



Pérdida/Duelo

Entendiendo, manejando y preparándonos para ello

Miércoles 6 de Mayo del 2020

Lorena Torres, PhD
Kaethe Weingarten, PhD
Vanessa Ibarnea, MA
Sol D'Urso, M.A., LMFT
Alma R. Galvan, MCH

THE *witness to witness*
PROGRAM

MIGRANT CLINICIANS NETWORK
MCN

Objetivos

- Describir la naturaleza del duelo/pérdida
- Comprender las reacciones ante el duelo o la pérdida
- Identificar estrategias personales y familiares de preparación ante la pérdida/duelo en tiempos de pandemia
- Entender cómo los niños reaccionan a la pérdida y estrategias para hablar con ellos al respecto

Pérdida/Duelo: Experiencia humana universal

- ¿Cómo se vive el duelo o la muerte en su familia?
- ¿Cuál palabra que se usa en su cultura o familia?





Naturaleza del duelo

- Se compone de varios sentimientos
- Se vive diferente, incluso dentro de un mismo grupo
- El dolor personal no disminuye aunque se este expuesto a muchas muertes
- No hay una manera correcta o incorrecta
- Toma tiempo
- Se aprende a vivir con la pérdida.
- No implica olvidar

Duelo/Pérdida en el presente

Algunas personas ya han experimentado pérdidas terribles de:

- trabajos
- seguridad alimentaria y vivienda
- la familia y los amigos
- salud
- conexiones con vecinos
- de fe en el liderazgo para mantenerse a salvo





El duelo es a menudo una experiencia solitaria

- A menudo observamos como la vida de otras personas continua como antes mientras la propia se siente muy diferente
- Si bien la pérdida de todos es única, muchas personas han experimentado pérdida debido a la pandemia
- Para algunas personas esto los hace sentir menos solos y suaviza su dolor

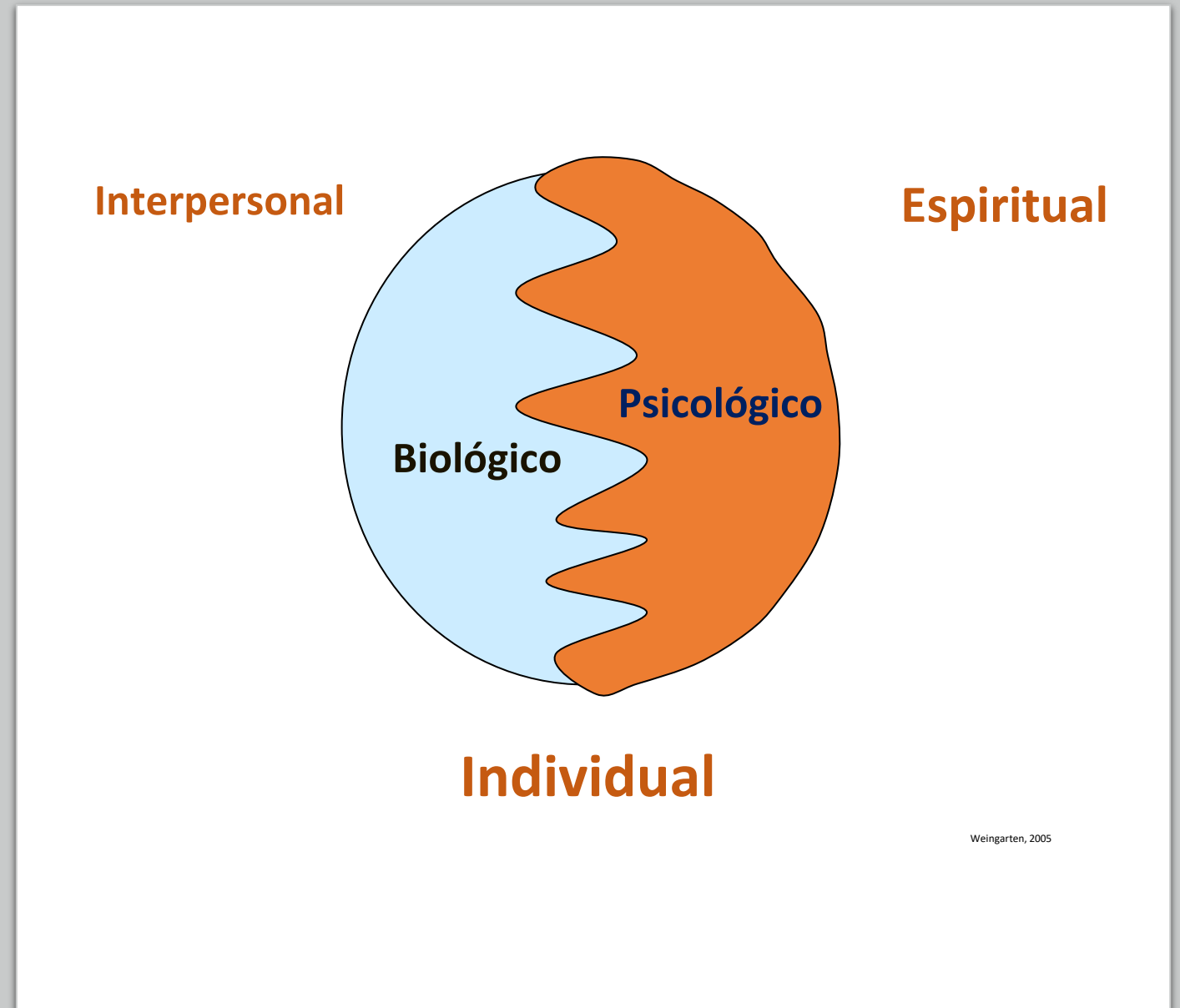
La cultura y el duelo

- Aspectos culturales
 - Género
 - Niños-adultos-adultos mayores
 - Circunstancias
- Creencias religiosas y su utilidad para aceptar la Perdida
- El sentimiento de pérdida nunca es igual
- Las tradiciones olvidadas resurgen ante la pérdida



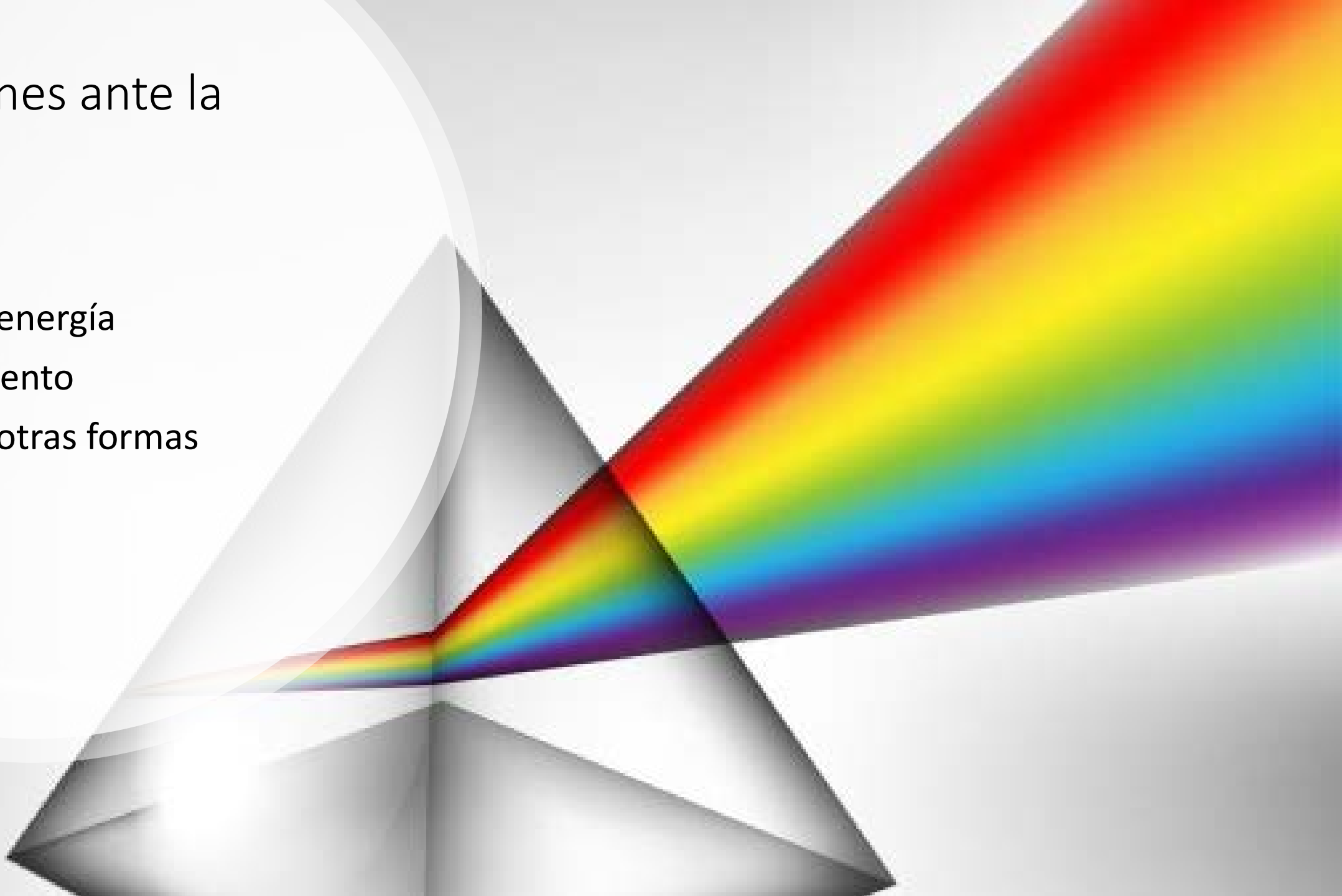
Viviendo la pérdida

- Aspectos fisiológicos
- Se experimenta físicamente
 - Sueño
 - Apetito
 - Dolores
 - Irritación
 - Nivel de alerta



Reacciones ante la pérdida

- Olvido
- Falta de energía
- Aturdimiento
- Muchas otras formas



Consideraciones sobre la muerte

- La conexión espiritual no se termina
- Hay muchas diferentes formas de evocar la pérdida



Cada comunidad tiene su propia forma de honrar a los muertos

¿En su cultura o familia cual es la costumbre para honrar a los muertos?

¿Cómo podemos adaptar esas costumbres a las circunstancias presentes?





- El duelo es un sentimiento.
- Incluso cuando el duelo o dolor es muy fuerte, no tiene que hacernos daño.
- El duelo es el dolor que produce una pérdida. Si no nos importara, no sentiríamos dolor.
- Cuando aceptamos la intensidad de nuestro dolor nos ayuda a soportarlo.
- Compartir el dolor o duelo ayuda.

**La pérdida/dolor/duelo
es el otro lado del amor**



Procesando la pérdida

- Entender las reacciones
- Darse permiso de sentir y entender
- Ser compasivo con si mismo ayuda siempre cuando se está de luto
- Alimentarse física y espiritualmente
- Hablar de la persona que murió puede ayudar
- Vivir como que esa persona nunca existió no ayuda
- Es difícil saber cómo será el mundo después de la pandemia

Recursos

¿A donde o a quien acudir?

- Grupos de apoyo
- Guías espirituales
- Confidentes
- Grupos informales
- Lecturas
- Películas



Los niños y la pérdida

- Siempre es difícil para un adulto decirle a un niño que un ser querido ha muerto
- Especialmente cuando es una muerte **inesperada** o súbita





Los niños y la pérdida

- Los adultos suelen tratar de mostrarse fuertes y no llorar
- El llanto o tristeza no es problema para el niño
 - Iniciar con una versión corta
 - Poner atención a la reacción
 - No hay reacciones correctas o mejores
 - Responder a las preguntas que surjan
 - Ser honestos

Para los niños...

Vivir con la muerte es un proceso

El niño necesita mantenerse conectado con la persona que murió

- Objeto
- Olor
- Grabación

Necesitan sentirse amados y que no estarán solos

Averigüe que necesitan para sentirse conectados





Incluso el niño más desconsolado puede recuperarse, crecer, desarrollarse y vivir una buena vida, llena de amor y relaciones profundas

Preguntas
o
comentarios



Recursos

Lista de libros sobre para niños



Retos actuales

- Tradiciones culturales y familiares difíciles de seguir
- Otras formas de participar
 - WhatsApp
 - Teléfono
 - Rituales a larga distancia





Duelo/Pérdida en el futuro

- Algunas personas anticipan la pérdida de seres queridos
- Es difícil saber cómo será el mundo después de la pandemia



Contemplando la pérdida durante la pandemia

- Considerar la posibilidad que le pase a usted o su familia
- Aprender de la contemplación lo que es importante
- Atar cabos sueltos
- Resolver asuntos que duelen ahora o puedan doler después
- Conectarse con quien esta alejado
- Preparar testamento legal y testamento ético
- Practicar el agradecimiento

Como decir adiós

- El proceso puede ser incierto
- No perder la oportunidad de decir lo importante y despedirnos
- Buscar formas alternativas de hacerlo





Recursos

- Recursos locales
- Lista de libros sobre para niños
- ¿Qué es lo importante ahora? Pdf
- MCN





Alma R. Galvan, MHC



Vanessa Ibarnea, MA



Sol D'Urso, M.A., LMFT



Lorena Torres Mercado, PsyD

¡Gracias!