

# Noticias de Cuidado y Asistencia

“CUIDANDO DE TI... PARA QUE CUIDES DE OTROS.”

## El duelo y la depresión Cuando la tristeza es incontenible

La aflicción es un proceso natural e importante que nos ayuda a evitar depresión y problemas psicológicos más adelante. Las etapas del duelo son diferentes para cada persona, y el tiempo necesario para pasar por esas etapas también varía. Por lo general es necesario pasar por a lo menos un año de temporadas y días de fiesta sin el ser querido, pero en muchos casos el proceso del duelo dura más tiempo aun. Acuérdate que el proceso del duelo es una experiencia natural la que con el tiempo devolverá equilibrio a tu vida.

El proceso de la aflicción normalmente tarda más tiempo para una muerte inesperada que para una muerte que sigue después de una

enfermedad larga. Cuando los proveedores de cuidado y la familia no están preparados para la muerte, a veces se arrepienten de no haber dicho o hecho ciertas cosas, o sienten que hay asuntos todavía sin resolver. A veces los proveedores de cuidado se sienten culpables o se echan la culpa para la muerte.

### Las etapas del duelo

Cada persona experimenta las pérdidas de una manera distinta. Sin embargo, estas son las etapas comunes del proceso de la aflicción.

- Conmoción e insensibilidad—usualmente la primera etapa, que puede durar unos días hasta varios meses
- Rechazo —incapacidad para aceptar la pérdida
- Reconocimiento y liberación de las emociones—sentimientos de tristeza incontenible y episodios de llorar, frecuentemente en momentos inesperados
- Sentimientos de culpa—pensamientos como ¿porqué no hice más?
- Falta de organización y ansiedad—la confusión y la incapacidad para concentrarse, lo que causa una sensación de pánico
- Memorias repentinas—es normal tener memorias vívidas, buenas así como malas, pero éstas pueden asustar a la persona
- Soledad y depresión—un período largo de tristeza incontenible y pérdida de interés en las cosas que antes provocaban placer



**Idea:** Estar con otras personas que han pasado por la misma experiencia puede ayudarte a afrontar el duelo. La mayoría de las comunidades tiene grupos de apoyo para el duelo a través de las iglesias, las sinagogas y otras organizaciones sin fines de lucro.

Artículo continúa  
en la página 2

Continued from page 1

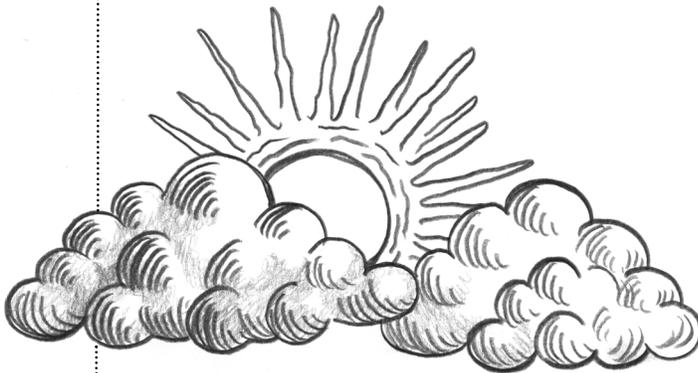
**El duelo y la depresión**

- Coraje y resentimientos—contra los médicos, la familia, los amigos, Dios y hasta contra la persona que ha muerto
- Recuperación—una vuelta a una vida más normal

**Las tareas del duelo**

El tiempo por sí mismo no cura. El trabajo del duelo es un proceso a largo plazo, y necesitamos reconocimiento de nuestra aflicción por parte de nuestros amigos.

- Acepta la pérdida—Es normal contar lo que pasó muchas veces a otras personas y estar ensimismado con pensamientos del difunto.
- Reconoce el dolor—Evitar el dolor emocional puede prolongar la tristeza.
- Adáptate a la vida nueva—Identifica tus necesidades y busca la manera de satisfacerlas.
- Dedícate otra vez a la vida—Reconoce que sí puedes disfrutar de la vida otra vez, y que eso no disminuye el amor que sentías hacia el muerto.

*Inspiración*

*Nadie puede empezar de nuevo, pero todos podemos empezar hoy para crear un nuevo fin.*

**Depresión**

No sentimos duelo solo cuando muere un ser querido. La persona a quien cuidamos y el proveedor de cuidado también sienten duelo, y lo sienten también cuando escuchan la diagnosis de una enfermedad mortal. Durante la enfermedad, el proveedor de cuidado muchas veces siente tristeza, coraje, depresión y un sentimiento de abandono por parte de familiares y amigos.

Signos de problemas graves

Busca consejería profesional si tu o un miembro de tu familia se enferma por causa de sentimientos profundos de pérdida o si:

- Siente hostilidad rabiosa
- Pierde la sensibilidad emocional
- Empieza a consumir alcohol o drogas
- Siente alegría en vez de un sentimiento de pérdida
- Se aísla de sus amigos
- Está profundamente deprimido

**Nota:** La depresión muchas veces se diagnostica equivocadamente como la demencia o la enfermedad de Alzheimer, pero hay diferencias entre estas condiciones. Es importante conseguir una diagnosis correcta cuando se sospecha depresión, demencia o la enfermedad de Alzheimer.

## Cuidar a ti mismo Reconocer los obstáculos en la vida

En cualquier trabajo, relación entre dos personas o situación de la vida, a veces hay trastornos. Aprende a reírte sobre ellos. Forman una parte de lo que haces y de la persona quien eres. Si eres panadera, es muy probable que vas a quemar un pastel de vez en cuando. Si eres ama de casa, vas a romper unos platos. Si trabajas en un supermercado, probablemente se va a romper una bolsa en el momento cuando acabas de llenarla. Puedes estar preparada, como lo fue una trabajadora quien dijo al cliente: "¡Ya no fabrican estas bolsas como antes—eso debió haber pasado en frente de la casa de usted!"

No puedes esperar que todo funcione sin problemas las veinticuatro horas al día, los 365 días al año, durante tu vida entera. ¿Por qué no prepararte para los momentos difíciles antes de que ocurran, para tener disponibles unos trucos para aliviar esos momentos?

Hay unos días que son mejores (o peores) que los demás. Como dice el lema de los "Boy Scouts," ¡sea preparado!

Source: Make Someone Else Happy by Allen Klein. Allen Klein is an award-winning professional speaker and best-selling author. Klein's books include *The Healing Power of Humor*, *The Courage to Laugh*, and *Quotations to Cheer You Up*. For more information about his programs, he can be reached at [humor@allenklein.com](mailto:humor@allenklein.com).

## Live Life Laughing!

No lo entiendo. ¿No siguió las instrucciones del médico en el recipiente de las pastillas?

Por supuesto que sí. Allí dice "Consérvase el recipiente bien cerrado."



**Nota:** Muchas veces las personas se sienten culpables cuando se divierten o hasta cuando sonríen después de experimentar una pérdida. Pero el humor es una herramienta terapéutica y puede ayudar mucho a las familias a navegar por los caminos de su duelo.

Source: *Stepping Stones of Hope*; a Phoenix-based nonprofit organization that provides support programs such as Camp Paz, a day camp and weekend retreat for bereaved families.

*“Es solo cuando sabemos y entendemos que tenemos un tiempo limitado aquí en la tierra—y que no podemos saber cuando se vencerá nuestro tiempo—que empezaremos a vivir cada día plenamente, como si fuera el única día concedido a nosotros.”*

~Elizabeth Kübler-Ross

## Our Purpose

To provide caregivers with critical information enabling them to do their job with confidence, pride and competence.

## Ordering Info

Caregiver Assistance Newsletter  
English and Spanish versions are published 12 times per year. Additional language versions are published quarterly. From the publishers of

### *The Comfort of Home*

*An Illustrated Step-by-Step Guide for Caregivers*

#### available from...

CareTrust Publications LLC  
PO Box 10283, Portland, OR 97296  
800-565-1533  
or [www.comfortofhome.com](http://www.comfortofhome.com)

Comments and suggestions welcome.

©2005 CareTrust Publications LLC.  
All rights reserved. Reproduction of any component of this publication is forbidden without a license from the publisher.

Some content in this publication is excerpted from *The Comfort of Home: An Illustrated Step-by-Step Guide for Caregivers*. It is for informational use and not health advice. It is not meant to replace medical care but to supplement it. The publisher assumes no liability with respect to the accuracy, completeness or application of information presented or the reader's misunderstanding of the text.

## Pasar del dolor al perdón

Si la persona que te hizo mal está muerta, ¿cómo puedes pasar del dolor y de la tristeza a la paz de perdonar? Hay pasos que puedes tomar para ayudarte a superar el dolor.

1. **Nombra el daño**—¿Qué hizo la persona que te causó daño?
2. **Reconoce el daño**—¿Cómo te afecta el daño todavía?
3. **Nombra a la persona quien te hizo mal**—Identifica claramente la persona quien te causó dolor
4. **Decide perdonar**—Escribe una lista de todo el daño que te causó la persona. ¿Se puede reparar o restituir? ¿No? Entonces rompe la lista en pedazos pequeños.
5. **Reconoce como el daño te ha cambiado**—Ahora eres una persona quien entiende bien el daño que ha sufrido y ya no se ve como una persona dañada.

Source: *Forgiving the Unforgivable: Overcoming the Bitter Legacy of Intimate Wounds*, Beverly Flanigan, 1992 Wiley Publishing



# Noticias de Cuidado y Asistencia

“CUIDANDO DE TI... PARA QUE CUIDES DE OTROS.”

## E X A M E N   R Á P I D O

Repasa la información acerca de duelo y depresión, y piensa en como todos nos podemos ayudar a superar las pérdidas que han de ocurrir en nuestras vidas. Contesta estas preguntas para ayudarte a considerar tu propia capacidad para soportar el duelo

1. Cada persona experimenta las pérdidas en una manera personal y única.  
C F
2. Estar con otras personas que han pasado por la misma experiencia puede ayudarte a afrontar el dolor.  
C F
3. Si tu o un miembro de tu familia se enferma o está profundamente deprimido por causa de sentimientos de pérdida, debes buscar consejería profesional.  
C F
4. Las etapas del duelo son diferentes para cada persona, y el tiempo necesario para pasar por esas etapas también varía.  
C F
5. El proceso de la aflicción normalmente tarda más tiempo para una muerte inesperada que para una muerte que sigue después de una enfermedad larga, porque los proveedores de cuidado y la familia no están preparados para la muerte.  
C F
6. A veces la proveedora de cuidado se siente culpable o se echa la culpa para una muerte.  
C F
7. Debes reconocer que sí puedes disfrutar de la vida otra vez, y que eso no disminuye el amor que sentías hacia la persona a quien cuidabas.
8. El consumo de vez en cuando de bebidas alcohólicas es una buena manera para aguantar el duelo.  
C F
9. Es importante reconocer el dolor porque evitar el dolor emocional puede prolongar el duelo.  
C F
10. Te sentirás mejor si no perdonas a la persona quien te hizo mal y si piensas frecuentemente en el daño que te hizo.  
C F

Nombre \_\_\_\_\_

Firma \_\_\_\_\_ Fecha \_\_\_\_\_