

## Consejos para buscar apoyo para el duelo

Los cambios y desafíos que vienen después de la muerte de un ser querido pueden hacer que sea difícil concentrarse en obtener el apoyo necesario. Sin embargo, es este apoyo el que puede proporcionar una guía llena de luz a medida que avanzamos a través de los momentos más oscuros de nuestro dolor. Buscar apoyo puede ser abrumador y confuso mientras intenta tomar la mejor decisión para usted y su familia. A continuación, proporcionamos algunos consejos simples para desmitificar el proceso y ayudarlo a elegir el apoyo de duelo adecuado para usted.

### ¿Qué apoyo de duelo está buscando?

La consejería de salud mental y los grupos de apoyo para el duelo son dos vías comunes que las personas siguen después de la muerte de un ser querido. Averiguar la mejor opción para usted es un buen lugar para comenzar. Al buscar apoyo profesional de salud mental, es importante considerar la experiencia del terapeuta en el trabajo con el duelo y su conocimiento de rituales culturales y religiosos específicos después de la pérdida de un ser querido. Si busca apoyo para su hijo, el profesional de la salud mental debe estar bien informado en el proceso de duelo de los niños debido a que ellos expresan su duelo de diferentes maneras a medida que van creciendo. Puede haber otros factores específicos que se aplican a usted y a su familia al considerar consejería individual. Pensar a través de esto es importante para encontrar una buena compatibilidad en el apoyo profesional.

Unirse a un grupo de apoyo de duelo, como los proporcionados por the Children's Bereavement Center, es una gran opción para aquellos que buscan conectarse con otras personas que han experimentado una pérdida mientras también procesan su propio duelo. De manera similar a buscar consejería individual sobre duelo, los grupos de apoyo para el duelo deben ajustarse a sus necesidades individuales y/o familiares. Algunos factores a considerar son el tipo de grupo de apoyo de duelo (es decir, específico a la pérdida, de tiempo limitado en vez de ser abierto al público, basado en un currículo en vez de ser un proceso abierto, si el grupo de apoyo está disponible para toda la familia o por edad específica, y la flexibilidad en la programación). Con el crecimiento de los servicios virtuales debido a la pandemia, muchos grupos de apoyo, incluidos los CBC, también se proporcionan de manera virtual.

### Organícese antes de llamar

Hacer ese llamado inicial de apoyo puede ser un desafío mientras se prepara para hablar sobre sus necesidades. Organizarse antes de hacer esta llamada puede aliviar las emociones abrumadoras. Organizarse puede significar entender lo que está buscando, tener un familiar o amigo con usted mientras hace la llamada y escribir de antemano las preguntas que pueda tener. Para muchos, esta puede ser la primera vez que buscan apoyo para el duelo. Es normal tener preguntas sobre el proceso y qué esperar para usted y su familia.



## Haga una cita y asista

Después de recopilar información y obtener respuestas a sus preguntas, el siguiente paso es hacer una cita y asistir. Aunque esto suena bastante simple, puede ser el paso más difícil para muchos. Por supuesto, no hay necesidad de apresurar este proceso; sin embargo, comprenda que el apoyo ofrecido por estos servicios es más beneficioso si participa. Tomarse un momento para examinarse a sí mismo y reconocer sus necesidades puede ayudarlo a hacer una mejor evaluación de cuán listo se encuentra para el apoyo.

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