

Duelo: ¿Qué esperar durante las primeras semanas?

*Por: Mailene M. Román, M.S.
Coordinadora de Servicios a la Familia, Lifelink PR*

La pérdida de un ser querido puede ser una de las experiencias más traumáticas en la vida de una persona. Los retos emocionales y físicos que has vivido a raíz de la pérdida te han dejado exhausto, vulnerable y débil. Tu sistema emocional está haciendo un esfuerzo extraordinario para entender y procesar la pérdida, por lo que otras funciones como la concentración, la memoria y la capacidad de comunicarte pueden verse comprometidas. Como todo evento traumático, la pérdida de un ser amado conlleva un impacto directo a todas las dimensiones del ser humano incluyendo nuestras dimensiones físicas, emocionales, sociales y espirituales.

~Trátate como si estuvieras en cuidados intensivos:

Los doctores en psicología clínica, Noel B. & Blair, P., recomiendan que, durante las primeras semanas, la persona en duelo sea tratada como un paciente en cuidados intensivos. Es por esto que debes enfocarte únicamente en tus necesidades y en las de tus dependientes.

~Estarás distraído:

Durante las primeras semanas tu mente estará siendo bombardeada de un sinnúmero de pensamientos y emociones, muchos de ellos contradictorios entre sí. Muchas personas reportan experimentar dificultades para realizar hasta las tareas más sencillas, como prepararse una comida, perder las llaves y olvidar hacia dónde conducía. Tu mente y cuerpo están tratando de procesar tantas cosas que es normal estar distraído. Se precavido y evita actividades donde puedas causar accidentes (por ejemplo, conducir).

~Ten a alguien cerca y acepta la ayuda de amigos:

Es preferible mantener de cerca a algún familiar o amigo de confianza durante las primeras semanas. Permite que esta persona te ayude a tomar decisiones, escuche tus temores y preocupaciones. Es posible que necesites ayuda aún para las tareas más sencillas, como preparar comida y recordatorios sobre el autocuidado (aseo, horas de comida, descanso, etc.). Identifica una persona que pueda ayudarte a contestar mensajes, atender llamadas y hacer los arreglos funerales, ya que pueden ser gestiones muy agotadoras para una persona en duelo.

~ Cuidado de los niños:

Si tienes niños pequeños, es importante contactar personas de confianza para que te puedan ayudar con el cuidado de los niños. Aunque la mayoría de las personas se niega a recibir este tipo de

ayuda, el tiempo a solas también será necesario y la ayuda de otras personas será beneficioso para ti y para los niños.

~Escucha tu cuerpo:

El duelo afecta a cada ser humano de manera única y diferente. Algunas personas pueden estar muy activos, mientras otros podrían entrar en un estado de trance o letargo. Escucha tu cuerpo. Si sientes la necesidad de descansar, llorar, comer, etc., hazlo. Evita utilizar medicamentos para dormir o recurrir al alcohol, ya que estos podrían empeorar la situación a largo plazo.

Adaptación del libro "I Wasn't ready to say goodbye", autores Noel B. & Blair, P., pp. 12-21.



Para obtener más recursos para el manejo del duelo, puede visitar

<https://www.lifelinkfoundation.org/grief-resources/>