

CARE

Experimentando el consuelo y la resignación

Contenido

- 3 Cuando fallece un ser querido
- 4 Cuidándose a sí mismo
- 5 Asuntos financieros
- 6 Los niños pueden lidiar con la muerte
- 9 El proceso de duelo
- 10 Apoyo y consuelo
- 11 Sobrellevando el luto

CARE

MC 6700H
11234 Anderson Street
Loma Linda, CA 92354

909-558-7261



LOMA LINDA
UNIVERSITY
HEALTH

La muerte de un ser querido es una de las pérdidas más dolorosas que uno puede experimentar. El estado de *shock* que produce entorpece los planes y hace añicos los sueños. El programa CARE brinda apoyo a las familias que están sufriendo la pérdida de un ser querido.

Queremos ofrecerle este folleto como un recurso de apoyo mientras recorre este doloroso camino. Nada de lo que está escrito aquí podrá quitarle el dolor que está sintiendo; sin embargo esperamos que la información le sea útil a medida que recorre este desconocido e inesperado camino.

Recursos:

Oficina de Defunciones
(para información sobre arreglos funerarios y autopsias)
909-651-4104

Oficina del Programa CARE
909-558-7261

Servicio de Capellanía
909-558-4367

Trabajo Social
909-558-4315

Vida Infantil y *Camp Good Grief*
909-558-4073

Grupo de Recuperación del Luto-LLUMC
909-558-4367

Recursos y Grupos de Apoyo Comunitarios durante el Luto
lluh.org/bereavement

Asuntos que atender:

Aunque pueda parecerle difícil, hay ciertos asuntos que se deben atender enseguida... otras cosas pueden esperar. Esta lista le ayudará a darle prioridad a los asuntos que son esenciales. Pídale ayuda a un amigo o a un familiar.

Hoy y mañana:

- Infórmele a amigos y familiares
- Llame a su pastor/líder espiritual
- Pase tiempo con su ser querido fallecido
- Solicite una autopsia, si así lo desea (consulte la página 3 para más detalles)
- Infórmele a su empleador
- Infórmele a la escuela/maestros si tiene hijos que se verán afectados por esta muerte
- Recoja todas las pertenencias de su ser querido de la habitación/caja de seguridad
- Escoja una funeraria
- Llame a la Oficina de Defunciones de LLUH al 909-651-4104 para dar el nombre y teléfono de la funeraria escogida. Horario: lunes-jueves de 8:30 - 5:00, y los viernes de 7:00 - 3:30 (si llama a deshoras, deje un mensaje con todos los detalles)
- Si lo tiene a bien, escoja una fundación benéfica o de caridad en la cual amigos y familiares puedan hacer una donación en nombre de su ser querido
- Haga los arreglos necesarios para el cuidado de sus mascotas
- Escoja una fecha para el funeral o el servicio memorial

Dentro de una semana se debe:

- Planificar el funeral o servicio memorial
- Escribir el obituario
- Notificar a la oficina de correos que retenga o envíe el correo a otra dirección
- Notificar al médico / cancelar las recetas médicas
- Localizar la caja de seguridad
- Ponerse en contacto con un abogado por los asuntos del testamento o patrimonio familiar
- Si su ser querido era veterano de guerra, debe llamar a la oficina de Asuntos para Veteranos al 1-800-827-1000
- Notificar a la oficina del Seguro Social para suspender los cheques mensuales y ver si es elegible para recibir beneficios por el fallecimiento de su ser querido (1-800-772-1213)
- Notificar a Medicare llamando al 800-633-4227
- Ponerse en contacto con el gestor del plan de pensiones para detener los cheques y obtener el formulario de reclamo
- Notificar a las organizaciones religiosas, cívicas o comunitarias de las cuales su ser querido era miembro
- Retirar los objetos de valor y hacer que la casa luzca ocupada (programar las luces para que se prendan por la noche)
- Deshacerse de los alimentos perecederos en el hogar y hacer arreglos para la recolección de basura
- Localizar lo siguiente: testamento, certificado de nacimiento, tarjeta del seguro social, licencia de matrimonio, documentos de divorcio, documentos militares, escrituras de la compra de espacios en el cementerio, copia de arreglos funerarios acordados
- Documentación del seguro de vida

Cómo pueden ayudar los amigos y familiares:

- Limpiando la casa
- Encargándose de cortar el césped
- Lavando la ropa
- Lavando los carros
- Preparando alimentos/Organizando a los que traerán alimentos
- Haciendo las compras del mercado
- Comprando un libro para que las visitas lo firmen
- Anotando los nombres de quienes envíen flores o comida
- Preparando un álbum o montaje de fotos, o un video para el funeral o el servicio memorial
- Preparando un libro de recuerdos en el cual amigos y familiares puedan escribir algún recuerdo de su ser querido
- Cuidando a los niños en la casa o llevándolos a pasear
- Encargándose de las flores después del funeral o servicio memorial
- Limpiando los zapatos para el funeral
- Quedándose a cuidar la casa durante el funeral

Dentro de un mes se debe:

- Obtener copias de los certificados de defunción de la funeraria (esto tomará a menudo 2-3 semanas). Usted necesitará una copia para cada cuenta bancaria y para cada transacción legal; solicite 12 copias como mínimo.
- Presentar el reclamo al seguro de vida
- Notificar a la compañía de seguro médico
- Notificar a la compañía de seguros del automóvil
- Notificar a los propietarios de la vivienda o al seguro de inquilinos
- Notificar a la oficina de registro de votantes
- Notificar a las compañías de tarjetas de crédito
- Si el hogar está desocupado, hacer arreglos para descontinuar los servicios innecesarios como (cable, periódico, teléfono celular); pero no cancele los servicios públicos del hogar (*utilities*)
- Cancelar las recetas médicas
- Ponerse en contacto con el DMV para cancelar la licencia de conducir y transferir el título del vehículo
- Ponerse en contacto con el empleador acerca de cualquier plan de retiro (401k)
- Notificar a las tres agencias de informes de crédito: Equifax 800-685-1111; Trans Union 800-888-4213; Experian 888-397-3742
- Averiguar si puede recibir beneficios por el seguro de vida a través de tarjetas de crédito, préstamos o lugar de empleo
- Presentar reclamos pendientes de seguro médico o Medicare
- Obtener copias de facturas pendientes de pago
- Localizar las escrituras y títulos de bienes raíces
- Localizar los certificados de acciones o inversiones en la bolsa
- Localizar la documentación de préstamos
- Localizar los estados de cuenta bancarios y de jubilación
- Localizar la declaración de impuestos de los últimos 4 años
- Avisar del fallecimiento, por escrito, a todos los acreedores por correo certificado
- Cambiar el nombre del propietario de los bienes inmuebles y líneas de crédito
- Actualizar su testamento
- Actualizar a los beneficiarios de su seguro de vida
- Eliminar a su ser querido de las listas de mercadeo y de ofertas por correo
- Organizar y distribuir los bienes personales
- Cerrar las cuentas electrónicas abiertas (*online*)
- Consultar por el pago de impuestos a la propiedad (si su ser querido era propietario de una casa)

Cuando fallece un ser querido

Viendo a su ser querido

La experiencia de otras personas ha demostrado que el permanecer un rato con un ser querido que acaba de fallecer ayuda a iniciar el proceso de sanación emocional. Le animamos a que pase ese tiempo con su ser querido, puede ser hasta 2 horas; y puede invitar a otros miembros de la familia para que lo acompañen.

Eligiendo la funeraria

Queremos ayudarle en todo lo que podamos para aliviar el dolor que siente por el fallecimiento de su ser querido. Es difícil tener que pedirle en estos momentos que atienda ciertos asuntos, pero algunos de ellos se deben atender casi de inmediato.

Tenga en cuenta:

1. El hospital solicita que los arreglos funerarios se hagan dentro de los 3 días hábiles siguientes a la muerte de su ser querido.
2. Una vez que haya elegido la funeraria, debe llamar al Departamento de Defunciones del hospital (909-651-4104) para que les dé el nombre de la funeraria escogida. Si nadie le responde, sírvase dejar su número de teléfono, el nombre completo de su ser querido y el nombre de la funeraria.
3. Si usted no le ha comunicado a la Oficina de Defunciones el nombre de la funeraria, el hospital no le entregará el cuerpo de su ser querido cuando vengán a recogerlo. Si no les avisa, es posible que el personal de la funeraria tuviera que hacer más de un viaje para recoger el cuerpo, y esto significaría un gasto adicional para usted.

Si tuviera alguna otra pregunta o inquietud, no dude en llamarnos a cualquiera de los números telefónicos que aparecen en la primera página de este folleto.

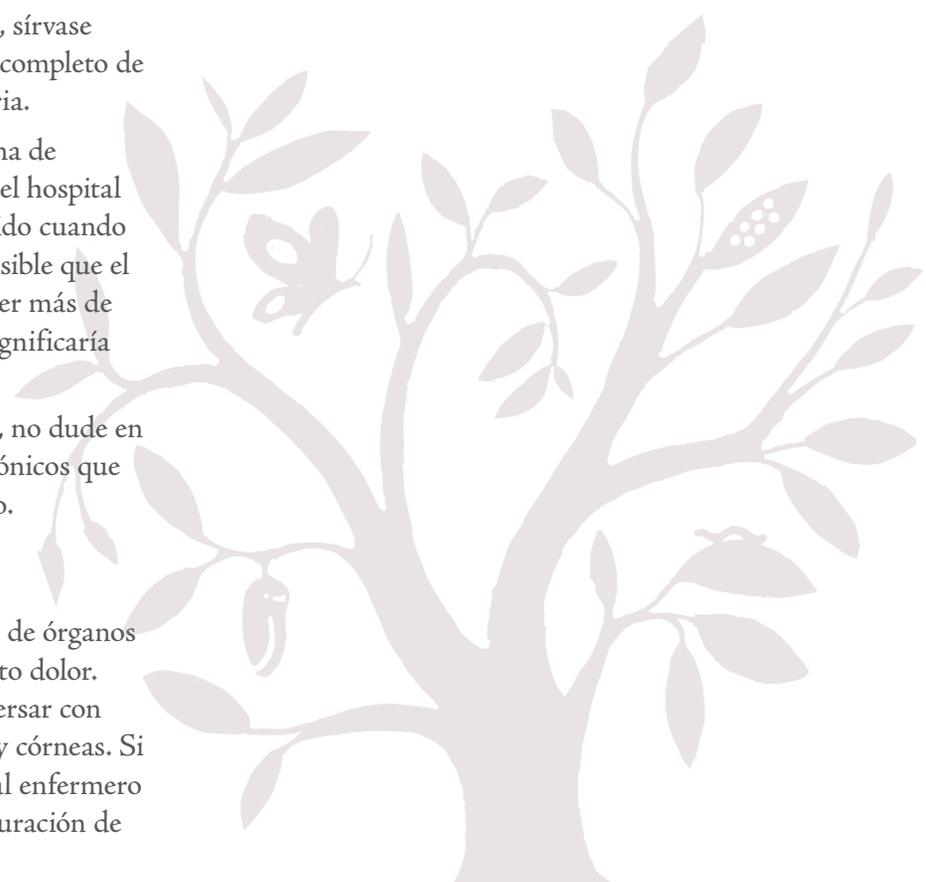
Donación de órganos

Muchas familias encuentran en la donación de órganos algún sentido a su tragedia en medio de tanto dolor. Hay personas capacitadas que pueden conversar con usted sobre la donación de tejidos, órganos y córneas. Si tuviera alguna pregunta al respecto, pídale al enfermero que le comunique con el centro para la procuración de órganos para trasplante.

Autopsia

Si su ser querido murió en el hospital, la autopsia para ayudar a determinar la causa de su fallecimiento está disponible sin costo alguno para usted. Para ello se necesita obtener el permiso del pariente más cercano. Si ese fuera su deseo, le podemos ayudar con el papeleo necesario. El reporte de la autopsia estará disponible 6-10 semanas después del fallecimiento; y si usted desea una copia, deberá solicitarla. Para hacer cualquier pregunta al respecto, deberá comunicarse con la Oficina de Defunciones al 909-651-4104.

Hay casos en los que el médico forense determina si es necesario hacer una autopsia o no. Si el paciente llevaba menos de 24 horas en el hospital, o si la muerte fue provocada por un traumatismo o accidente, el médico forense deberá formar parte de dicha decisión.



Cuidándose a sí mismo

Es posible que en estos momentos usted no esté pensando en su salud, pero es importante que se cuide, aún en medio de su tristeza.

Nutrición

Alimentarse bien es una de las cosas más difíciles de hacer cuando se está de luto. Hay algunas personas que comen de más como una forma de encontrar consuelo, mientras que otras, sienten repugnancia tan solo de pensar en la comida. El bajar o subir de peso es algo muy común después de la muerte de un ser querido. Consulte con un médico si su peso cambia en más de un 10%.

Descanso

Pareciera ser que el sueño no volverá nunca más. La soledad parece ser peor por las noches. Es importante que mantenga su horario de dormir acostumbrado, aún cuando no pueda conciliar el sueño. Si no puede quedarse dormido, siéntese en una silla cómoda y trate de leer, pero no se levante a hacer ninguna otra actividad. Reserve esas actividades para las horas en que acostumbra a estar despierto.

Ejercicio

Esta es una pieza clave para mantenerse saludable. Aunque quizá no sienta deseos de hacer actividades vigorosas, es muy beneficioso mantener o empezar un programa regular de ejercicios. Si puede, consígase a alguien que lo acompañe a caminar todos los días.

Bebidas y medicamentos

Evite tomar alcohol, tranquilizantes y bebidas cafeïnadas. A veces es tentador tratar de calmar su dolor con estas sustancias, pero el alivio es artificial y solamente prolongará el inevitable enfrentamiento con la realidad.

Hablar

Usted encontrará personas - aún amigos y familiares - que le van a desanimar para que no hable de su ser querido fallecido, pero es saludable poder expresar sus sentimientos. Hágalo siempre, cuando lo crea necesario.

Llorar

Muchas personas tratan de reprimir sus lágrimas, pero las lágrimas son un bálsamo sanador.

Escribir

Escribir en un diario pareciera ser una de las cosas que más ayuda a las personas mientras pasan por el proceso de duelo. Los sentimientos que a veces son difíciles de compartir con otros, pueden expresarse con más confianza cuando se escriben.

Decisiones

Evite tomar decisiones importantes o hacer cambios drásticos, como cambiar de casa, de trabajo o dar por terminada una relación, hasta que haya pasado algún tiempo. A la misma vez, no permita que otros tomen decisiones por usted. No se deshaga de las pertenencias de su ser querido hasta que usted esté listo para hacerlo.

Pidiendo ayuda

Pudiera parecerle difícil pedir ayuda, pero sus amigos y familiares pueden hacerle las cosas más fáciles. Los demás quieren desesperadamente poder ayudarle en algo, pero no saben qué hacer. A las personas que quieran ayudarle, usted puede encargarles la preparación de alimentos, el cuidado de los niños, o de algunos de los quehaceres domésticos.

Grupos de apoyo

Asistir a un grupo de apoyo le da oportunidad de expresar su pena y encontrar la comprensión de otras personas que han atravesado por una situación similar a la suya.

Loma Linda University Medical Center ofrece grupos de apoyo que se reúnen a principios de enero, abril, julio y octubre. Para registrarse o para más información, sírvase llamar al 909-558-4367. En nuestra página web www.lluh.org/bereavement encontrará una lista de grupos de apoyo en su comunidad.

El tiempo es el mejor remedio

Si usted no huye del dolor de su pena, el tiempo le dará la oportunidad de sobreponerse. Usted sanará... pero con el tiempo.

Asuntos financieros

El hacerse cargo de los asuntos financieros podría ser una nueva experiencia para usted. Tome en cuenta que hay ciertos asuntos que deben resolverse dentro de los próximos seis meses. A continuación le mencionamos algunos de ellos:

Declaración de impuestos

Si quien murió fue su cónyuge, en muchos casos las leyes federales requieren que se presente una declaración de impuestos de propiedad dentro de los primeros nueve meses después del fallecimiento. Dado que las leyes tributarias cambian cada año, es recomendable consultar con un profesional de impuestos.

Seguro Social

Dependiendo de las circunstancias, usted podría ser elegible para recibir algún tipo de pensión debido a la defunción de su ser querido. Para más detalles, llame a las oficinas del Seguro Social, y también pida información sobre su elegibilidad para recibir Medicare. La oficina local está ubicada en el 605 N. Arrowhead Avenue, Suite 101, San Bernardino; teléfono 866-331-7132.

Pólizas de seguro

Usted debe comunicarse con su agente para que le ayude a presentar los reclamos del seguro de vida.

Propiedades

El proceso de legalización de un testamento es largo y complejo, así que sería conveniente que buscara la ayuda de un abogado. En la mayoría de los casos, el juez no permitirá que el juicio testamentario se cierre antes de un año, así que muchos de sus recursos no estarán a su disposición por un buen tiempo.

Su casa

Algunas personas tratarán de convencerlo de que se mude de casa inmediatamente después del fallecimiento de su ser querido. Usted podría sentirse inclinado a hacerlo, ya que hay muchos recuerdos en esa casa. Sin embargo, muchas personas realmente encuentran consuelo al estar en un ambiente familiar donde tienen recuerdos de su ser querido. Esa es una decisión que debe pensarse detenidamente; por eso no permita que nadie

lo convenza a tomar una decisión precipitada de la que luego se arrepienta. Si necesita, consiga a alguien que se quede con usted en la casa, o quizás prefiera quedarse en casa de algún amigo o pariente por un algún tiempo. Deje cualquier decisión importante para más adelante.

Cuentas bancarias y de jubilación

Es recomendable que cambie los nombres en todas las cuentas lo antes posible. Para ello le pedirán una copia del acta de defunción.

Acta de defunción

El acta de defunción no es un documento legal hasta que no sea certificado en las Oficinas de Archivos de San Bernardino (*Hall of Records*). Va a necesitar copias certificadas de esta acta para cambiar los nombres en las cuentas bancarias, presentar reclamos del seguro de vida, cambiar el título de propiedad de su casa, y obtener pensión sucesoria del Seguro Social. La funeraria que usted escogió le ayudará a obtener las copias certificadas para fines legales.

Beneficios para veteranos de guerra

Si su ser querido era un veterano de guerra, es importante contactar al departamento encargado de los asuntos de los veteranos (*Veterans' Affairs*) al 844-698-2311.

Los niños pueden lidiar con la muerte

Si alguien cercano a sus hijos ha fallecido, esperamos que esta guía le sirva a usted para poder ayudarlos a ellos. Sabemos que ningún folleto o libro podrá reemplazar el contacto personal que usted pueda tener con ellos, pero la siguiente información y sugerencias podrían ampliar su conocimiento sobre cómo ayudar a un niño en el proceso de duelo.

Los niños también sufren cuando pierden a un ser querido, pero lo hacen de una manera distinta a la nuestra. Ellos también tienen muchas preguntas y preocupaciones, pero muchas veces se las callan si no abrimos la puerta de sus corazones y mentes curiosas.

La muerte es parte de la vida, y el resignarnos forma parte del privilegio y desafío de ser seres humanos. No subestime la capacidad de sus niños para aprender, comprender y compartir con usted estos momentos.

Reacciones normales de los niños frente a la muerte

Negación

Creer o quisieran creer que la muerte no ocurrió, o actúan como si no les afectara.

Tristeza

Lloran constantemente, o a ratos, y en ocasiones no lloran en lo absoluto; pueden demostrar distintos grados de cansancio, hiperactividad o aislamiento.

Miedo

Con frecuencia muestran preocupación por la muerte, particularmente con la suya propia y la de sus seres queridos; expresan preocupación sobre su bienestar y sobre quién los va a cuidar en el futuro; buscan cercanía y consuelo; buscan aferrarse a alguien.

Enojo

Sienten enojo hacia los demás, hacia sí mismos, hacia Dios y hacia la persona que falleció; pueden ocultar el enojo, o bien manifestarlo con palabras o hechos; suelen pelear más con sus hermanos.

Culpabilidad

Concentran su atención en lo que pudo haber sido (“Si tan solo...”); sienten arrepentimiento; se hacen las mismas preguntas una y otra vez para recobrar seguridad y sentirse aliviados; secretamente se echan la culpa.

Regresión

Regresión o retroceso a un nivel inferior de desarrollo (se orinan en la cama, buscan la cobijita olvidada); por lo general, vuelven a la normalidad rápidamente si se les trata con cariño, sin reproches ni críticas.

Síntomas físicos

Se quejan de pequeñas molestias; cambios en el apetito, en los hábitos de dormir (temor de dormir solos, pesadillas).

Protección

Actúan como pequeños adultos, esconden su dolor para así consolar y cuidar a sus padres.

Inseguridad

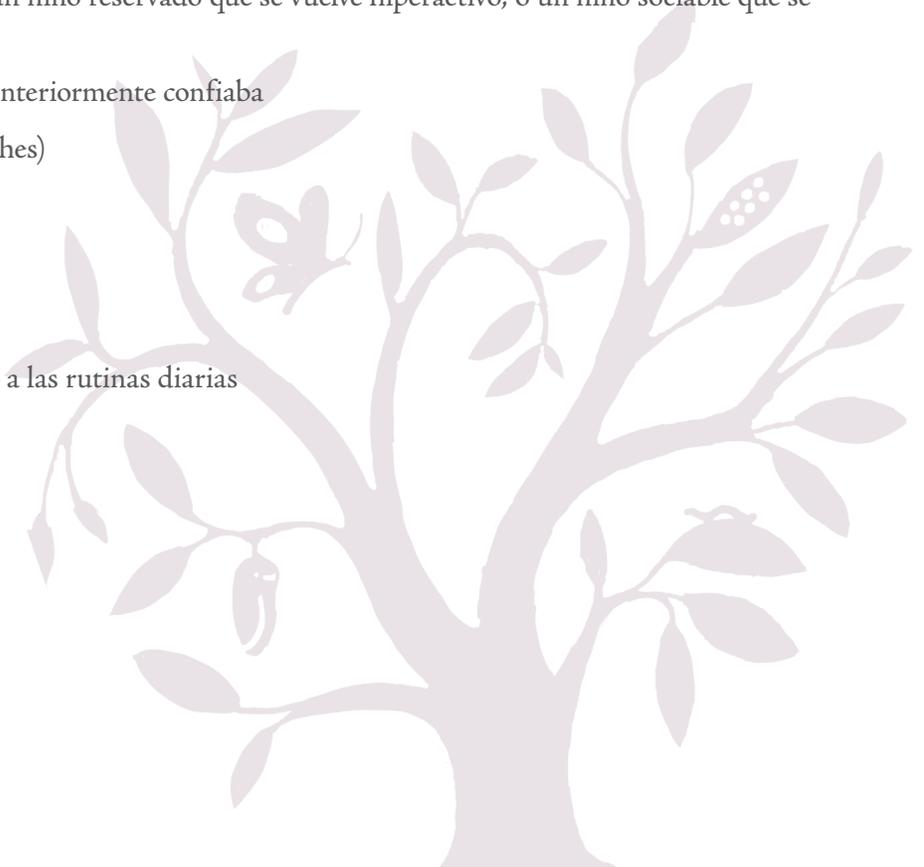
Se niegan a ir a la escuela; actúan de una manera posesiva con ciertas personas, mascotas y pertenencias; guardan o esconden objetos de la persona fallecida que tienen un significado especial; prueban el límite de los padres y maestros; buscan personajes que sustituyan a la persona que falleció; se comportan de manera desafiante.

Recuerde, todas estas reacciones son **normales**; ya que forman parte del proceso de adaptación y recuperación.

Señales de Alerta

Las siguientes señales en el comportamiento de los niños pueden indicar la necesidad de un mayor apoyo por parte de los padres, o de intervención profesional. Recordemos que cada individuo llora y se adapta a la muerte de un ser querido a su propio modo y a su debido tiempo. Podemos decir que si aproximadamente tres meses después del fallecimiento aparecen estas “señales de alerta”, o si las reacciones normales ya mencionadas persisten o aumentan, necesita prestarle atención.

- ✦ Preguntar si se puede ir con la persona fallecida
- ✦ Regalar sus pertenencias
- ✦ Encerrarse en sí mismo hasta el punto de aislarse
- ✦ Alterar en forma prolongada sus hábitos alimenticios y/o del sueño
- ✦ Pérdida o aumento excesivo de peso
- ✦ Pesadillas frecuentes
- ✦ Preocupación con la muerte, con el morirse y/o con la enfermedad, ya sea de sí mismo o de otros
- ✦ Expresar su desesperación (“Quisiera haber sido yo, y no mi hermana, quien hubiera muerto”)
- ✦ Problemas en la escuela (cambios en las relaciones con sus compañeros, en el comportamiento en el salón de clases y/o en el desempeño académico)
- ✦ Mentir
- ✦ Destruir sus pertenencias o las ajenas
- ✦ Lastimarse o hacerse daño intencionalmente
- ✦ Cambios importantes en la personalidad (un niño reservado que se vuelve hiperactivo, o un niño sociable que se vuelve retraído)
- ✦ Rehusar quedarse con adultos en quienes anteriormente confiaba
- ✦ Explosiones de mal genio (rabietas, berrinches)
- ✦ Robar
- ✦ Escaparse de la casa
- ✦ Cambios significativos en la salud
- ✦ Volverse excesivamente rígido con respecto a las rutinas diarias



Sugerencias sobre “Qué Hacer y Qué Evitar”

Qué Hacer

- Cuéntele a su niño acerca del fallecimiento, dándole tantos detalles como crea prudente.
- Dele respuestas claras y específicas a las preguntas que haga.
- Infórmese acerca de cuáles son las reacciones normales de los niños, y sea paciente. Ellos expresan su pesar de forma diferente a los adultos.
- Háblele acerca de la persona que falleció.
- Respóndale las preguntas que haga; si usted se siente demasiado desconcertado, busque a alguien que lo pueda hacer.
- Asegúrele que usted seguirá a su lado y que siempre habrá alguien que lo cuide.
- Permítale que exprese sus sentimientos sin juzgarlo.
- Permítale que asista al funeral, si así lo desea.
- Prepárelo para el funeral explicándole lo que ocurrirá.
- Permítale algún tiempo a solas con el fallecido para que se pueda despedir, si así lo desea.
- Permita que su niño le haga un obsequio personal al fallecido, el cual puede ser enterrado o incinerado con la persona (una fotografía o un pequeño regalo).
- Manténgale su rutina diaria tan normal como le sea posible.
- Permítale tener contacto con adultos queridos, como por ejemplo vecinos, amigos y familiares.
- Expresa su propio dolor abiertamente.
- Rodéese de personas y grupos que le ofrecen apoyo.
- Pida ayuda si usted o su hijo la necesitan.
- Infórmeles del fallecimiento a todos los adultos importantes en la vida del niño (maestros, pastores, entrenadores, niñeras).

Qué Evitar

- No les encubra la verdad.
- No le prohíba a los niños asistir a reuniones familiares o a las ceremonias fúnebres.
- No los obligue a asistir al funeral o a ver al fallecido, si no lo desean.
- No interfiera con el deseo que tengan de hablar y hacer preguntas.
- No se sorprenda si le hacen preguntas a personas fuera del círculo familiar.
- No les dé explicaciones confusas ni utilice eufemismos (frases para suavizar la muerte como “*La abuelita se durmió*”, “*Perdimos a tu hermanita*”), porque los niños entienden las cosas en una forma muy literal.

El Proceso de duelo

El tener distintas emociones es parte del proceso normal del duelo. Por momentos, usted quizá piense que ni siquiera tiene sentimientos. Otras veces, podría sentir como que su enojo o tristeza van a explotar. Lo que está sintiendo puede ser muy diferente a su estado anímico normal y a veces puede ser aterrador. Sin embargo, reaccionar así es completamente normal; tómese la libertad de expresar sus sentimientos.

A continuación aparecen las etapas que la mayoría de las personas atraviesan cuando están de luto:

Impacto y Desconcierto

Durante un tiempo, usted estará tan desconcertado que sentirá como si nada hubiera pasado. Luego le parecerá que el tiempo se detuvo y que está como en el limbo en medio de la neblina. Tal vez notará que se le olvidan las cosas, se siente confundido o incapaz de tomar decisiones. Estas son reacciones normales. En unas cuantas semanas, el “*shock*” o impacto por lo sucedido irá desapareciendo.

Búsqueda y Anhelo

Usted estará buscando cualquier cosa que le recuerde a su ser querido. Es posible que halle consuelo en mirar fotografías, ropa o cualquier otro recuerdo. Esta etapa puede ser de mucha confusión debido a las tantas emociones que puede experimentar: culpa, enojo, tristeza, ansiedad o impaciencia. Podría tener síntomas físicos, como sensación de ahogo, falta de aire y falta de apetito, o más bien un mayor apetito. Esta etapa podría durar hasta cuatro meses, y probablemente retorne en la fecha del aniversario luctuoso o del cumpleaños de su ser querido, y cuando se acerquen festividades especiales.

Desorganización y Desespero

En esta etapa la aceptación de su pérdida se hace terriblemente dolorosa. Podría experimentar mayores temores y ansiedades, como una sensación sobrecogedora de peligro, y temor a la soledad. Podría tener dificultad para concentrarse, para empezar o completar actividades de rutina, o para dormir, y también podría sentirse deprimido. Podría sentir que está a punto de enloquecer, pero esta sensación disminuye a medida que pasa el tiempo. Este es un buen momento para ponerse en contacto con las personas que se preocupan por usted y que pueden servirle de apoyo; también es un buen momento para unirse a algún grupo de apoyo.

Resignación y Reorganización

En un momento dado notará que su nivel de energía empieza a subir y que vuelve a sentirse capaz de tomar decisiones. Esto no significa que ya nunca más sentirá dolor o que se esté olvidando de su ser querido, sino que ha encontrado un lugar especial en su corazón para él, y que está listo para seguir adelante. Descubrirá que su experiencia lo impulsará a relacionarse con los demás de manera más estrecha y significativa.

Ayuda adicional

En los próximos días, semanas y meses talvez tendrá muchas preguntas que hacer. No dude en llamar a las oficinas del programa CARE al 909-558-7261, o a la oficina de Capellanía al 909-558-4367.

A medida que atraviesa su proceso de duelo, quizá no entienda todas las emociones que arden en su interior, y esta puede ser una experiencia aterradora. Por tal motivo, los capellanes ofrecen grupos de apoyo para personas que están de luto. Estos grupos se llevan a cabo cuatro veces al año y tienen una duración de siete semanas; comienzan el primer o segundo lunes de cada mes de enero, abril, julio y octubre. Para mayor información o para inscribirse, llame a la oficina de Capellanía al 909-558-4367.

En nuestro sitio web lluh.org/bereavement encontrará una lista completa de otros grupos de apoyo disponibles en su comunidad.

Apoyo y Consuelo

Huellas

Autor Desconocido

Una noche, un hombre tuvo un sueño. Soñó que caminaba por la playa con el Señor. Mientras caminaba, en el cielo veía escenas de su propia vida. Notó que en cada escena se podían ver dos pares de huellas en la arena; un par era de él y el otro del Señor. Después de contemplar la última escena de su vida, el hombre se volvió para mirar las huellas en la arena y notó que muchas veces a lo largo del sendero de su vida había solamente un par de huellas. También notó que esto sucedía en los momentos más tristes y difíciles de su vida. Esto le preocupó en gran manera y le preguntó al Señor: “Señor, tú me dijiste que una vez que yo decidiera seguirte, tú me acompañarías. Pero he notado que durante los momentos más difíciles de mi vida solamente hubo un par de huellas. No comprendo por qué, cuando más te necesité, tú me abandonaste.” El Señor le respondió, “Mi precioso y amado hijo, te amo y nunca te dejaría. Durante tus momentos de prueba y dolor, cuando tú veías solo un par de huellas, eran las mías... cuando te llevaba en mis brazos.”

Promesas Bíblicas

“Nunca te abandonaré, ni te desampararé”

Hebreos 13:5

“Aunque el llanto dure toda la noche, el amanecer traerá la alegría.”

Salmos 30:5

“El Señor es mi pastor nada me faltará. En lugares de delicados pastos me hará descansar; junto a aguas de reposo me pastoreará. Confortará mi alma, me guiará por sendas de justicia por amor de Su nombre. Aunque ande en valle de sombra de muerte no temeré mal alguno, porque tú estarás conmigo. Tu vara y tu cayado me infundirán aliento.”

Salmo 23:1-4

“Cercano está el Señor a los quebrantados de corazón, y salva a los abatidos de espíritu”

Salmo 34:18

Los recordamos

Autor Desconocido

Al amanecer y al anochecer, los recordamos.
Al soplar el viento y en el frío del invierno, los recordamos.
Al florecer y al renacer la primavera, los recordamos.
En el azul del cielo y en el calor del verano, los recordamos.
En el susurro de las hojas y en la belleza del otoño, los recordamos.
Al inicio de cada año y cuando éste llega a su fin, los recordamos.
Cuando estamos agotados y nos faltan las fuerzas, los recordamos.
Cuando no sabemos qué hacer y nos embarga el dolor, los recordamos.
Cuando sentimos alegría y anhelamos compartirla, los recordamos.
Mientras vivamos, ellos también vivirán,
Ya que ahora viven en nuestros recuerdos.

Sobrellevando el luto

Una manera útil de hacerle frente al dolor es pasar tiempo con otras personas que están pasando por una pérdida similar. La mayoría de las comunidades tienen grupos de apoyo que ofrecen un lugar para compartir su proceso de duelo. Es importante que encuentre un grupo de personas que puedan apoyarle durante estos momentos.

Sus creencias espirituales afectarán la manera como se enfrenta a su pérdida. Muchas personas han encontrado que su fe espiritual les ha ayudado a encontrar la fuerza, el apoyo y la resignación que tanto necesitan. A algunos les ha ayudado el compartir su dolor con los hermanos de la iglesia. La fe espiritual les puede dar la seguridad del amor de Dios y su cuidado. Es posible que haya momentos en que sienta que no puede soportar su dolor, pero la fe le puede dar las fuerzas y renovar la esperanza de creer que su dolor sanará... con el tiempo.

El recuerdo de su ser querido siempre será parte de su vida. Esto no quiere decir que siempre se va a sentir como se está sintiendo en este momento. El proceso de duelo es único para cada persona, pero usted encontrará que podrá seguir adelante a lo largo del camino hacia lo que será su nueva normalidad. Usted siempre tendrá un lugar muy especial en su corazón para su ser querido, pero también hay lugar ahí para el resto de las personas que quiere. Mientras tanto, sea amable y paciente consigo mismo; dése el espacio que necesita para sobrellevar su luto de la manera que lo necesita, y rodeese de personas que estén dispuestas a ayudarle en el proceso.

Es nuestro deseo y oración que pueda sentir la presencia de Dios durante este tiempo de tristeza; y que recuerde que aún en medio de los dolores más grandes de la vida ... Dios está a nuestro lado siempre. Que hoy, pueda ver más allá de su tristeza y encontrar consuelo en esta promesa, "Aunque el llanto dure toda la noche, el amanecer traerá la alegría."

– Salmos 30:5



HOLY
BIBLE



LOMA LINDA UNIVERSITY
HEALTH