



It's Up to Us Crear un San Diego más saludable y solidario depende de nosotros

Pon el foco en: El duelo tras una pérdida

Perder a un ser querido puede ser abrumador y, aunque el duelo es una experiencia humana normal, puede dejar emociones de confusión, enojo y tristeza.

Todos vivimos el duelo de manera distinta. Algunas emociones que podrías sentir son las siguientes:¹

- Negación
- Confusión
- Enojo
- Desolación
- Sorpresa
- Tristeza
- Culpa

Crecer después de una pérdida

El duelo nunca es fácil. Dedícale tiempo a sanar el dolor. A continuación, te presentamos algunas acciones comprobadas que, con el tiempo, podrían ayudar:²

Para ti mismo



Habla

Si se te hace difícil hablar con los demás, considera unirme a un grupo de apoyo. A muchos se les hace más fácil hablar con personas que han pasado por experiencias similares.



Cuida de tu salud

Comer alimentos sanos en comidas bien balanceadas, hacer ejercicio cada vez que puedas, mantener un horario para dormir, ser prudente con el consumo de alcohol o dar un paseo puede ayudarte a crear estabilidad.



Enfócate en los momentos positivos

Recaudar donaciones para apoyar al centro de beneficencia favorito del fallecido, heredar el apellido de la familia a un recién nacido o plantar un jardín en su honor puede ayudar a mantener viva su memoria.

Para los demás



Comparte el dolor

Atrévete a hablar de tus sentimientos de pérdida y comparte recuerdos similares.



Sé paciente

Recuerda que te puede tomar mucho tiempo recuperarte de una pérdida importante. Ábrete a la posibilidad de hablar.



Ofrece ayuda práctica

Cuidar de un niño, cocinar y hacer quehaceres puede aliviar el estrés adicional.

Infórmate: Cómo salir adelante después de un desastre o una tragedia

Si alguna vez has vivido un desastre natural, o alguna pérdida o tragedia personal de cualquier tipo, es importante saber cómo enfrentarse a los efectos de estos eventos para tu salud emocional.

Cuidar de tu salud emocional con los siguientes consejos durante y después de una tragedia puede ayudarte a iniciar tu camino hacia la sanación.³⁻⁵

● Crea una rutina

Trata de inventar un nuevo calendario bien estructurado que pueda ayudar a recuperar el control en tu vida.

● Toma descansos

Tomarse un momento para respirar profundamente puede ayudar a relajarte y desestresarte en momentos de mucha pena.

Busca ayuda cuando se te dificulte controlar tu salud mental. Visita Up2SD.org para buscar apoyo que te ayuden.

● Conecta con los demás para obtener apoyo

Busca a la familia, amigos, miembros de la comunidad u organizaciones, y grupos de apoyo basados en la fe.

● Sé paciente contigo mismo/a

No te sientas presionado a experimentar o recuperarte del evento de la misma manera que los demás.

Otras maneras de ayudar:

Limita la cantidad de noticias que ves.

Tómate un descanso de las pantallas.

Revisa tu salud mental

● Síndrome del sobreviviente

- El síndrome del sobreviviente es un síntoma común del estrés que se experimenta cuando alguien sobrevive a un incidente en el que los demás fallecieron.⁶
- Recuerda que no es tu culpa. Si sientes algunas de estas emociones, considera comunicarte para recibir apoyo.

● Trastorno de estrés postraumático

- El trastorno de estrés postraumático (TEPT) es una respuesta física y emocional intensa a situaciones que recuerdan acontecimientos negativos del pasado que cambiaron la vida de una persona.³
- Aunque es posible que el tratamiento tome un tiempo, las cosas sí mejoran. Si tienes síntomas después de meses de ocurrido el evento, habla con un proveedor de atención médica o llama a tu clínica local de salud mental para recibir ayuda.

Algunos de los síntomas pueden incluir:

Recuerdos

Pesadillas

Mayor estado de alerta o sensibilidad

¿Lo sabías?

La angustia emocional puede suceder antes y después de un desastre. Algunas estrategias de afrontamiento son la preparación, el autocuidado y aprender a identificar sistemas de apoyo.

Cuándo buscar ayuda

Si el dolor te parece insoportable o no eres capaz de realizar tus responsabilidades diarias, buscar ayuda profesional podría ser lo mejor.

- La Línea de Acceso y Crisis del Condado de San Diego brinda apoyo gratuito de forma confidencial, las 24 horas del día, los 7 días de la semana, a las personas que tengan alguna crisis de salud mental o de uso de sustancias. La Línea de Ayuda para Desastres ofrece asesoría para crisis, las 24 horas del día, los 7 días de la semana, así como apoyo para las personas que sufren angustias emocionales como resultado de un desastre natural o humano.

Encuentra más recursos que te puedan servir en Up2SD.org/es.

Línea de acceso y crisis: 888-724-7240

Línea de Ayuda para Desastres,
llama o envía un mensaje a:
1-800-985-5990

Visita DisasterDistress.samhsa.gov

Fuentes

1. Mental Health America (n.d.). Bereavement and grief (Duelo y luto). <https://mhanational.org/resources/bereavement-and-grief/>
2. American Psychological Association. (2020, 1.º de enero). Grief: Coping with the loss of your loved one (Duelo: Cómo sobrellevar la pérdida de su ser querido). <https://www.apa.org/topics/families/grief>
3. Centros para el Control y Prevención de Enfermedades. (n.d.). Coping with a disaster or traumatic event factsheet (Guía de cómo enfrentar un desastre o evento traumático). <https://www.cdc.gov/natural-disasters/communication-resources/coping-with-a-disaster-or-traumatic-event-factsheet.html>
4. Centros para el Control y Prevención de Enfermedades. (n.d.). Coping with a disaster or traumatic event (Cómo sobrellevar los desastres o eventos traumáticos). <https://www.cdc.gov/emergency/index.html>
5. Administración de Servicios de Salud Mental y Abuso de Sustancias. (n.d.). Coping tips for traumatic events and disasters (Consejos para enfrentar eventos y desastres traumáticos). <https://www.samhsa.gov/find-help/disaster-distress-helpline/coping-tips>
6. Raypole, C. (2021, 11 de marzo). How to cope with survivor guilt, because survival is no reason to feel guilty (Cómo enfrentar el síndrome del sobreviviente, ya que sobrevivir no es razón para sentirse culpable). Healthline. <https://www.healthline.com/health/mental-health/survivors-guilt>

