Cómo lidiar con la pérdida de un ser querido

Aflicción, duelo y pérdida de un ser querido

Cuando alguien pierde a un ser importante para sí, la persona atraviesa por un proceso normal llamado *aflicción*. La aflicción es algo natural y esperado; con el transcurso del tiempo, puede ayudar a que a la gente acepte y comprenda su pérdida.

La sensación de pérdida, es decir, el *luto*, es parte de lo que una persona experimenta al fallecer un ser querido. Es el estado de dolor tras la pérdida.

El *duelo* es la manifestación externa de la pérdida y la aflicción. Este luto incluye conductas y rituales que son específicos a la cultura, personalidad y religión de cada persona. El duelo y el luto forman parte del proceso de aflicción.

La aflicción implica la sensación de muchas emociones diferentes a través del tiempo, lo que eventualmente ayudará a que la persona acepte la pérdida de un ser querido. Pero hay que tener en cuenta que la aflicción no es igual para todos. Cada pérdida es diferente.

Proceso de la aflicción

Muchas personas piensan que la aflicción es una sola instancia, o que es un periodo corto de dolor o tristeza como respuesta a una pérdida, como por ejemplo, las lágrimas derramadas en el funeral de un ser querido. Sin embargo, la aflicción puede perdurar por mucho tiempo al incluir todo el proceso de lidiar emocionalmente con la pérdida. La aflicción normal nos permite eventualmente dejar ir a un ser querido y seguir adelante de una forma saludable.

La aflicción es dolorosa, pero es importante que expresen su aflicción aquellas personas que han sufrido una pérdida. También es importante que se les brinde apoyo a través de este proceso. Cada persona se afligirá por la pérdida de sus seres queridos de formas distintas. La duración y la intensidad de las emociones que las personas experimentan varían de acuerdo a cada persona.

Aunque algunas personas han descrito la aflicción como un proceso que sucede en fases o etapas, a menudo no se siente como tal para la persona que se encuentra en luto. Puede que se sienta más como una montaña rusa emocional, con subidas y bajadas que dificultan ver cualquier progreso en el proceso de sobrellevar la pérdida. Puede que una persona se sienta mejor por algún tiempo, solo para después volver a entristecerse. Algunas veces, las personas se preguntan por cuánto tiempo durará su aflicción y cuándo podrán experimentar algún alivio. No hay respuesta para esta

pregunta, pero algunos de los factores que pueden contribuir a la intensidad y duración de la aflicción son:

- El tipo de relación que usted tenía con la persona que falleció.
- Las circunstancias de su muerte.
- Sus propias experiencias de vida.

Los estudios han identificado los estados emocionales que las personas experimentan durante la aflicción. Generalmente, los primeros sentimientos en la aflicción incluyen consternación o aturdimiento. Después, a medida que la persona asimila cómo su vida ha sido afectada por la pérdida, las emociones comienzan a surgir. La sensación inicial de incredulidad a menudo es remplazada por una conmoción que puede incluir enojo, desolación, incertidumbre o negación. Estos sentimientos pueden surgir y disiparse a lo largo de mucho tiempo. La etapa final de la aflicción es en la que las personas encuentran maneras de asimilar y aceptar la pérdida.

Consternación, aturdimiento e incredulidad por lo general surgen primero

A menudo, la primera reacción es la consternación, es decir, el impacto, el aturdimiento y la incredulidad. Esto puede durar algunas horas, o perdurar días o semanas. Durante este tiempo, la persona en duelo se podría sentir emocionalmente “desconectada” del mundo. No obstante, puede que la consternación sea interrumpida por momentos de angustia que con frecuencia surgen por cosas que hacen recordar la pérdida de la persona fallecida. Puede que la persona se sienta agitada o débil, que llore, que realice actividades sin propósito alguno, o que se inquiete con pensamientos o imágenes de la persona fallecida.

Con frecuencia, en este momento se llevan a cabo rituales específicos del luto, como la reunión de familiares y amigos, así como los preparativos del funeral y el entierro, o preparación física final de la persona fallecida. Por lo general las personas en esta etapa no se les deja solas. Algunas veces la sensación de aturdimiento puede persistir mientras la persona asiste a todos los rituales sin realmente estar al tanto de lo que esté pasando.

Enfrentar la pérdida hace que surjan sentimientos de dolor

En algún punto, la persona comienza a asimilar la pérdida y el aturdimiento desaparece. Esta es la parte del proceso de aflicción, algunas veces conocida como *enfrentamiento*, en la que los sentimientos de pérdida son más intensos y dolorosos. En estos momentos la persona empieza a confrontar la pérdida y a lidiar con los cambios que ésta trajo a su vida.

Las personas tienden a lidiar con la pérdida de muchas maneras diferentes, por lo tanto puede que haya muchas emociones diferentes, pero igualmente intensas. Durante este tiempo, la aflicción suele presentarse como olas de angustia. Puede que la persona luzca desorganizada o que tenga dificultad para recordar y pensar, así como para realizar las actividades cotidianas. Esto puede durar de semanas a meses. La persona que está pasando por un proceso de aflicción puede presentar algunos o todos los siguientes síntomas:

- Aislamiento social
- Dificultad para pensar y concentrarse
- Inquietud y ansiedad algunas veces

- Falta de deseos por comer
- Apariencia de tristeza
- Depresión
- Sueños con la persona que ha muerto (incluso podría tener breves alucinaciones de oír o ver a la persona que ha muerto)
- Pérdida de peso
- Dificultad para dormir
- Cansancio o debilidad
- Preocupación por la muerte o eventos relacionados con la muerte
- Búsqueda de razones para la pérdida (algunas veces con resultados que no tienen sentido para otros)
- Concentración en errores, reales o imaginarios, que cometió con la persona que ha muerto
- Sensación de cierta culpabilidad por la pérdida
- Sentimiento de soledad y distanciamiento de las otras personas
- Expresión de ira o envidia al ver a otras personas unidas con sus seres queridos

Generalmente es durante este periodo que una persona en proceso de aflicción necesita el mayor apoyo emocional. La búsqueda de fuentes de apoyo puede ser la clave para la recuperación y aceptación de la pérdida para esta persona. Los familiares, amigos, grupos de apoyo, organizaciones comunitarias, o profesionales de la salud mental (terapeutas u orientadores) pueden ser fuentes de apoyo.

Aceptar la pérdida implica tener que aprender a cómo vivir sin ese ser querido

En este punto, la gente ha empezado a reconocer lo que la pérdida implicará en la vida diaria. Han experimentado el dolor de la aflicción. Generalmente, uno acepta la pérdida lentamente durante los meses subsecuentes. Esta aceptación incluye ajustarse al diario vivir sin el ser querido.

Al igual que las primeras partes del proceso, la aceptación no ocurre de un día para otro. Es común que tome un año o más para asimilar los cambios emocionales y los cambios en su vida que ocurren a partir de la muerte de un ser querido. La intensidad del pesar puede ser menos intensa, aunque es normal que las personas continúen sintiéndose en cierto grado emocionalmente involucradas con el ser querido durante muchos años después de su muerte. Con el transcurso del tiempo, la persona debe poder recuperar la energía emocional que se invirtió en la relación con el ser querido, y usar esa energía en otras relaciones.

La aflicción puede perdurar por muchos años

No obstante, el ajuste no significa que todo el pesar termina para la persona que era muy cercana al ser querido. La aflicción por la que se atraviesa cuando se pierde a alguien que era muy cercano incluye la pérdida del futuro que esperaba tener con esa persona. Esto también necesita enfrentarse

como parte del luto. La sensación de pérdida puede durar por décadas. Por ejemplo, años después de que uno de los padres haya muerto, el duelo por la ausencia de la persona puede aún ser recordado por un evento en el que normalmente la persona fallecida estaría presente. Esto puede ocasionar que las personas vuelvan a sentir emociones fuertes, lo cual puede hacer necesario el proceso de luto de otra parte de la pérdida.

La aflicción después de la pérdida de un ser querido debido a una enfermedad prolongada

La aflicción que se siente cuando la pérdida ocurre después de una enfermedad prolongada puede ser diferente a la pérdida por muerte súbita. Cuando alguien confronta una enfermedad terminal, los familiares y amigos, y hasta el mismo paciente podrían comenzar a afligirse en respuesta a la expectativa de muerte. Esto es una respuesta normal conocida como *aflicción anticipatoria*. Podría ser que sirva para que las personas completen asuntos pendientes y que los seres queridos se preparen para el momento real de la pérdida, aunque podría no aminorar el dolor que sentirán cuando la persona fallezca.

Por lo general, el periodo de tiempo inmediatamente anterior a la muerte es un tiempo de preparación física y emocional para las personas cercanas. Durante esta etapa, sentir una necesidad de apartarse emocionalmente de la persona que está enferma es normal.

Muchas personas consideran que están preparadas para la pérdida debido a que se espera la muerte del ser querido, pero cuando llega el momento real del fallecimiento, aún puede resultar impactante y causar sentimientos inesperados de tristeza y pérdida. Para la mayoría de las personas, la muerte real da comienzo al proceso normal de la aflicción.

La aflicción puede manifestarse de maneras inesperadas

Una persona que haya tenido una relación difícil con la persona fallecida (algún persona con quien había una relación abusiva, resentida o de abandonamiento, por ejemplo) a menudo se sorprende tras la muerte del paciente debido a las emociones tan dolorosas que experimenta. No es inusual que surja un profundo desconsuelo conforme la persona en luto se aflige por la relación que desearía haber tenido con la persona fallecida, y no tener oportunidad de haberla logrado.

Podría ser que algunas personas experimenten alivio, mientras que otras se pregunten por qué no experimentaron sentimiento alguno sobre la muerte de dicha persona. Cuando la persona en luto tuvo una relación difícil o distante con la persona fallecida, el arrepentimiento y la culpa también son comunes. Todo esto es parte del proceso de asimilación y resignación.

Obtener ayuda durante el proceso de la aflicción

Las sesiones de asesoría emocional para el duelo constituyen un tipo de ayuda profesional. Puede que tenga forma de encontrar esta asesoría a través de los servicios de referencia de su proveedor de atención médica (médico, enfermera o trabajador social). Este tipo de atención ha mostrado que reduce el nivel de angustia que enfrentan las personas después de haber perdido a un ser querido, pues les ayuda a pasar con más facilidad por las fases de la aflicción. Además, la asesoría para el duelo puede ayudar a las personas a ajustarse a sus nuevas vidas sin el ser querido.

Depresión severa y aflicción complicada

Depresión

Es natural que las personas experimenten tristeza, dolor, enojo, periodos de llanto y humor depresivo después de la muerte de un ser querido. Es importante saber sobre las respuestas normales de la aflicción para así poder determinar si la persona en duelo puede que empeore a una depresión severa.

Alrededor de una de cada cinco personas en luto desarrolla una depresión severa (llamada también *depresión clínica*). A menudo, la terapia y los medicamentos son útiles para tratar esta afección. Las personas que tienen el mayor riesgo de presentar una depresión clínica incluyen aquellas que tienen antecedentes de depresión, que no cuentan con un sistema de apoyo, aquellas que han tenido problemas de abuso de alcohol o drogas, o aquellas que tienen otras situaciones angustiantes en la vida.

Los síntomas de la depresión severa no atribuibles al proceso normal de la aflicción incluyen:

- Pensamientos continuos de inutilidad o desesperación.
- Pensamientos continuos de muerte o suicidio (adicionales a los pensamientos de que mejor sería que estuvieran muertos o que debieron haber muerto junto con el ser querido).
- Incapacidad persistente para realizar actividades diarias.
- Culpabilidad por las cosas que hicieron o dejaron de hacer en el momento de la muerte del ser querido.
- Delirios (creencias que no son ciertas).
- Alucinaciones (escuchar voces o ver cosas que no existen), excepto por “visiones” en las que la persona escucha o ve brevemente al ser querido que ha fallecido.
- Respuestas y reacciones físicas más lentas.
- Pérdida de peso considerable.

Si síntomas como éstos duran más de dos meses después de la pérdida, es probable que la persona en duelo se beneficie de ayuda profesional. Si la persona trata de hacerse daño a sí misma, o tiene un plan para hacerlo, se requiere que reciba ayuda inmediatamente.

Para algunas personas, el proceso de aflicción puede durar mucho tiempo, lo que ocurre a menudo en las personas que eran muy cercanas al ser querido fallecido. Esto es causado con mayor frecuencia por intentos de negación, de escapar del dolor o intentos de evitar la resignación.

Aflicción complicada

Si el periodo de luto no es normal, o si éste se prolonga demasiado sin que se vea alguna señal de recuperación, se le considera “aflicción complicada” o “aflicción no resuelta”. Entre los síntomas de esto se puede incluir:

- No creer constantemente en la muerte del ser querido.

- Incapacidad para aceptar la muerte.
- Vivencias retrospectivas, pesadillas o recuerdos que con el tiempo siguen introduciéndose en los pensamientos.
- Síntomas de aflicción profunda y prolongada, como apatía, tristeza o depresión.
- Mantener una relación fantasiosa con la persona que ha muerto, con sentimientos de que está siempre presente y observando.
- Anhelo y búsqueda constante de la persona que ha muerto.
- Síntomas inusuales que parecen no estar asociados con la muerte (síntomas físicos, comportamiento extraño o anormal).
- Romper con todo contacto social.

Para algunas personas que están cuidando de un ser querido con una enfermedad de largo plazo, la aflicción complicada puede comenzar aún antes de que el ser querido muera. Los cuidadores de salud bajo un nivel intenso de estrés, especialmente cuando la perspectiva no es favorable, puede que estén expuestos a un riesgo mayor de tener una aflicción anormal incluso antes de la muerte.

Si usted o alguien cercano a la persona fallecida presenta alguno de los síntomas anteriores de depresión severa o aflicción complicada, debe consultarse un profesional calificado para la salud mental o emocional. Ciertos tipos de tratamientos para la salud mental han demostrado ser de ayuda para las personas con aflicción complicada. El tratamiento es importante, debido a que las personas con aflicción complicada están en riesgo de que su afección emocional empeore y caigan en riesgo de cometer suicidio. Los estudios clínicos están analizando cuáles tipos de tratamiento son más útiles para la aflicción complicada.

Cómo sobrellevar la pérdida

Idealmente, la persona en duelo pasará por el proceso de aflicción. Con tiempo y apoyo, asimilará y aceptará la pérdida, pasará por el dolor de la separación y se ajustará a una nueva vida e identidad.

Si usted o alguien a quien conoce ha perdido a un ser querido, las sugerencias siguientes pudieran ayudar a hacer frente a la pérdida:

- Permítase sentir el dolor, así como todas las otras emociones. No se diga a sí mismo cómo debería sentirse, ni deje que otras personas le digan cómo debe sentirse.
- Tenga paciencia con el proceso. No se presione con expectativas. Acepte que necesita experimentar su dolor, sus emociones y su propia forma de curación (todo a su debido tiempo). No juzgue sus emociones ni se compare con otras personas. Recuerde que nadie puede decirle cómo llevar el luto o cuándo dejarlo.
- Reconozca sus sentimientos, incluso los que le desagradan. Permítase llorar. Necesita hacer ambas cosas para sobreponerse a la pérdida.
- Consiga apoyo. Hable acerca de su pérdida, sus recuerdos y su experiencia de la vida y muerte de su ser querido. No piense que está protegiendo a su familia y amigos al no

expresar su tristeza. Pídale a otros lo que necesite. Busque a otras personas que también hayan perdido a un ser querido y hable con ellas.

- Trate de mantener su estilo de vida normal. No haga cambios importantes en su vida durante el primer año de su duelo (por ejemplo, mudarse, cambiar de trabajo o cambiar relaciones importantes). Esto le permitirá mantener sus raíces y un sentimiento de seguridad.
- Cuide bien de sí mismo(a). Coma bien y haga ejercicio. La actividad física es una buena forma de descargar la tensión. Permítase tener placeres físicos que puedan ayudarle a renovarse, tales como baños calientes, siestas y comidas favoritas.
- Evite el exceso en su consumo de alcohol, así como el consumo de drogas, ya que esto puede causar daño a su cuerpo y afectar sus emociones. Además es probable que haga más lenta su recuperación y cause nuevos problemas.
- Perdónese por todas las cosas que haya o no dicho o hecho. La compasión y el perdón para usted y otros son importantes en su curación.
- Dese un descanso de su aflicción. Usted debe pasar por un periodo de aflicción, pero no necesita pensar en ella todo el tiempo. Es saludable encontrar distracciones, tales como ir al cine, a comer, o a un juego de béisbol, leer un buen libro, escuchar música, recibir un masaje o una manicura/pedicura.
- Prepárese para días festivos, cumpleaños y aniversarios, y sepa que es posible que vuelva a sentir emociones fuertes. Decida si quiere continuar ciertas tradiciones o crear otras nuevas. Planifique por adelantado cómo quiere pasar su tiempo y con quién. Haga algo en honor a la memoria de su ser querido.
- Únase a un grupo de apoyo para personas en duelo. Otras personas le pueden proporcionar aliento, guía y consuelo. Además pueden ofrecerle información y consejos prácticos, así como ayudarle a sentir menos desolación. Si no puede encontrar un grupo de apoyo en su región, los grupos en Internet pueden ser útiles.
- Cuando se sienta bien, haga algo creativo. Algunas opciones incluyen:
    1. Escribir una carta a la persona que murió para decirle todo lo que usted desea haberle podido decir.
    2. Comience a mantener un diario.
    3. Haga un álbum de recortes.
    4. Pinte cuadros.
    5. Plante flores o árboles.
    6. Participe en una causa o una actividad que le gustaba a su ser querido.

Cambios en la familia

Cuando un ser querido muere, afectará a todos sus familiares y seres queridos. Cada familia encuentra sus propias formas de hacer frente a la muerte. Los valores culturales y espirituales, así

como las relaciones entre sus miembros influyen en las actitudes y reacciones de una familia. Recuperar la estabilidad en una familia en duelo requiere de tiempo.

Es importante que cada miembro en la familia tenga la posibilidad de manifestar su aflicción con el resto de los familiares para que puedan apoyarse entre sí, y así sobrellevar la aflicción. Cada persona experimentará la pérdida en forma diferente y tendrá diferentes necesidades. Por duro que pueda ser, es importante que los miembros de la familia se muestren abiertos y honestos al hablar entre sí. Este no es el momento para que los miembros de la familia oculten sus sentimientos tratando de protegerse unos a otros.

La pérdida de una persona en una familia significa que las funciones en la familia cambiarán. Será necesario que los integrantes de la familia hablen acerca del impacto de este cambio y acuerden las nuevas responsabilidades. Este momento de cambio es estresante para todos. Es un momento para tener aún más consideración entre sí.

Cómo ayudar a alguien durante su aflicción

Es usual sentir incomodidad al tratar de consolar a alguien afligido. Muchas personas no saben qué decir o hacer. Las sugerencias siguientes se pueden utilizar como una guía:

Qué decir

- Reconozca la situación. Ejemplo: “Me dijeron que tu _____ murió”. Use la palabra “murió” o “falleció”. Esto muestra que está en disposición de hablar abiertamente sobre cómo se siente realmente la persona.
- Exprese su preocupación. Ejemplo: “Lamento que haya sucedido esto”.
- Sea genuino(a) y no oculte sus sentimientos. Ejemplo: “No sé qué decir, pero quiero que sepas que realmente me importa”.
- Ofrezca su apoyo. Ejemplo: “Dime qué puedo hacer por ti”.
- Pregunte cómo se encuentra la persona en duelo y escuche la respuesta. No asuma que sabe cómo podría sentirse en algún día dado.

Qué hacer

- Hágase presente. Incluso si no sabe qué decir, el hecho de tener a alguien cerca puede ser muy reconfortante.
- Escuche y ofrezca apoyo, pero no trate de hacer a alguien hablar si no tiene deseos de hacerlo.
- Sea un buen oyente. Acepte cualquier sentimiento que la persona exprese. Incluso cuando usted no pueda ni imaginar cómo se siente la persona, nunca le diga cómo debería o no debería sentirse.

- Ofrezca consuelo sin minimizar la pérdida. Procure mostrar empatía con la persona sin suponer que usted sabe cómo se siente.
- Ofrezca ayuda con los diligencias, las compras, el trabajo en la casa, cocinar, el transporte o atender el jardín. A veces las personas quieren ayuda y a veces no. Puede que no acepten la ayuda que usted ofrezca, por lo que debe recordar que no le están rechazando a usted ni a su amistad.
- Evite decir a la persona que sea fuerte, lo cual añade presión en la persona de ocultar sus sentimientos por tratar de lucir “fuerte”.
- Continúe ofreciendo apoyo aún después de que haya pasado la consternación inicial. La recuperación toma mucho tiempo.
- Puede ser útil comunicarse con la persona en duelo en los aniversarios de la muerte o matrimonio, y en el cumpleaños de la persona fallecida, ya que estos acontecimientos pueden ser especialmente difíciles.

Si la persona afligida comienza a abusar en el consumo de alcohol, drogas, descuida su higiene personal, desarrolla problemas físicos o expresa ideas suicidas, puede que esto indique una aflicción complicada o una depresión. Hable con la persona sobre acudir por ayuda profesional.

Si piensa que alguien está considerando el suicidio, esta persona no deberá dejarse sola. Procure que la persona reciba ayuda de su médico u hospital de emergencia más cercano de inmediato. Si esto no es posible, llame al servicio de urgencias 911 o equivalente. Si tiene la posibilidad de hacerlo cuidadosamente, retire cualquier arma de fuego o instrumento que pueda ser utilizado para ocasionar el suicido.

Aflicción en los niños

Es un mito muy común pensar que los niños no pueden comprender el significado de la muerte. La edad del niño en el momento de la muerte es importante porque su comprensión acerca de este evento cambia con la edad. Los niños en edad prescolar por lo general piensan que la muerte es temporal y reversible. Entre las edades de cinco a nueve años, ellos comprenden que la persona se fue, pero lo ven más como una separación. Después de los nueve o diez años comienzan a comprender el carácter definitivo de la muerte.

Los niños se afligen. Ellos simplemente no cuentan con todos los métodos de los adultos para hacer frente a la pérdida. Experimentan sentimientos tales como tristeza, enojo, culpa, inseguridad y ansiedad, incluso cuando podrían requerir ayuda para poder nombrar estos sentimientos. Los niños a veces muestran ira hacia los otros miembros de la familia. Puede que comiencen a manifestar problemas de la conducta o de disciplina. Puede que piensen que la muerte sea su culpa, especialmente si alguna vez “desearon” que la persona muriera o si se enojaron alguna vez contra la persona fallecida. O puede que empiecen a tener pesadillas o a comportarse con menos madurez que la que corresponde a su edad. A veces pudiera parecer que no han sido afectados por la pérdida, mientras que en otros momentos expresan aflicción en momentos inesperados.

Cómo hablar con los niños sobre la muerte

Es difícil confortar a otros cuando se está viviendo un profundo duelo propio. Puede que los padres no quieran hablar con sus hijos de la muerte debido a que no quieren alterarlos. O puede que no quieran empeorar su propio dolor. Pero hablar con los niños acerca de la muerte les ayudará a enfrentar sus temores.

Por lo general, la reacción de los niños ante la muerte es muy diferente a las de los adultos. En ocasiones, puede que parezca inapropiado o insensible lo que los niños sientan o cuestionen sobre la muerte. Pero es importante reconocer que ellos también están tratando de entender y aceptar lo que ha pasado. Puede ayudarles al escuchar y mostrar interés por lo que quieran decir.

Responda a cualquier pregunta que puedan tener de la manera más abierta y honesta que pueda. Decirle a un niño que alguien “se fue” o “está durmiendo” puede causar confusión y temor. Si usted le dice a un niño pequeño que una enfermedad puede causar la muerte, es importante que le explique que sólo las enfermedades graves causan el fallecimiento de una persona. Como una manera de explicar la muerte, puede que sea útil hablar con los niños pequeños sobre la muerte de flores, insectos o aves.

Puede que quiera considerar las siguientes sugerencias al hablar acerca de la muerte con los niños:

- Explique lo sucedido de una manera que ellos puedan entender. Los niños saben cuando se les quiere ocultar algo, así que procure tener una conversación honesta.
- Anímeles a hablar. Escuche y acepte sus sentimientos sin importar cuán difícil pueda ser.
- Responda a sus preguntas en términos breves y sencillos. Decirles que son muy pequeños para entender solamente sería evadir el problema y podría alterarlos aún más. Recuerde que está bien no tener todas las respuestas.
- Asegúreles que se les seguirá queriendo y atendiendo. Puede que requieran información muy específica, como dónde vivirán y quién quedará a su cargo para sentirse seguros.
- Muestre afecto, apoyo y sea consistente. Hágales saber que estará ahí para ellos en lo posible. Pero asegúrese que haya personas en sus vidas con quienes ellos puedan contar.
- Dígales cómo se siente con palabras que puedan entender y de una forma que no resulte abrumadora para ellos. Por ejemplo, está bien que sepan que usted también está sufriendo la pérdida. Si intenta ocultar sus sentimientos, puede que ellos crean que también deben ocultar lo que sienten.

Los niños y los funerales

En el pasado, las personas creían que los niños no debían asistir a funerales porque sería demasiado difícil para ellos, que son muy jóvenes para entender lo que ocurría o que se sentirían asustados por la angustia de otras personas. Desde entonces, se ha visto que esto no es verdad. A menudo, los niños luego han dicho que se sintieron traicionados al no poder despedirse de alguien a quien querían. Sintieron que la relación con la persona fallecida no fue valorada, que la muerte no era una parte natural de la vida, sino algo demasiado espantoso como para ser enfrentada, y que otras personas pensaron que no tenían la capacidad emocional para lidiar con la situación.

La asistencia de los niños a un funeral les ayuda a entender que la muerte es definitiva. Explíqueles a los niños que un funeral es la manera en que nos despedimos de las personas que amamos. Dependiendo de la edad, la capacidad de atención, y cuánta supervisión necesiten de un adulto, puede que los niños participen de todo o sólo parte del ritual.

Si los niños participarán en el funeral, deben estar preparados para lo que verán y escucharán. Dígales qué se puede esperar. Los niños necesitan saber si en el funeral se presentará un ataúd abierto. Dependiendo de cuán jóvenes sean, sería útil hablar sobre lo que significa estar muerto. Explique que las personas vendrán a visitar a los familiares y ofrecer su apoyo. También explique las otras rutinas o rituales que se llevarán a cabo. Si se realizará un servicio religioso, describa lo que va a acontecer. Dígales a los niños si se acudirá al cementerio donde el ataúd será colocado bajo tierra para luego ser cubierto. Ellos deben saber que es posible que vean personas llorando, y que esto es normal. Además, verán las expresiones normales de cómo la gente se siente cuando pierden a su ser querido. Presenciar esto ofrece a los niños permiso para expresar sus propias emociones.

Se les debe explicar cualquier ritual social que luego se lleve a cabo. Algunas veces, los niños tienen dificultad para entender lo que parece una fiesta después de los servicios donde la gente luce bastante triste. Explíqueles que las personas no pueden estar tristes todo el tiempo y que habrá otros momentos en los que la tristeza retornará. Los niños también deben esperar que la tristeza que sentimos cuando alguien muere puede durar por cierto periodo, pero que se alivia a medida que pasa el tiempo.

Por lo general, los niños quieran participar en el ritual con sus familias. Si ellos parecen estar asustados por lo que imaginan que es un funeral, probablemente tengan una impresión falsa o errónea sobre éste. No es común que un niño no quiera participar en algo que toda la familia está haciendo, pero de ser el caso, procure descubrir cualquier concepción errónea que el niño pueda tener. Por ejemplo, puede que los niños no entiendan completamente la transición entre la vida y la muerte, y se preocupen de que la persona aún esté viva al ser colocada bajo tierra. Recuérdeles nuevamente lo que significa estar muerto y que la persona ya no está presente de la manera en que la conocimos.

La pérdida de un hijo

Confrontar la muerte de un hijo puede que sea lo más difícil que un padre pueda experimentar. La gente que ha perdido un hijo tiene reacciones más intensas en su aflicción. A menudo experimenta más enojo, culpa, síntomas físicos, depresión más severa y pérdida del significado y propósito de la vida. Una pérdida es trágica a cualquier edad, pero el sentimiento de injusticia por una vida no realizada aumenta la ira y la rabia que sienten los padres.

Se debe esperar un periodo más largo y lento de duelo y de recuperación cuando una persona pierde a un hijo. La aflicción puede empeorar con el tiempo a medida que los padres pasan por hechos memorables que se espera que hubiesen tenido con sus hijos.

Conseguir apoyo

Puede que especialmente los padres en duelo se beneficien de algún grupo de apoyo sobre la aflicción. Puede que estos grupos estén disponibles en su comunidad. Usted puede pedirle al equipo de profesionales que atienden el cáncer de su hijo que le refiera a servicios de orientación o a grupos de apoyo locales.

Además, usted puede ponerse en contacto con *Compassionate Friends*, una organización nacional de auto-ayuda que ofrece apoyo a familias que han pasado por la experiencia de perder a un hijo, de cualquier edad, por cualquier motivo. Esta organización publica un boletín informativo y otros materiales sobre cómo lidiar con el dolor por el fallecimiento para hijos y padres. Además, esta organización dirige a las personas a más de 600 lugares de reunión en todos los Estados Unidos. Los grupos de apoyo en Internet, tal como aquellos en GriefNet puede ser otra manera para comunicarse con otras personas. Refiérase a la sección "Para obtener más información" para la información de contacto de ambas organizaciones.

Para obtener más información

A continuación presentamos información que podría ser de su utilidad. Usted puede obtener estos materiales a través de nuestra línea gratuita llamando al 1-800-227-2345 o consultando nuestro sitio Web www.cancer.org.

La ansiedad, el miedo y la depresión

Helping Children When a Family Member Has Cancer: Dealing with a Parent's Terminal Illness

Helping Children When a Family Member Has Cancer: When a Child Has Lost a Parent

Resources for Parents and Families Who Have Lost a Child to Cancer

Financial Guidance for Families: Coping Financially With the Loss of a Loved One

Organizaciones nacionales y sitios Web*

Junto con la Sociedad Americana Contra El Cáncer, algunas otras fuentes de información y apoyo son:

The Centering Corporation
Teléfono sin cargos: 1-866-218-0101
Sitio Web: www.centering.org

> Información y recursos para adultos en duelo, niños que han perdido a sus padres, y más.

The Compassionate Friends
Teléfono sin cargos: 1-877-969-0010
Sitio Web: www.compassionatefriends.org

> Para quienes están afrontando la muerte de un hijo

The Dougy Center
Teléfono sin cargos: 1-866-775-5683
Sitio Web: www.dougy.org

> Información sobre la aflicción, y referencias a programas locales que sirven a niños y adolescentes que están en duelo, así como a sus familiares.

GiefNet
Sitio Web para adultos: www.griefnet.org
Sitio Web para niños: http://kidsaid.com

Ofrece grupos de apoyo en línea para lidiar con la aflicción con una sección especial para niños.

Hospice Net
Sitio web: www.hospicenet.org

Información para personas en duelo, personas encargadas del cuidado del paciente y personas con enfermedades terminales.

American Childhood Cancer Organization
Teléfono sin cargos: 1-800-366-2223
Sitio Web: www.acco.org

Información sobre el cáncer en los niños, y enlaces a grupos de apoyo en línea, tal como grupos para padres que han perdido a un hijo a causa del cáncer.

Substance Abuse and Mental Health Service Administration (SAMHSA)
Centro informativo de atención a la salud emocional (*Mental Health Information Center*)
Sitio web: http://mentalhealth.samhsa.gov/

Provee diferentes tipos de asistencia y apoyo para asuntos de salud mental; también refiérase a lo siguiente:

National Mental Health Information Center
Teléfono sin cargos: 1-800-789-2647
TTY: 1-866-889-2647

Línea de ayuda para la prevención del suicidio (*Suicide Prevention Hotline*):
Teléfono sin cargos: 1-800-273-8255

National Funeral Directors Association (NFDA)
Teléfono sin cargos: 1-800-228-6332
Sitio Web: www.nfda.org/grief-resources.html

Recursos para sobrellevar la pena e información sobre la planificación de un funeral.

Usted también se puede comunicar con su hospicio u hospital local para informarse sobre los grupos de apoyo a personas en duelo en su región.

**Aparecer en esta lista no implica estar respaldado por la Sociedad Americana Contra El Cáncer.*

Otras publicaciones*
(material disponible en inglés)

A Grief Observed by C. S. Lewis. Published by Bantam Books, 1983.

Beyond Grief: A Guide for Recovering from the Death of a Loved One by Carol Staudacher. Published by New Harbinger Publications, 1987.

Grieving: How to Go on Living When Someone You Love Dies by Theresa A. Rando. Published by Lexington Books, 1995.

Living With Death and Dying by Elisabeth Kubler-Ross. Published by MacMillan, 1997.

Motherless Daughters: The Legacy of Loss by Hope Edelman. Published by Addison-Wesley Publishing, 1994.

On Death and Dying by Elisabeth Kubler-Ross. Published by Collier Books, 1997.

Surviving the Death of a Sibling: Living through Grief When an Adult Brother or Sister Dies by T.J. Wray. Published by Three Rivers Press, 2003.

Libros para padres

After the Death of a Child: Living With Loss Through the Years by Ann K. Finkbeiner. Published by Johns Hopkins University Press, 1996.

Bereaved Children and Teens: A Support Guide for Parents and Professionals by Earl A. Grollman. Published by Beacon Press, 1996.

The Bereaved Parent by Harriet Sarnoff Schiff. Published by Penguin, 1977.

Children and Grief: When a Parent Dies by J. William Worden. Published by Guilford Press, 1996.

Grieving: How to Go On Living When Someone You Love Dies by Theresa A. Rando. Published by Lexington Books, 1995.

35 Ways to Help a Grieving Child, by the Dougy Center Staff. Published by The Dougy Center, 1999.

When the Bough Breaks: Forever After the Death of a Son or Daughter by Judith R. Bernstein. Published by Andrews McMeel Publishing, 1998.

Libros para niños

And Still They Bloom: A Family's Journey of Loss and Healing by Amy Rovere and Joel Spector. Published by the American Cancer Society, 2012. Ideal para niños de 9 años en adelante.

Daddy's Promise by Cindy Klein Cohen, John T. Heiney, & Michael J. Gordon. Published by Promise Publications, 1997. Ideal para niños de 4 a 8 años.

The Dying and Bereaved Teenager by John D. Morgan, editor. Published by The Charles Press, 1998. Ideal para niños de 12 años en adelante.

Everett Anderson's Goodbye by Lucille Clifton. Published by Henry Holt & Co., 1988. Ideal para niños de 4 a 8 años.

The Fall of Freddie the Leaf: A Story of Life for All Ages by Leo Buscaglia. Published by Henry Holt & Co, 1982. Ideal para niños de 4 a 8 años.

How it Feels When a Parent Dies by Jill Krementz. Published by Knopf, 1988. Ideal para niños y adolescentes de 7 a 17 años.

The Tenth Good Thing About Barney by Judith Viorst. Published by MacMillan Publishing, 1987. Ideal para niños de 4 años en adelante.

When Your Grandparent Dies: A Child's Guide to Good Grief (Elf-Help Books for Kids) by Victoria Ryan and Robert W. Alley. Published by Abbey Press, 2002. Ideal para niños de 4 a 8 años.

**Aparecer en esta lista no implica estar respaldado por la Sociedad Americana Contra El Cáncer.*

Independientemente de quién sea usted, nosotros podemos ayudar. Contáctenos en cualquier momento, durante el día o la noche, para obtener información y apoyo. Llámenos al **1-800-227-2345** o visítenos en www.cancer.org

Referencias

American Psychiatric Association. *Diagnostic and Statistical Manual of Mental Disorders*, Fourth Edition, Text Revision. American Psychiatric Association, Arlington, VA. 2000.

Boelen PA, van den Bout J. Complicated Grief, Depression, and Anxiety as Distinct Postloss Syndromes: A Confirmatory Factor Analysis Study. *Am J Psychiatry*. 2005;162:2175-2177.

Chochinov H, Holland JC. Bereavement: A Special Issue in Oncology. *Handbook of Psycho-Oncology*. Holland & Rowland, eds. NY: Oxford University Press. 1990;50:612-627.

Doka KJ. An Introduction to Grieving, on the Hospice Foundation of America Web site. Accessed at http://hospicefoundation.org/pages/page.asp?page_id=171387 on December 12, 2012.

Lev L, Robinson L, McCorkle R. Loss and Bereavement. In: McCorkle, Grant, Frank-Stromborg, and Baird, eds. *Cancer Nursing: A Comprehensive Textbook*. 2nd ed. Philadelphia, Pa: W.B. Saunders Company; 1996:110-117.

Martinez JM, Wagner S. Hospice and Palliative Care. In Yarbro CH, Frogge MH, Goodman M, Groenwald S. (eds) *Cancer Nursing, Principles and Practice*, 5th ed. Boston Mass: Jones and Bartlett; 2000:1691-1692.

National Cancer Institute. Grief, Bereavement, and Coping with Loss (PDQ®), 6/30/11. Accessed at www.cancer.gov/cancertopics/pdq/supportivecare/bereavement/HealthProfessional on December 12, 2012.

National Institute of Mental Health. Suicide in the US: statistics and prevention. Accessed at www.nimh.nih.gov/health/publications/suicide-in-the-us-statistics-and-prevention/index.shtml on December 11, 2012.

Smith M, Jaffe-Gill E, and Segal J. *Coping with Grief and Loss: Support for Grieving and Bereavement*. Accessed at www.helpguide.org/mental/grief_loss.htm on December 11, 2012.

Tomarken A, Holland J, Schachter S, et al. Factors of complicated grief pre-death in caregivers of cancer patients. *Psychooncology*. 2008;17:105-111.

Wagner B, Knaevelsrud C, Maercker A. Internet-based cognitive-behavioral therapy for complicated grief: a randomized controlled trial. *Death Stud*. 2006;30:429-453.

Wolfelt AD. Helping Yourself Heal When a Parent Dies, on the Center for Loss and Life Transition Web site. Accessed at http://griefwords.com/index.cgi?action=page&page=articles%2Fhelping4.html&site_id=3 on December 13, 2012.

Last Medical Review: 2/14/2013
Last Revised: 2/14/2013

2013 Copyright American Cancer Society

For additional assistance please contact your American Cancer Society
1 · 800 · ACS·2345 or www.cancer.org