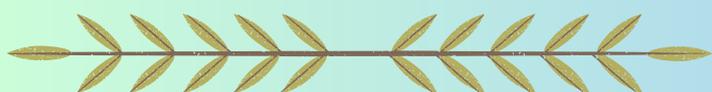


CARTA DE CONDOLENCIAS

EL MOTIVO DE LA PRESENTE CARTA ES EXPRESARLES NUESTRAS PROFUNDAS CONDOLENCIAS POR EL FALLECIMIENTO DE SU SER AMADO.

JUNTO A ESTA CARTA USTEDES RECIBIRÁN UN FOLLETO DE ORIENTACIÓN QUE CREEMOS PUEDE RESULTARLES ÚTIL PARA ESTE PROCESO DE DUELO





Guía para personas en duelo

Recomienda trabajo social del CNCDYCP

Elaborado por Trabajo Social del CNCDYCP



Esta guía pretende...

Destacar que usted posee los recursos para hacer frente a los cambios que esta pérdida trae consigo.

Aunque hoy esté atravesando una situación dolorosa usted posee potencialidades que le ayudarán a salir adelante en el tiempo que necesite.



**“LA PERDIDA ES OMNIPRESENTE EN NUESTRA VIDA,
PERO LO QUE MÁS LA COMPLEJIZA ES LA INDIFERENCIA,
EVASIÓN E INCOMPRESIÓN ALREDEDOR DE
ELLA”(ROBERT NEIMEYER)**

“El duelo es un proceso en el que tenemos que ver el mundo con otros ojos, hasta que pasamos a un estado en el que volvemos a “funcionar”

No es cuestión de mejorar: el duelo no es una enfermedad y la vida nunca volverá a ser la misma. Pero con tiempo y apoyo usted podrá alcanzar un nuevo equilibrio” (Kathryn, 2020, p.158)





Cuando un ser querido muere, es probable que se sienta desorientado(a), inmóvil y viviendo una irrealidad; escuchar su voz, sentir su presencia, realizar rutinas que solían compartir. Todo esto es normal y esperable

Situaciones que se podrían presentar...

“Nadie parece entender cómo me siento”

Los recuerdos quedan por mucho tiempo , el dolor continua hasta que en algún momento la tristeza se interrumpe por momentos de felicidad. Esto no quiere decir que ya no nos importe la persona que falleció. En aniversario, cumpleaños u otras fechas el dolor podría aparecer y es algo normal.

“Me dicen que ya me tendría que haber recuperado”

Las personas dicen eso porque quieren ayudar pero no saben cómo. Todo tiene su tiempo y éste es diferente en cada persona.



Situaciones que se podrían presentar...

“Si hubiese hecho algo diferente”

Somos humanos y nos equivocamos, los desacuerdos son parte de cualquier relación.

“No creo que se haya ido, aún lo veo y
escucho”

Todo esto es normal y esperable. Usted tenía una rutina con esa persona, la cual poco a poco se irá readecuando a su nueva realidad.

Situaciones que se podrían presentar...

“No me puedo concentrar en nada, hay
tanto que hacer”

Usted puede tener dificultades para concentrarse, dormir o falta de apetito. Es aconsejable que trate de descansar, comer regularmente, no evite llorar pues el llanto puede ser reparador, no se presione vaya a su ritmo. Hacer como si no hubiese pasado nada puede generar un efecto contraproducente.



El duelo no es olvidar a esa persona amada; es crear un recuerdo sano, un vínculo continuo al que podemos regresar desde emociones más felices...



XCIV “SI MUERO SOBREVIVEME”

**SI MUERO SOBREVÍVEME CON
TANTA FUERZA PURA
QUE DESPIERTES LA FURIA DEL
PÁLIDO Y DEL FRÍO,
DE SUR A SUR LEVANTA TUS OJOS
INDELEBLES,
DE SOL A SOL QUE SUENE TU BOCA
DE GUITARRA.
NO QUIERO QUE VACILEN TU RISA
NI TUS PASOS,
NO QUIERO QUE SE MUERA MI
HERENCIA DE ALEGRÍA,
NO LLAMES A MI PECHO, ESTOY
AUSENTE.
VIVE EN MI AUSENCIA COMO EN
UNA CASA.
ES UNA CASA TAN GRANDE LA
AUSENCIA
QUE PASARÁS EN ELLA A TRAVÉS
DE LOS MUROS
Y COLGARÁS LOS CUADROS EN EL
AIRE.
ES UNA CASA TAN TRANSPARENTE
LA AUSENCIA
QUE YO SIN VIDA TE VERÉ VIVIR
Y SI SUFRES, MI AMOR, ME MORIRÉ
OTRA VEZ.**

PABLO NERUDA

LIBROS QUE LE PODRÍAN SER DE UTILIDAD EN ESTE
PROCESO...

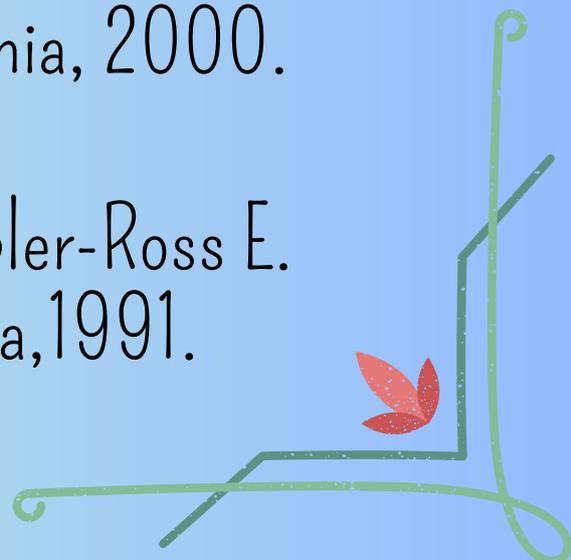
La muerte un amanecer. Kübler-Ross E.
Barcelona: Ed. Luciernaga, 1991.

Vivir sin él. Brothers J.
Barcelona: Ed. Grijalbo, 1992.

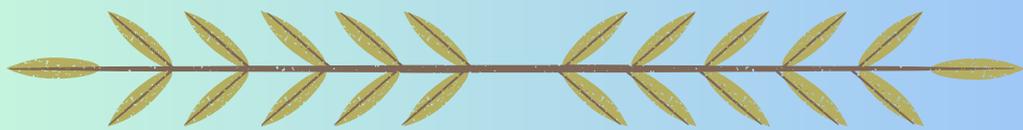
No estás sola cuando él se va. Ginsburg G.D.
Barcelona: Ed. Martinez Roca, 1999

Quien se ha llevado mi queso? Spencer Jonson MD.
Barcelona: Ed. Urano-Titania, 2000.

Vivir hasta despedirnos. Kübler-Ross E.
Barcelona: Ed. Luciernaga, 1991.

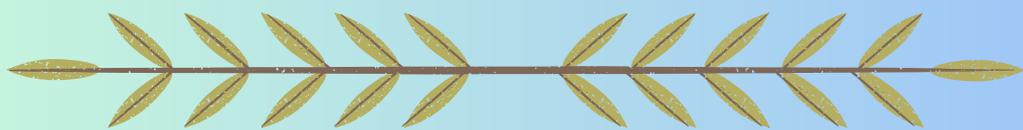


Será necesario consultar con un especialista en salud mental si los signos o conductas perduran en el tiempo afectando o incluso impidiendo sus rutinas habituales.



“Aunque todos debemos intentar encontrar sentido a nuestras pérdidas y a la vida que llevamos después de sufrirlas, no hay ningún motivo para que tengamos que hacerlo de manera heroica, sin el apoyo, los consejos y las ayudas concretas de los demás”.

NEIMEYER



Si considera que necesita ayuda dirijase a la persona profesional con la que se sienta identificado (a) y comentele.

ELABORACIÓN PROPIA Y CON APORTES DE...

Instituto Pallium Latinoamerica
Medicina Paliativa

Lineamiento para la intervención social en situaciones
de duelo desde Trabajo Social. CCSS

Cuando el final se acerca

Kathryn Mannix, 2020 , Barcelona , Esapaña lo usé y también se
puede recomendar como biografía

Fotografía y edición: Trabajadora Social Marcela León Cruz