

Apoyo de Duelo para toda la Familia

Joanne Castellanos, MA, MHC, Consejera de Duelo
& Yvette Ramirez, Spanish Speaking Chaplain

1. Cuál es la definición de apoyo de luto? ¿Por qué es importante buscar esta ayuda?

Joanne Castellanos

El apoyo al duelo es el estímulo que recibe una persona afligida cuando se experimentan las emociones dolorosas de la muerte de un ser querido. Se alienta el apoyo al duelo a aquellos que sienten que no tienen a nadie que entienda lo que están experimentando emocionalmente 3 meses, 6 meses o incluso un año después; que sienten que no quieren afligir a sus seres queridos con su dolor; o que necesitan ayuda para atravesar las emociones y quieren comprender que lo que están experimentando es normal.

Los grupos de apoyo ayudan a normalizar la experiencia en el duelo. El espacio que se ofrece a los afligidos es el espacio que se utiliza como plataforma para compartir sus historias dolorosas. A través del intercambio de personas, los afligidos descubren los puntos en común que experimentan otras personas, lo que puede brindar consuelo a quien siente que "no soy".

Yvette Ramirez

Durante el tiempo de aflicción y durante todo el proceso de duelo, una persona afligida necesita mucho apoyo emocional. Apoyo de luto es un ambiente seguro donde se puede lidiar con la pérdidas, que han afectado su vida, y tomar acciones que le llevar a completar emociones no resueltas que pueda aun estar ocasionado dolor. Los grupos de apoyo ayudan a normalizar la experiencia del duelo. El espacio que se ofrece a los afligidos es el espacio que se utiliza como plataforma para compartir sus historias dolorosas. A través del intercambio los afligidos descubren los puntos en común que experimentan otras personas, lo que puede brindar consuelo a quien siente que "no soy".

El objetivo de duelo y luto es llegar al punto donde podrá vivir con la pérdida de forma sana, después de haber hecho los cambios necesarios para hacerlo. La búsqueda de fuentes de apoyo puede ser la clave para la recuperación y aceptación de la pérdida para la persona. Nuestros grupos de apoyo de duelo, enseñan a uno cómo recuperarse de la pérdida de apoyo y guía cada paso del camino. A veces es útil unirse a un grupo de apoyo de luto para discutir los sentimientos, ofrecer apoyo a los demás y obtener apoyo cuando se esta pasando por un momento difícil.

El riesgo de no aceptar la muerte, de morir con tu ser querido, de no querer volver a la vida cotidiana, y de que la amargura se instale en tu corazón. Aunque el duelo no es una enfermedad y todos los seres humanos lo tenemos que enfrentar tarde o temprano, hay circunstancias en que la situación nos puede superar, nos puede desbordar. Ese el momento de pedir ayuda. Cuando alguien experimenta la pérdida de un ser querido, puede tardar años en sanar. La persona afligida debe pasar por el proceso de duelo, y se le debe permitir que pase a través de él a su propio ritmo.

Para algunas personas, el proceso de duelo puede durar mucho tiempo, lo que ocurre a menudo cuando una persona era muy cercana al ser querido fallecido. A veces esto conduce a lo que se conoce como *duelo complicado*. Familia y amistades dicen a la persona afectada que "tienes que

dejar ir y avanzar en tu vida”. La persona afligida no quieren ser una carga para su familia. Obtenga ayuda profesional si es necesario. Si amigos o familiares no parecen capaces de proporcionar apoyo suficiente, puede ser útil hablar con un consejero o unirse a un grupo de apoyo.

2. ¿Cuáles son los síntomas del dolor?

Joanne Castellanos

Los síntomas o manifestaciones de dolor pueden ser experimentados física y psicológicamente. He recibido personas que cuentan los síntomas físicos que van desde el dolor en el pecho o la opresión en el pecho, los dolores de cabeza, los dolores corporales y los dolores, los cambios en el apetito (comer menos o de forma poco saludable (comer comida rápida: cenas de TV, restaurantes de comida rápida), náuseas u otros problemas digestivos, fatiga, falta de memoria, para afectar el sistema inmunológico.

Yvette Ramirez

Reacciones intensas en nuestra psicología: confusión, tristeza, angustia, impotencia, miedo. Reacciones en nuestro cuerpo tensiones musculares, molestias físicas, pérdida de apetito o de sueño, propensión a enfermedades, sentirse incapaz de afrontar la vida sin el fallecido. Dificultad para asumir la realidad de la muerte. Sentir una emoción muy intensa al hablar del fallecido, aun habiendo pasado al menos seis meses después de su muerte.

Tristeza- Recordar su ausencia con enorme y profunda tristeza del fallecido. Dolor de corazón, Sentimientos de soledad como resultado del fallecimiento. Sentir que la vida está vacía y/o que no tiene sentido. Sentir que se ha muerto parte de uno mismo. Excesiva irritabilidad, amargura y/o enfado relacionado con el fallecimiento. Tener alterada la manera de ver e interpretar el mundo.

3. ¿Cuánto tiempo ha existido este programa de apoyo al duelo en Calvary? ¿Cuántas personas ha ayudado el Hospital hasta la fecha?

Joanne Castellanos & Yvette Ramirez

Servicios de apoyo de duelo de Calvary ha estado ayudando a las familias a través de su proceso de dolor por mas de 35 años. El servicio comenzó en el Bronx en los años 80's y ahora tiene satélites en el centro de Brooklyn y en el Alt Manhattan. Hemos ayudado a millones de personas.

4. Por qué apoyo de duelo es tan importante en la comunidad Latina?

Joanne Castellanos

Queremos comunicarnos con nuestra comunidad latina porque entendemos que puede haber una falta de conocimiento sobre el apoyo al duelo para todos (hombres, mujeres, niños y adolescentes) que están afectados por la muerte de un ser querido. Es importante darse cuenta de que no es un evento de la vida que afecta a ciertos miembros de la familia, pero que puede afectar a todos y todos deberían tener el espacio para procesar la muerte.

Yvette Ramirez

En la comunidad Latina traemos nuestros valores y tradiciones a la manera de que demostrar dolor, duelo y luto. Por ejemplo, los Latinos tradicionalmente cuentan con apoyo de la familia en vez de ir a otro lugar para pedir ayuda. Cuando se trabaja con Latinos es de tomar en consideración sus valores, sus tradiciones, y la importancia que dan a la familia y la religión.

También es importante no asumir, porque aunque somos Latinos, venimos de diferentes países. A veces las costumbres varían de país a país. Cuando se trabaja con Latinos es de tomar en consideración sus valores, sus tradiciones, y la importancia que dan a la familia y a la religión.

También es importante no asumir, porque aunque somos Latinos, venimos de diferentes países. A veces las costumbres varían de país a país. Marianismo: La expectativa de las mujeres latinas a sufrir en silencio y de ser sumisa. Machismo: Los hombres latinos son percibidos como macho, estoico y sin expresiones emocionales de dolor.

Ha habido cambios ahora debido a la asimilación y aculturación, pero principalmente se trata de valores que son intrínsecos en nuestra cultura, y por eso puede haber una diferencia en cómo tratamos de duelo o pérdida. No teniendo la oportunidad de viajar a su país para participar en el velatorio y el entierro de su ser querido.

5. ¿Cuáles son los desafíos principales a los que se enfrenta uno al tratar de ayudar a alguien que está claramente afligido?

Joanne Castellanos

Uno de los muchos desafíos que presentan los clientes es la culpa. Ayudar a los clientes a reconocer que su culpa se deriva de no estar preparados para aceptar la muerte de su ser querido puede convertirse en un desafío. Los miembros comparten sus pensamientos sobre "¿Qué pasaría si ..." porque no estaban listos para dejarlo ir. No estar listo para dejar ir cuando se experimenta la muerte de un ser querido, para el que sufre, significa que no hicieron lo suficiente para ayudar a su ser querido o que no hicieron lo suficiente para evitar que la muerte suceda. La narrativa creada al comienzo del viaje de duelo por muchos de los clientes es su necesidad de encontrar el significado de "¿Por qué?"

Yvette Ramirez

Arrepentimiento- La persona se siente que podía hacer más por su ser querido/a. Rabia- Rabia con todos, con uno mismo, y a veces rabia con Dios. Porque su ser querido murió y no se sano? Rabia porque mataron a su esposo en el hospital, en vez de curarla.

ANÉCDOTA: **Maria** se siente culpable en que su esposo se murió. Lo primero que ella me dijo cuando empezó el grupo, "Yo mate a mi esposo". Yo le pregunte, mataste a tu esposo? Ella respondió, "Yo pedi a mi esposo ir conmigo a hacer las compras al mercado. Cuando llegaron a casa con las bolsas, su esposo le dijo, "Vieja, voy a subir las bolsas, y voy al baño, después me bajo". Su esposo nunca bajo. Le dio un ataque a corazón fatal en su casa. Desde ese día ella se siente culpable por su muerte. Han pasado seis meses y notamos que no ha mencionado la palabra: culpa.

6. ¿Dónde se ofrecen los grupos de apoyo de Calvary? ¿Cuál es el proceso para comenzar a participar en estos grupos?

Joanne Castellanos

Los grupos de apoyo para el duelo se ofrecen en Calvary Hospital en el Bronx, Downtown Brooklyn y Upper Manhattan. El proceso para inscribirse en nuestros grupos requiere que quienes estén interesados llamen para programar un día para reunirse y ser entrevistados por el

facilitador que dirige el grupo de apoyo. Al entrevistado se le harán preguntas relacionadas con la muerte de su ser querido.

Nuestros grupos de apoyo son un servicio gratuito que se ofrece a las familias con aflicción aguda (dentro de los 18 meses posteriores a la muerte) cuyo ser querido falleció en Calvary o a través del programa de hospicio domiciliario de Calvary y a miembros de la comunidad. Los interesados deberán ser entrevistados antes de ingresar a nuestros grupos de apoyo. Nos gusta asegurarnos de que la persona que ingresa al grupo esté mental y físicamente lista para comprometerse con el programa. Esto significa estar físicamente disponible para asistir a las sesiones y estar mentalmente preparado para procesar dentro del grupo.

Yvette Ramirez

Los interesados deberán ser entrevistados antes de ingresar a nuestros grupos de apoyo. Nos gusta asegurarnos de que la persona que ingresa al grupo esté mental y físicamente lista para comprometerse con el programa. Esto significa estar físicamente disponible para asistir a las sesiones y estar mentalmente preparado para procesar dentro del grupo. Los Grupos de Apoyo son un servicio gratuito que ofrece a las familias en duelo agudo (dentro de 18 meses de la muerte) cuyo ser querido murió en Calvary a través de nuestro programa Casa Hospicio y a los miembros de la comunidad.

Se ofrecen grupos para adultos, niños y adolescentes de 6 a 18 años. Y para los niños y adolescentes que participan en el programa, ofrecemos la oportunidad de asistir a nuestro programa de campamento de verano de una semana, Camp Compass, donde los niños aprenden que está bien; seguir disfrutando de la vida, aunque haya muerto su ser querido. Alentamos la risa y la oportunidad de sentirnos apoyados durante los momentos de dolor. Los grupos de apoyo durante el duelo y el campamento de verano de Calvary no tienen *ningún costo*.

7. ¿Dónde puede alguien encontrar información sobre los grupos de apoyo en Español?

Joanne Castellanos

Se ofrecen grupos para adultos, niños y adolescentes de 6 a 18 años. Y para los niños y adolescentes que participan en el programa, ofrecemos la oportunidad de asistir a nuestro programa de campamento de verano de una semana, Camp Compass, donde los niños aprenden que está bien. Seguir disfrutando de la vida, aunque haya muerto su ser querido. Alentamos la risa y la oportunidad de sentirnos apoyados durante los momentos de dolor.

Yvette Ramirez

El Grupo de Apoyo en Español se reúne semanalmente los Lunes de 12:30 a 2:00pm.
Dirección: 1740 Eastchester Rd. Bronx, NY 10461. Conferencia #2.
Contacto: Yvette Ramirez - (718) 518-2569.

Esta ofrecido para apoyar a aquellos adultos que están de duelo por la muerte de un ser querido. El consuelo se encuentra uno con el otro que se enfrentan a las mismas pérdidas y problemas. Los del grupo se elevan uno al otro en su viaje a través de su dolor. Amistades por vida se han creado en este grupo. Y a veces humor y la risa pueden aliviar el dolor experimentado. Por favor recuerda que usted no está solo/a en tu duelo. Estamos a tu disposición para servirle.