ACOMPAÑAMIENTO EN EL DUELO

El duelo es un proceso natural
de respuesta ante la pérdida
de un ser querido o diferentes perdidas
Hay que tener en cuenta que se trata de
una experiencia única para cada individuo.
Afecta de unamanera integral a la persona
que lo sufre, que debe adoptar
un papel activo para elaborarlo de una forma normal.

El duelo es un proceso de adaptación
posterior a la pérdida,
es dinámico y se caracteriza
por un desgaste
físico y emocional que causa
un desajuste en la actividad
cotidiana de las personas.

Cuando el enfermo y familia
experimenta depresión y angustia
por su propio padecimiento.
Al experimentar
episodios de crisis
por muerte no esperada,
trágica, violenta, súbita.
En casos de muerte de niños.
En el manejo del duelo en niños por la muerte
de sus padres o abuelos.

El objetivo del acompañamiento
Es contribuir a que el enfermo en fase terminal
y la familiavivan con dignidad
su proceso de muerte y llegue
con sus familiares, amigos y entorno
a la aceptación de la misma. .

Lift Up My Hands

Como ayudamos

Dando acompanamiento Tanatologico
a la familia o al en fermo
ayudando con las necesidades
Diarias

Contamos con
organizaciones locales
para ayudar aproveer o referir
Según las nececidades
de la familia o el enfermo

Contamos con voluntarios
que nos ayudan

Sicologos
Tanatologos
Capellanes

duelo@liftupmyhands.com
Lift Up Myhands
956-442-2093

liftupmyhands.com

The eBridge Center
1304 E Adams St
Brownsville, TX 78520

Lift Up My Hands

Acompañamiemto
Emocional Y Espiritual

Dejanos acompañarte

la pérdida puede ser diferentes causas
y ocasionar DOLOR

- la salud
- la mascota
- el trabajo
- un familiar
- la pareja
- una relación,

Conozca cómo sobrellevar mejor lo que siente
y procese sus emociones
en formas que le permitan

sanar.

CONSEJOS QUE PUEDEN AYUDARTE EN LOS MOMENTOS MÁS DIFÍCILES

1 CONECTA CON **LA PÉRDIDA**

Las pérdidas implican un proceso emocional que, con el paso del tiempo, nos puede llevar a la aceptación. **Es importante ser conscientes de nuestras reacciones y sentimientos,** y aceptarlos como un proceso natural y necesario.

2 RODÉATE DE **PERSONAS QUE TE HAGAN SENTIR BIEN**

Durante el proceso de duelo a veces tendemos a recluirnos en nosotros/as mismos/as y necesitamos momentos de soledad, pero también **es importante intentar conectar a menudo con las personas más cercanas** para sentirnos acompañados, aunque sea en silencio.

3 GESTIONA TUS **EMOCIONES**

La tristeza, el desconsuelo, la incredulidad, la angustia, la rabia, la culpa, etc. son sentimientos normales ante una quiebra emocional por la pérdida de un ser querido. Las emociones pueden venir de manera incontrolada y, al principio, ser difíciles de manejar. Es algo normal y no debemos exigirnos más de lo que somos capaces de asumir en este momento. **Ayuda recordar que el malestar emocional es temporal. Se pasará.** También es normal sentirte bien en algunos momentos. Permítetelo sin sentirte culpable.

4 IDENTIFICA NECESIDADES: **CONECTA CONTIGO MISMO/A**

Es importante identificar qué necesidades van aflorando a nivel emocional, espiritual y físico. Conocerlas hará que puedas ir atendiéndolas dentro de las posibilidades, lo que te ayudará a progresar en el proceso de duelo.

5 BUSCA TUS PROPIOS **RITUALES DE DESPEDIDA**

Los rituales de despedida nos ayudan a elaborar el proceso de duelo, a crear conciencia y conectar con la pérdida del ser querido y con las personas con las que compartimos el duelo. Una cosa que te puede ayudar es realizar tu propio acto de despedida, quizás con las personas más allegadas, en el que compartáis fotos, recuerdos, música, poesía, etc. de la persona que ha fallecido.

objetivo acompañarte y ayudarte a vivir esta etapa de la forma más llevadera posible.

6 TOMA CONCIENCIA DE LAS **LIMITACIONES**

El fallecimiento de un ser querido es un hecho que se encuentra fuera de nuestro control. **Es importante diferenciar entre lo que está bajo tu control y lo que no**, y trabajar la aceptación de la situación.

7 MÁRCATE NUEVOS **OBJETIVOS**

Reorganízate, propón nuevas rutinas, **ponte objetivos realistas con tus recursos actuales y cercanos**, vive el día a día, planifica nuevos horarios que incluyan ejercicio, actividad física, entretenimiento, lecturas, ocio, etc.

8 COMPARTE TUS **EMOCIONES**

Es importante conectar de manera individual con tus emociones, pero también **es terapéutico compartir pensamientos y sentimientos con tu entorno más cercano**, o a veces con personas específicas aunque no formen parte de tu círculo social habitual.

Establece una comunicación abierta y natural con niños/as y adolescentes, de manera adaptada a su edad. Esto favorece su expresión emocional. Muéstrate cercano/a y asequible, y sobre todo, respeta sus tiempos. Muchas veces, los más pequeños tienen mayor capacidad de adaptación que los propios adultos. Confía en ellos.

9 ACEPTA TU **VULNERABILIDAD ACTUAL**

Puede que el momento actual a veces nos sobrepase, así que **concédete el derecho de ser vulnerable**, acepta las limitaciones que todos tenemos, y pide ayuda. Si es necesario, puedes acudir a un profesional.

10 NO TOMES **DECISIONES IMPORTANTES**

Probablemente no son urgentes ni imprescindibles. **Puedes apoyarte en alguna persona de confianza para que te ayude a objetivar y priorizar**. Más adelante te encontrarás más sereno/a y capacitado/a para reflexionar sobre las decisiones vitales que necesites tomar.

11 **CONFÍA** EN TI

Lift Up My Hands

Dejanos acompañarte

AQUÍ TIENES ALGUNAS **PAUTAS QUE TE AYUDARÁN EN TU DÍA A DÍA:**

CUIDA TU CUERPO

- Cuida la alimentación y los **horarios**, establece rutinas.
- **Es importante descansar.** Prueba diferentes formas de relajarte: una ducha caliente, una infusión, una meditación guiada, música, etc.
- **Cuida tu físico:** haz estiramientos y ejercicios de respiración, presta atención a tus posturas corporales, cuida tu aspecto físico.
- **Realiza actividades creativas o lúdicas** como cocinar, pintar, escribir, ver una película, leer, etc.
- **Intenta conectar con la naturaleza** un rato cada día dentro de tus posibilidades: ponte al sol, respira aire fresco, escucha el sonido del viento