descansar
- Cambio en la actividad social
- Aislamiento



ETAPAS DEL DUELO

X NEGACIÓN

“No me puede estar pasando esto”.
Esto protege a las personas de experimentar la intensidad de la pérdida.

1

☹ IRA

“No es justo. ¿Cómo me puede pasar esto a mí?”.
A menudo, esta reacción ocurre cuando una persona se siente desesperanzada, impotente o abandonada.

2

🤝 NEGOCIACIÓN

“Te doy todos mis ahorros si...”.
Es la negociación con un poder superior.

3

☹ DEPRESIÓN

“Extraño a mi ser querido. ¿Por qué seguir?”.
Después de reconocer la magnitud de la pérdida, las personas pueden volverse silenciosas, aislarse o pasar mucho tiempo llorando y atravesando el duelo. Los cambios en el sueño o el apetito, la falta de energía o de concentración, o los ataques de llanto son síntomas habituales. Durante esta fase, pueden surgir sentimientos de soledad, vacío o autocompasión.

4

😊 ACEPTACIÓN

“Todo va a estar bien”.
Esta etapa final viene con tranquilidad, a pesar de la pérdida.

5

CÓMO SOBRELLEVAR EL DUELO

El duelo es una parte normal de la vida. El apoyo de amigos, familiares, comunidades religiosas, grupos de apoyo o un profesional de salud conductual puede ayudar en su proceso de sanación. Todos reaccionan de distinta manera. Su experiencia es única. El apoyo puede venir de distintas fuentes:

Familia/pareja/amigos

Hablar sobre su pérdida puede hacer que la carga del duelo sea más fácil de superar.

Comunidad religiosa

Su comunidad religiosa puede darle apoyo emocional.

Grupos de apoyo

Existen muchos grupos de apoyo para personas que están atravesando un duelo. Estos grupos incluyen personas que han perdido hijos, sobrevivientes de suicidio y muchas otras.

Terapeutas y otros profesionales

Piense en buscar ayuda profesional si los siguientes síntomas le impiden superar el duelo:

- Problemas para conciliar el sueño o mantenerse dormido
- Disminución o aumento del apetito
- Sentimientos de tristeza o vacío
- Dificultad para concentrarse
- Sensación de desesperanza

