

Si usted cree que lo necesita, no dude en pedir ayuda a los profesionales de su Centro de Salud.

Dónde pedir ayuda en la Comunidad de Madrid

•ASOCIACIÓN ESPAÑOLA CONTRA EL CÁNCER
Avda. Dr. Federico Rubio y Galí, 84. Madrid
91 398 59 00
madrid@aecc.es

•CENTRO DE APOYO A LAS FAMILIAS (CAF)
Ayuntamiento de Madrid
<https://www.madrid.es/>

•CENTRO DE ESCUCHA. Religiosos Camilos.
Centro San Camilo. Sector Escultores, 39.
Tres Cantos (Madrid) 91 806 06 96
Avda. Reina Victoria 8, 4º B. Madrid 91 533 52 23
escucha@humanizar.es

•FUNDACIÓN INSTITUTO SAN JOSÉ.
C/ Pinar de San José 98, pabellón nº 6 (San Benito Menni), planta 1ª. Madrid
91 508 01 40
roberto.alvarez@ohsjd.es
www.fundacioninstitutosanjose.com

•FUNDACIÓN MARIO LOSANTOS
Avda. España 17, 2ª planta. Alcobendas (Madrid)
91 229 10 80
fundacionmlc@fundacionmlc.org
www.fundacionmlc.org/

•FUNDACIÓN MENUDOS CORAZONES
C/ Doctor Castelo 49, 1º. Madrid
91 373 67 46
grupoduelo@menudoscorazones.org

•FUNDACIÓN PORQUEVIVEN
C/Reyes Magos, 8 (local). Madrid
91 016 83 45 / 677 761 275
josecarlos.porqueviven@gmail.com
www.porqueviven.org

•PSICÓLOGOS SIN FRONTERAS
C/ Cuesta de San Vicente, 4. Madrid
91 233 58 51
psfbajocoste@psicologossinfronteras.net

* Todos estos recursos son gratuitos

Recursos que pueden ser de utilidad

Libros para adultos:

- Alba Payás. El mensaje de las lágrimas.
- Brothers, J. (1992) Vivir sin él. Barcelona: Ed. Grijalbo.
- Bucay, J. (2016) El camino de las lágrimas.
- Colgrove, M; Boomfield, H; Mc Williams, P. (2007) Cómo sobrevivir a la pérdida de un amor.
- Guía de duelo para familiares. Sociedad Española de Cuidados Paliativos (SECPAL).
- Kroen W.C. Cómo, ayudar a los niños a afrontar la pérdida de un ser querido. Barcelona: Oniro.
- Worden, W. (1991) El tratamiento del duelo. Ase-soramiento psicológico y terapia. Barcelona: Paidós.

Libros para niños:

- Bajo la misma estrella.
- El otoño de Fredy la hoja.
- El principito.
- Explícame que ha pasado.
- Que viene después del mil.

Material audiovisual:

- Corto ¿Cómo ayudar a un zombie?.
- Documental serie Tabú: Y al final, la muerte. Jon Sistiaga.
- Documental: "Compañeros de Viaje" y "Remontando el vuelo ". Elsa Sierra. (youtube).
- Documentos TV. El último viaje.
- La decisión de Anne.
- Película Coco.
- Planta 4ª.
- Quédate a mi lado.
- Un monstruo viene a verte.
- Vivir para siempre.

<https://www.youtube.com/watch?v=Qe2SdbBBVFI>

Fuente: guía para familiares en duelo SECPAL



Dirección General
del Proceso Integrado de la Salud
CONSEJERÍA DE SANIDAD

ATENCIÓN AL DUELO

“ Aunque la pérdida de un ser querido es un acontecimiento que no puede escogerse, la elaboración del duelo es un proceso activo de afrontamiento lleno de posibilidades ”

Tomas Attig



¿Qué es el duelo?

Es el proceso de adaptación que permite restablecer el equilibrio personal y familiar roto con la muerte del ser querido. A pesar del sufrimiento que causa, el duelo es normal y ayuda a adaptarse a la pérdida, prepara para vivir sin la presencia física de esa persona y mantiene el vínculo afectivo de forma que sea compatible con la realidad presente. Si el malestar es excesivo, puede ser conveniente buscar orientación y guía en los profesionales. El duelo no es una enfermedad. El duelo "no se cura", es un proceso normal de adaptación a una nueva realidad, que en la mayoría de las personas tiene una evolución favorable y solo en un 10 -20% de los casos suele presentar dificultades, derivando en duelo complicado o patológico.

¿Cuánto tiempo dura?

Su duración es muy variable. Podríamos considerar que los dos primeros años suelen ser los más difíciles, y luego se experimenta un descenso progresivo del malestar emocional. De todos modos, cada persona tiene su propio ritmo y necesita un tiempo distinto para la adaptación a la nueva situación.

Durante el proceso de duelo el doliente, niño o adulto, ha de llevar a cabo 4 tareas que se van simultaneando entre ellas:

- Aceptación de la pérdida.
- Expresión emocional de la pérdida.
- Adaptación al medio con ausencia de la persona querida: adquisición de habilidades nuevas.
- Recolocar emocionalmente al fallecido y continuar viviendo.

¿Qué puede ocurrir?

La mayoría de los expertos opinan que la reacción a la muerte de un ser querido es algo muy humano por extraña que sea la forma de presentarse en adultos:

Sentimientos	Pensamientos	Conductas
Tristeza Enfado Culpa/auto-reproche Soledad Ansiedad Alivio Insensibilidad	Incredulidad Confusión Preocupación Alucinaciones breves y fugaces	Soñar con el fallecido Evitar recordar al fallecido Llorar Suspirar Ateorar objetos Buscar y llamar en voz alta
	Sensaciones físicas	
	Opresión en el pecho Falta de aire Debilidad muscular Vacío en estomago	

¿Cuándo pedir ayuda?

No dude en pedir ayuda si pasado un tiempo, casi todos los días o de manera muy intensa y prolongada:

- Piensa tanto en su persona querida que incluso le resulta difícil hacer las tareas que habitualmente realizaba.
- No tiene planes ni metas y piensa que ya nada tiene sentido para usted.
- No se termina de creer que ha muerto de verdad.
- Está amargado y siempre enfadado con todos y por todo, cualquier cosa le irrita.
- Ya no ve el mundo como antes, ha perdido la confianza en los demás y la sensación de seguridad.
- Se siente culpable por estar vivo o cree que es injusto seguir vivo estando la persona querida muerta.

Algunas recomendaciones:

- Busque apoyo en familiares y amigos.
- Es necesario darse permiso para vivir y disfrutar de las actividades placenteras.
- Es aconsejable permitirse estar en duelo.
- Evite tomar decisiones importantes de forma precipitada.
- Puede ser útil crear un espacio de recuerdos.
- Tal vez puede ayudarle pensar anticipadamente en fechas señaladas (navidades, aniversarios, ...) prepararlas y decidir con quien compartirlas.
- No conviene deshacerse de objetos o recuerdos precipitadamente.

ATENDER Y ACOMPAÑAR A UN NIÑO ANTE EL FALLECIMIENTO DE UN SER QUERIDO

Los niños a partir de los 4 o 5 años pueden manifestar el duelo por la pérdida de la figura parental como un adulto, incluso desde los seis meses se pueden observar reacciones de duelo. La tendencia del niño a vivir en el presente hace que su estado de ánimo sea cambiante y el tiempo que ocupan en recordarle es más corto, utilizan la negación como mecanismo de afrontamiento y suelen mantener la capacidad de disfrutar de situaciones agradables.

Algunas indicaciones básicas:

- Informar al tutor del colegio sobre lo que está pasando.
- Mantener la rutina del niño.
- Explicarle lo que está pasando, adaptado a su edad.
- Mantener normas, dedicarle un espacio de expresión de emociones, preocupaciones.
- Darle seguridad, que vamos a estar para cuidarle, dedicarle un tiempo especial.
- Observar cualquier cambio en el niño que nos sea significativo.

Síntomas - Manifestaciones:

- Conmoción y confusión
- Retraimiento social, ira e irritabilidad
- Alteraciones del sueño y/o alimentación
- Rechazo, tristeza y llanto, apatía, ansiedad
- Hiperactividad, culpa, problemas de conducta
- Falta de concentración
- Miedo a la posible pérdida del progenitor no fallecido, miedo a la propia muerte
- Regresión a etapas anteriores del desarrollo
- Protección a sus seres queridos
- Dolores de estómago, enuresis
- Accidentes (caídas ...)

¿Cuándo pedir ayuda?

Ante la presencia de:

- Síntomas de depresión, dificultades para dormir, pesadillas, baja autoestima, aislamiento social, rabiets frecuentes o prolongadas, apatía, insensibilidad.
- Fracaso escolar o no querer ir a la escuela.
- Deterioro de las relaciones familiares o con los amigos. Miedo a estar solo.
- Conductas de riesgo: abuso de alcohol y otras drogas, peleas.
- Negación del dolor y alardes de madurez o fortaleza.
- Comportamiento infantil durante un tiempo prolongado.
- Frecuentes dolores de cabeza, solos o acompañados de otras dolencias físicas.
- Imitación excesiva de la persona fallecida y expresiones repetidas del deseo de reencontrarse con él/ella.