

Recursos generales

- Línea Nacional de Prevención del Suicidio: 1-800-273-8255
- [Suicidepreventionlifeline.org/help-yourself/youth/](https://suicidepreventionlifeline.org/help-yourself/youth/)
- Línea para mensajes de texto en casos de crisis: Envíe el mensaje HOME al 741741 para comunicarse con un consejero de crisis o visite www.crisistextline.org
- Northcentral Healthcare Center: 715-845-4326 www.norcen.org/services/crisis-services/ Llamada gratuita 800-799-0122 TDD 715-845-4928, para personas con dificultades auditivas o del habla.
Conexión con apoyo para casos de crisis en los condados de Marathon, Langlade y Lincoln

Grupos de apoyo

Se pueden encontrar muchos grupos de apoyo locales que se especializan en brindar apoyo en procesos de duelo. Algunas formas fáciles de buscar un grupo que se adapte a sus necesidades son:

- Consultar con su sistema de salud local qué grupos están disponibles
- Consultar con su iglesia
- Consultar con su escuela
- Hablar con el director de la funeraria
- Buscar en Internet grupos de apoyo virtual

“La realidad es que el duelo nunca termina. Nunca ‘superará’ la pérdida de su ser querido; aprenderá a vivir con ella. Sanará y se reconstruirá en torno a la pérdida que ha sufrido. Se recuperará completamente, pero nunca volverá a ser el mismo. Tampoco debería ser el mismo, ni querría ser el mismo”.

Elisabeth Kubler-Ross y David Kessler

Servicios locales de consejería

Puede que le resulte muy útil analizar los antecedentes del terapeuta para determinar si se especializa en duelo emocional. Muchas entidades cuentan con personal que está familiarizado con el duelo o que puede brindarle recursos para ayudarlo a sobreponerse al proceso de duelo. Su médico de cabecera también puede derivarlo a servicios de consejería.

Para obtener una lista completa de consejeros locales, visite United Way: www.unitedway.org

O

Llame al 211 para obtener información

Recursos

Grief and managing an overdose death - pcss, (2019, octubre 07).
Obtenido el 27 de abril de 2021, de <https://pcssnow.org/event/grief-and-managing-an-overdose-death/>

Grieving families. (2021, febrero 10). Obtenido el 27 de abril de 2021, de <https://www.chawisconsin.org/initiatives/grief-and-bereavement/grieving-families/>

La elaboración de este material fue financiada por el Acuerdo de cooperación NU17CE925003-02-02 de los Centros para el Control y la Prevención de Enfermedades (CDC). Su contenido no representa necesariamente la opinión oficial de los CDC ni del Departamento de Salud y Servicios Humanos de los Estados Unidos.

Para entender su duelo emocional



Un recurso suministrado por la Oficina del Médico Forense del Condado de Marathon.



¿Qué es el duelo?

El duelo es una respuesta normal, natural y necesaria ante una pérdida. Es un proceso, no un suceso. Se requiere tiempo para pasar por el duelo. No hay una manera buena o mala, correcta o incorrecta de vivir el duelo; es una experiencia única con tiempos que varían para cada persona. El duelo es un proceso interno y conlleva un potencial de transformación.

El duelo adopta muchas formas. Algunas personas experimentarán ciertas cosas que otras personas podrían no experimentar. No significa que usted no esté viviendo el duelo de la manera correcta; significa que lo está viviendo a SU MANERA.

Sitios web útiles para el duelo

- Grieving.com
- 7cups.com
- Centerforloss.com
- Whatsyourgrief.com
- Opentohope.com
- Dougy.org (for Children)
- Griefshare.org
- Wingsgrief.org
- Childmind.org
- Chawisconsin.org

Niños en proceso de duelo

Los niños viven el duelo de manera diferente. Un niño puede pasar de llorar un minuto a jugar al siguiente; eso no significa que no sienta tristeza o que haya terminado el duelo. Los niños simplemente lo sobrellevan de forma diferente. Jugar puede ser un mecanismo de defensa.

Los niños muy pequeños pueden tener una regresión y volver a orinarse en la cama o hablar como un bebé. Anime al niño en duelo a expresar sus sentimientos. Si tiene dificultades para expresar sus sentimientos con palabras, puede intentar:

- Hacer dibujos
- Crear un álbum de recortes
- Mirar álbumes de fotos
- Contar historias
- Leer juntos libros infantiles sobre la muerte para entablar una conversación sobre lo que está sucediendo

Trate de no ofrecer demasiada información. Más bien haga todo lo posible por responder sus preguntas. Puede que el niño no entienda que la muerte es algo permanente. Sea directo y trate de no utilizar eufemismos, como "se fue a dormir".

Recursos para niños en duelo

- Sitio web: <https://whatsyourgrief.com/children's-books-about-death/>
- Libros para niños:
 - La cuerda invisible,
 - La caja de los recuerdos,
 - Papá invisible,
 - En este banco,
 - Esto yo lo sé,
 - Te extraño,
 - Alguien que amo murió,
 - Dios nos dio ángeles
- Planillas en línea que se pueden usar con niños que estén viviendo un duelo:
https://www.mylemarks.com/store/c30/Grief_and_Loss_Worksheets.html

Cuándo buscar ayuda

Buscar ayuda no debe verse como un último recurso y puede ser útil sin importar en qué parte del proceso de duelo se encuentre. Busque ayuda si siente las características de un duelo complicado o si el duelo se intensifica después de varios meses y se siente "atrapado" en su duelo. Puede considerar buscar ayuda de un profesional capacitado en el procesamiento del duelo:

- Si se siente sin ganas de satisfacer sus necesidades básicas, como comida, ropa y vivienda
- Si se siente incapaz de atender las necesidades básicas de sus hijos, o de cualquier otra persona o mascota cuyas necesidades básicas dependan de usted
- Si siente que su proceso de duelo no ha variado en absoluto después de lo que considera un tiempo razonable y siente que se ha debilitado su capacidad de participar en áreas importantes de su vida, como el trabajo, las relaciones, etc., y no está seguro de cómo salir adelante

Debe buscar ayuda inmediata de su médico, consejero o proveedor de servicios para situaciones de crisis, si en algún momento de su proceso de duelo experimenta lo siguiente:

- Ira, irritación o episodios de rabia
- Incapacidad para concentrarse en cualquier cosa que no sea la muerte de un ser querido
- Centrarse intensamente en los recuerdos del fallecido o evitar excesivamente tales recuerdos
- Sentimientos intensos de tristeza, dolor, indiferencia, pena, desesperanza, vacío, baja autoestima, amargura o anhelo de la presencia de la persona fallecida
- Problemas para aceptar la realidad de la muerte
- Conductas autodestructivas, como abuso de alcohol o drogas
- Ideas suicidas