

Sanando como una comunidad después de la pérdida

Lamentar la pérdida de un ser querido puede afectar tanto al individuo como a la comunidad. La experiencia de una pérdida trágica, incluyendo las debidas a homicidios, suicidios y, más recientemente, COVID-19, a menudo deja a las comunidades en duelo e intentando entender la tragedia. Aunque cada comunidad tiene diferentes necesidades, niveles de apoyo y relaciones entre sus residentes, algunas estrategias fundamentales pueden ayudar a las personas y las familias a comenzar el proceso de sanación mientras también se unen con otros en la comunidad.

Entendiendo el dolor

Aunque una comunidad puede estar sufriendo la misma pérdida, las formas en que expresamos nuestro duelo varían de persona a persona. Para los niños, una pérdida a nivel comunitario, como una muerte en la escuela, puede crear sentimientos de confusión y aislamiento sobre lo que están sintiendo. Alentar a los niños a expresar sus pensamientos y sentimientos únicos acerca de su duelo puede permitir a los padres y proveedores aclarar la desinformación y proporcionar apoyo apropiado para el duelo. También es importante ser conscientes de cómo las pérdidas secundarias (es decir, pérdidas adicionales derivadas de una muerte) pueden afectar a las comunidades. No es raro que las comunidades afectadas por una pérdida traumática o repentina se preocupen por la seguridad y la incertidumbre de cómo seguir adelante. A través de la comprensión empática y la normalización de estos sentimientos como una respuesta natural a una pérdida a nivel comunitario, los líderes comunitarios pueden ayudar a los niños y las familias a comenzar a sanar y conectarse con los recursos de apoyo adecuados.

Pidiendo ayuda para obtener apoyo comunitario

Cuando la tragedia afecta a una comunidad, las organizaciones sin fines de lucro y los recursos comunitarios pueden convertirse en fuentes adicionales de apoyo y asistencia. Dentro del entorno escolar, los consejeros y otros profesionales de la salud mental pueden proporcionar apoyo a los estudiantes, las familias y el personal. Las organizaciones de dentro de la comunidad también pueden ser una fuente de orientación y apoyo para muchos y pueda en trabajar con otros líderes comunitarios para ayudar a restaurar una sensación de seguridad y dominio emocional para los miembros de la comunidad. Las organizaciones de apoyo al duelo, como el Children's Bereavement Center, también se convierten en fuentes críticas de intervención para permitir la sanación tanto a nivel individual como comunitario. Para aquellos que están de duelo, pedir ayuda para obtener apoyo puede ser un proceso abrumador. A través de recursos comunitarios establecidos que atienden las necesidades únicas de personas en duelo, los miembros de la comunidad pueden tener un sistema de apoyo a quien recurrir cuando están listos para recibir ayuda y apoyo.



Sanando como una comunidad

Además de proporcionar apoyo en el momento de la crisis y la pérdida, la comunidad también debe considerar el apoyo necesario a largo plazo. Los aniversarios, en particular, pueden ser tiempos emocionalmente difíciles, y las comunidades pueden experimentar un resurgimiento del dolor. La creación y el establecimiento de memoriales anuales o eventos conmemorativos pueden servir como una importante intervención a nivel comunitario. Honrar las pérdidas de una manera significativa fomenta la camaradería, reduce la sensación de aislamiento que a menudo se experimenta después de una tragedia, y conecta a individuos y familias con servicios de apoyo que ayudan a largo plazo. Aunque algunas personas y familias pueden preferir conmemorar la pérdida de un ser querido en privado, el participar en la comunidad puede ser una capa adicional de apoyo cuando sea necesario.

Los consejos anteriores ofrecen una guía para ayudarte a sanar después de una pérdida mientras también te conectas con tu comunidad. Para obtener recursos adicionales, visite Children's Bereavement Center en www.childbereavement.org o llámenos al (888) 988-5438.



childbereavement.org

888.988.5438 – intake@childbereavement.org