

Duelo Anticipado: Cómo Manejar el Duelo el Enfrentar una Pérdida Inminente

A menudo pensamos que el duelo es algo con lo que nos enfrentamos después de que fallece un ser querido. Para muchos, sin embargo, los sentimientos de duelo y pérdida ocurren antes de la muerte de un ser querido. Esto es lo que llamamos *duelo anticipado*. El duelo anticipado, al igual que el duelo después de una pérdida, afecta a las personas de diversas maneras. Al enfocarse mayormente en la persona que está enferma o por morir, permitirse tiempo para explorar cómo el duelo anticipado les está afectando a usted y a su familia puede resultar un reto. Como una forma de ayudar a que comience el proceso de sanación incluso antes de la muerte de un ser querido, a continuación, ofrecemos algunos consejos y estrategias para manejar el duelo.

Buscar información

El obtener información sobre la condición de salud que afecta a su ser querido, puede ser empoderante comprender qué esperar a medida que avanza la enfermedad. Los profesionales de salud pueden guiarle paso a paso para ayudar a controlar los síntomas de su ser querido. Al considerar cómo comunicar a los niños los impactos físicos de la enfermedad de un ser querido, tenga en cuenta el lenguaje utilizado. Es mejor utilizar explicaciones sencillas y honestas, apropiadas para la edad, al mismo tiempo que proporcionar suficiente espacio para que los niños hagan preguntas.

Haga un espacio para procesar el dolor

Permítase el espacio para procesar las emociones complejas que surgen con el dolor anticipado. Para quienes son cuidadores, la idea de dedicar tiempo para sí mismos puede generar sentimientos de culpa y vergüenza. Como resultado, esto puede llevar a concentrarse demasiado en la persona que está enferma y dedicar menos tiempo a los sentimientos de duelo por los que está pasando. En lugar de ignorar las emociones que surgen al dedicarse tiempo a sí mismo, le alentamos a que tome un tiempo para reconocer su pérdida y los cambios de vida que están sucediendo ahora o que ocurrirán una vez que su ser querido fallezca. Al permitirse este espacio, está sirviendo como ejemplo para que los niños en el hogar exploren su duelo anticipado y compartan sus pensamientos con usted.

Aproveche al máximo el tiempo que le queda

Al reflexionar sobre la vida que ha compartido con su ser amado, puede ser desgarrador volver a visitar recuerdos pasados y lidiar con la incertidumbre de cuánto tiempo les queda juntos. En lugar de alejarse de ese duelo, reconozca su presencia y trate de crear nuevos recuerdos con su ser querido en el tiempo



que les queda juntos. Cuando ya no esté aquí, estará agradecido de haber continuado creando una vida juntos y encontrando alegría en el amor que comparten. La creación de nuevos recuerdos puede verse de manera diferente para cada familia. Lo más importante es que lo haga a su manera y al mismo tiempo que involucre a su ser querido, a sus hijos y a otros miembros de la familia que quieran compartir estos momentos.

Conéctese con otros y esté dispuesto a apoyar

Al brindar amor y consuelo a un ser querido que está muriendo, es esencial que reconozca su propia necesidad de apoyo. Buscar ayuda profesional durante este tiempo es igualmente importante. El permanecer abierto al apoyo de familiares, amigos y consejeros, le permite rodearse del amor y el cuidado necesario durante este tiempo.

Los consejos anteriores ofrecen una guía para ayudarle a procesar su duelo anticipado. Para obtener recursos adicionales, visite nuestro sitio web en www.childbereavement.org o llámanos al (888) 988-5438.



childbereavement.org

888.988.5438

LLAME PARA REGISTRARSE