

## Sanando después de una pérdida repentina

Una pérdida repentina puede ocurrir debido a accidentes, enfermedades, homicidios, suicidios y otras formas de pérdida inesperada. Estas tragedias pueden dejar al doliente en un estado de conmoción y confusión. También puede haber muchas preguntas sin respuesta y, en muchos casos, trauma en torno a la pérdida. La falta de preparación para la pérdida es desorientadora y puede ser un reto al comienzo del proceso de sanación. A medida que usted procesa la pérdida repentina de un ser querido, hay algunas estrategias que puede encontrar útiles para ayudarlo a sanar.

### **Permítase tiempo para procesar sus sentimientos**

Las pérdidas repentinamente y traumáticas nos dan pocas oportunidades de despedirnos de nuestros seres queridos. Aún más, los sentimientos de duelo pueden intensificarse durante el procedimiento legal o cualquier experiencia re-traumatizante asociada con la pérdida. Al procesar la ausencia de su ser querido, permítase el tiempo y la compasión necesarios mientras procesa estos sentimientos complejos. Recuerde, no hay una manera correcta o incorrecta de estar de duelo y las formas en que expresamos nuestro dolor pueden variar de persona a persona.

### **Comprenda el impacto del duelo**

El duelo nos afecta emocional, mental y físicamente. Comprender los cambios que está experimentando puede ayudarlo a identificar las áreas donde más se necesita apoyo. A medida que identifica dónde se encuentra en su espacio mental para volver al trabajo o volver a participar en otras tareas de su vida, explore la reacción de su cuerpo a la pérdida. ¿Han cambiado sus patrones de sueño o alimentación? ¿Está experimentando algún dolor físico? ¿Cuáles son algunas de las rutinas a las que puede volver mentalmente? Explorar estas preguntas puede ayudarlo a evaluar cómo su duelo está afectando su funcionamiento diario. Finalmente, reconociendo que aparte de la pérdida primaria de un ser querido, hay pérdidas secundarias que provienen de la ausencia. Las pérdidas secundarias pueden significar adaptarse a un nuevo rol familiar o a la inseguridad financiera. Estas pérdidas pueden llegar a ser aún más desafiantes cuando hay una pérdida repentina y traumática.

### **Buscar apoyo**

Buscar apoyo profesional es una forma de ayudar a procesar una pérdida repentina. Hablar con un profesional o unirse a un grupo de apoyo de duelo le permite compartir y explorar emociones complejas en un entorno seguro. Conectarse con otras personas que han experimentado una pérdida similar también proporciona camaradería en tiempos difíciles. Otros tipos de apoyo pueden provenir de familiares y amigos que están deseosos por ayudar. Considere pedir ayuda con tareas más desafiantes o simplemente comuníquese con personas de confianza durante los momentos emocionalmente intensos. Muchas veces, estas personas quieren ayudar, pero no están seguros de cuáles son sus necesidades mientras está de duelo.



**Involúcrese**

A medida que algunas personas avanzan en su duelo, encuentran sanación en la defensa de causas y el trabajo voluntario. Abogar por nuestros seres queridos después de su fallecimiento nos conecta con una comunidad de personas que trabajan juntas para disminuir la pérdida trágica. Para muchos, esto puede parecer voluntariado en eventos de concientización o tratar de conectarse con otros a nivel personal. Este tipo de compromiso puede ser significativo, pero es importante reconocer primero dónde se encuentra en su duelo antes de involucrarse en cualquier trabajo voluntario, ya que a veces puede ser emocionalmente difícil.

Para obtener recursos adicionales, visite nuestro sitio web en [www.childbereavement.org](http://www.childbereavement.org) Para inscribirse en nuestros grupos de apoyo de duelo virtuales gratuitos, llámenos al (888) 988-5438 o al correo electrónico [support@childbereavement.org](mailto:support@childbereavement.org)



[childbereavement.org](http://childbereavement.org)

888.988.5438 – [intake@childbereavement.org](mailto:intake@childbereavement.org)

CONTACT TO REGISTER