

Le Acompañamos
en su Viaje de Duelo



The
CHRISTI CENTER
Always Here After Your Loss

LA EXPERIENCIA DE UNA PENA

La mayoría de las personas no están preparados para el viaje de la pena, a veces puede ser tan devastante que asusta y se siente completamente solo. También puede parecer que no hay respiro, y no hay fin a los intensos sentimientos que usted siente.

El viaje de la pena ha sido comparado a una tormenta persistente en el mar. Las olas son enarboladas y juntas. A lo largo, el mar regresa con más calma, pero en ocasiones la tormenta comienza de nuevo, fortificando sin aviso. Por varias horas, días o semanas, no siente dolor o luto pero de repente regresa. Hay veces que pueda parecer que usted parece tome un paso adelante y dos atrás. Usted puede pensar, hacer y decir cosas que son muy diferentes a su normalidad, pero no están solos en esto.

Las personas que pasan por una pena no solo tienen algunas experiencias en común, si no que también sienten dolor exclusivamente. Aunque dolor es una experiencia universal, no hay dos personas que sienten dolor igual – de hecho, adentro de la misma familia, pérdidas pueden ser consideradas cada uno diferente, incluso en la misma persona. Es como una huella digital de cada persona: la experiencia de dolor tiene características propias. Como no hay instrucciones sobre cómo pasar por el duelo, no existe un calendario que puede seguir. Usted se adaptará a una nueva vida, viviendo un día a la vez.



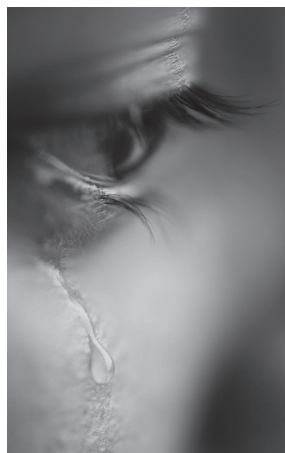
El dolor se agrava por el estigma, la discriminación y malestar que viene con la muerte. Incluso, personas en su vida de buena voluntad podrán decirle que se “mejore” o que lo “supere.” Usted puede sentir presión para suprimir el dolor en vez de reconocer que es un proceso natural y necesario. Su vida estará cambiada para siempre. Pero usted si puede encontrar la esperanza de curación, nuevo significado y una nueva normalidad en su vida después de la muerte de un ser querido.

RESPUESTAS COMÚNES A LA TRISTEZA

Aunque el dolor es una respuesta normal a la muerte de un ser querido, hay veces que provoca reacciones que pueden ser diferente de su comportamiento normal. Estas respuestas son normales y no indican "locura." Dolor puede afectarlo en las siguientes formas:

Emocional

- Sobresalto e incredulidad
- Tristeza y nostalgia
- Entumecido
- Sentimiento desorganizado o confusión
- Querer estar solo o aun sentirse solo
- Resentimiento con otros que no han sufrido una pérdida
- Ansiedad, preocupación y miedo
- Sentimientos de culpa o sensación de fracazo
- Impotencia y desesperación
- Irritabilidad y enojo en:
 - La situación
 - Otros
 - Su ser querido que murió
 - Dios o su poder superior
 - Personal medico



Físico

- Cambio en los patrones de dormir que pueden incluir malos sueños o pesadillas
- Cambios en los hábitos alimenticios, dolor con causas desconocidas - dolores de cabeza, problemas de estómago, dolor muscular
- Fatiga/Falta de energía
- Dificultades sexuales

Comportamiento

- Falta de motivación
- Dificultad para concentrarse o recordar cosas
- Llorando con frecuencia
- Arrebatos emocionales
- Aislarse o evitar a otros
- Uso de drogas tales como el consumo de alcohol, medicación de la receta, o de las drogas de la calle como una manera de enfrentar sus emociones
- Riesgos innecesarios

Todas estas son experiencias comunes de dolor y puede tomar una inmensa cantidad de energía para enfrentar. Si no se resuelve a través de la evitación o negaciones, los síntomas pueden crear una pena prolongada o complicada.

Aunque el mundo esta lleno de sufrimiento,

Podra afectar de manera significativa su salud, matrimonio, amistades, trabajo, y otras áreas de su vida. El hecho de compartir con otros que se encuentran en un viaje similar es a menudo una manera útil para reconocer y evitar caer en un patrón de duelo complicado y de comenzar una nueva normalidad.

Si usted está preocupado por el número o la intensidad de sus reacciones, puede ser útil consultar con un profesional que pueda ayudarle en su dolor de viaje para dirijirlo encontrar ayuda o proveir una lista de recursos.

ENFRENTANDO EL DOLOR

Cada dolor y proceso de curación es único, y las personas enfrentan al dolor en muchas maneras diferentes. Aquí hay algunas cosas que podrian ayudarle:

Acepta ayuda

Buscar apoyo y ayuda de amigos, familiares, grupos de apoyo, profesionales o líderes religiosos. Personas en su vida preguntaran, “¿qué puedo hacer?” O “dime que necesita”. Haga una lista y tengala preparada para cuando se presente la ocasión, encontrar a alguien que es capaz de proporcionar el tipo de asistencia que necesita (solo estar allí, escuchando, hablando, socializar, etc.). Cuando alguien le ofrece ayuda, no tenga miedo a aceptarlo.

Estar activo

Puede ser útil para programar actividades o hacer planes para tener algo que lo espera. Recuerde que usted es la cura y al hacer algo, usted mismo se da permiso para disfrutar la vida.

- **Ejercicio** - Puede mejorar su salud en general, el estado de ánimo y nivel de energía, la calidad del sueño, y también es una manera segura de liberar emociones.
- **Trabajar como voluntario** - Hacer algo para ayudar a los demás puede ayudar a usted mismo
- **Socializar** - Compartir una comida con amigos o pasar tiempo con otras personas que también han pasado por una pérdida.
- **Yoga** - Puede ayudar a calmar la mente con la meditación y práctica activa.
- **Jardinería** - Ofrece ventajas como la relajación, el ejercicio, la meditación y la conexión con la naturaleza.

Ofrecemos oportunidades para participar en estas actividades en El Centro de Christi (The Christi Center). Por favor llamenos o visite nuestro sitio web para obtener una lista de actividades.

Cuidarse a usted mismo

Sea amable con usted mismo y haga las cosas que disfruta. Descubra hábitos que ha tenido en el pasado o aprenda algo nuevo.



- **Leer** - Hay muchos libros de duelo y pérdida. También puede encontrar citas o poemas que son útiles para usted. El Centro de Christi tiene una biblioteca de recursos llenos de muchos libros que nuestros clientes han encontrado útil su viaje de dolor que han compartido con nosotros. Usted está bienvenido para llegar y pedir prestado material aunque no llegue a usar nuestros servicios.
- **Diario** - Puede ayudar a reflexionar sobre sus pensamientos y sentimientos y aumentar la comprensión de las reacciones de dolor.
- **Salud** - Dormir lo suficiente y nutrición adecuada es importante para la sanación

Conmemorar

Muchas personas encuentran alivio en mantenerse conectados con sus seres queridos en honrando su memoria. Hay muchas maneras como lo pueda hacer:

- Pasando una herencia de su ser querido.
- Plantar un árbol o otro monumento viviente.
- Intentar una nueva actividad creativa de la memoria como una manta, mosaico, pintura, escultura, un vidrio mancha, etc. que permite crear una memoria de su ser querido.
- Crear una caja de los recuerdos llenos de objetos que representa a su ser querido.
- Colectar sus historias favoritas sobre su ser querido y ponerlas en un libro.
- Escribir en el blog o desarrollar una página memorial / sitio web.
- Poner en línea sus fotografías en una presentación con sus canciones favoritas o canciones que significan algo para ti en tu dolor viaje.
- Crear una lista de canciones favoritas de sus seres queridos.
- Disfrutarla comida favorita de sus seres queridos.
- Escribir o decir un brindis, una meditación o la oración para su ser querido.
- Escribe una carta a su ser querido.
- Encender una vela en su memoria.

El Centro de Christi ofrece un servicio anual durante los días festivos y un memorial de siembra arboleda. Además de las numerosas oportunidades conmemorativas en el centro. Por favor llámenos para obtener más información. También puede visitar y suscribirse a nuestro blog en www.christicenter.org para leer más acerca de cómo otras personas recuerdan a sus seres queridos.

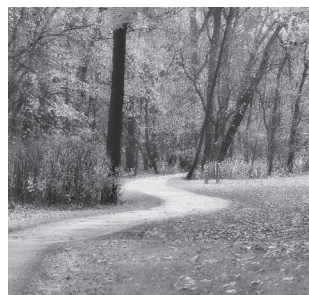
COSAS PARA RECORDAR DURANTE LA PENA

El Dolor es Trabajo Duro

La expresión “el trabajo de dolor” es muy cierto. La experiencia del duelo puede ser el trabajo más duro que cualquier otro dolor, pero puede encontrar sanación.

Entendiendo es Esencial Para la Sanación

La expresión de dolor es esencial para la buena salud emocional y física, a pesar de que puede ser difícil y doloroso, no hay manera por debajo, por arriba, o alrededor de su dolor. Aunque el dolor duele, usted debe seguir su dolor. Las emociones estarán cambiando y es importante para que pasen.



Evitar las Decisiones Importantes

Usted debe evitar tomar decisiones importantes (como mover, cambiar de empleo, etc.); al menos que sea absolutamente necesario durante las primeras etapas de duelo cuando su discernimiento puede ser afectado.

El Dolor No Tiene Un Horario

La tristeza es un camino y la duración es diferente para cada persona. Lo que ayuda a tomar la vida en un minuto, una hora y un día a la vez.

Usted se Curará

Las personas tienen una tendencia natural a sanar, pero sea paciente con usted mismo - la curación del duelo lleva tiempo.

LO QUE USTED PUEDE HACER PARA AYUDAR A UNA PERSONA QUE ESTÁ DE DUELO.

Las personas que pasan por duelo necesitan amor, paciencia, y la asistencia. A veces, hay una avalancha de apoyo inmediatamente después de la pérdida. Luego, todos vuelven a la vida de forma normal, mientras que la persona que está doliendo se queda solo, sin sus seres queridos. Hay muchas cosas que los familiares y amigos pueden hacer para apoyar a las personas en su dolor viaje.

“Bienaventurados los que lloran, porque ellos recibirán consolación.” Mateo 5:4

Estar Presente

La presencia de un amigo o un miembro de la familia vale más que palabras. La gente se preguntan o se sienten incómodos por que se preocupan que decir a una persona que está de duelo. No hay una sola cosa que decir y a veces lo mejor que se puede ofrecer es estar allí para hablar, sentarse, llorar, gritar o simplemente estar en silencio y no evitar una persona que está de duelo por su molestia. No se necesita decir nada profundo, solo usted sea presente y se sienta con el y eso es útil.



Escuchar

A veces simplemente la persona en pena quiere que le pregunte de la person que a ha falleció, así como sus recuerdos y sentimientos acerca de lo que ocurrió. Estar allí para escuchar. Usando el nombre de un ser querido puede ser reconfortante, permite que la persona que está de duelo saber que nada esta fuera de límites.

Alcanze

Manténgase en contacto con aquellos que han perdido a sus seres queridos, llamando, visitando, enviar cartas y incluyéndolos en actividades. A veces, la gente le dira “llama si necesitas algo”, pero hay que recordar que los de duelo estan demasiado abrumados para saber lo que necesitan. Ofreciendo servicios específicos como cortar el zacate, preparación de las comidas, o traer a los niños a la escuela podría ayudara aliviar a las personas.

Reconocer el Derecho de Tener Tiempo Para El Duelo

Permitir que la persona en duelo exprese toda una gama de emociones. Es posible que no desea llorar, o necesita de llorar. Enojo, resentimiento, y la ansiedad son también reacciones comunes. Acepta y apoya las emociones sin juzgar.

Confort con un Toque

A veces, la fuerza emocional de un buen abrazo puede hacer maravillas. Siempre este consciente de qué forma de tocar es apropiada para cada persona. El contacto de una mano, una palmadita en la espalda o un abrazo puede ser todas las formas significativas para mostrar su cariño.

QUÉ DECIRLE A UNA PERSONA QUE ESTÁ EN DUELO

A veces cuando las personas están tratando de ser útil o no están seguros de qué es lo que se debe decir a una persona que está en duelo, hacen declaraciones que no son útiles. Estos tipos de comentarios pueden despidir las emociones asociadas con el dolor. Está bien para una persona que está en duelo que sienta toda una gama de emociones, y que es importante reconocer que cada persona puede afligirse de manera diferente. No hay una cosa que decir o hacer, pero hay que tener en cuenta lo siguiente:

Comentarios bien intencionados común

Por qué no son útiles

Alternativas a considerar

Decir nada en absoluto.

En realidad, esta es una de las peores cosas que puede hacer porque ignora la persona que está en duelo.

No estoy seguro de qué decir, pero quiero que sepa que estoy aquí para usted.

Es la voluntad de Dios, Dios nunca te dará más de lo que puedes manejar, tal vez Dios está tratando de enseñarle algo, Dios necesitaba un ángel, Dios necesita a él.

Aunque la persona en duelo tenga fe en Dios, esta usted poniendo su percepción de fe. La persona alomejor está luchando con su fe. Usted está suponiendo de saber las intenciones de Dios.

Debe ser duro para usted. Es difícil comprender por qué ocurren esas cosas.

Yo sé cómo se siente.

Aunque usted ha sufrido una pérdida, la pérdida de cada persona es diferente por lo que no se sabe exactamente cómo la persona se siente.

Sólo puedo imaginar cómo se siente. ¿Me puede decir más?

Una alegría rompe cien tristezas

Translated Proverbio Chino

Comentarios bien intencionados común

Por qué no son útiles

Alternativas a considerar

Él/ella no habría querido que estes triste.

Tristeza y enojo son suficientemente difíciles. No presentan culpabilidad en el proceso del duelo.

Veo que estas triste y lo extrañas mucho.

Ya han pasado semanas / meses / años desde que el / ella murió. ¿Todavía no se te pasa?

Nunca realmente se le “pasara” el dolor. El dolor se disminuye y comenzar a sanar. El plazo para ello es diferente para cada persona, y por lo tanto no imponer plazos.

Estaré aquí durante el tiempo que sea necesario.

Él/ella vivió una buena vida plena y que era su hora de morir.

Saber que alguien vive una vida plena no facilita la tarea de decir adiós.

Lo vamos a extrañar.

Usted debe estar agradecido por sus otros hijos, casarse de nuevo, etc.

Una persona no puede reemplazar a otro. Estas declaraciones descuentan el único amor que tiene para cada persona.

Puedo ver lo mucho que lo amaba.

Comentarios bien intencionados común

Por qué no son útiles

Alternativas a considerar

Él está en un lugar mejor. Debe ser feliz es que ya no tiene dolor. Debe tener algún sentimiento de alivio después de su larga enfermedad, etc.

La persona que está de duelo quiere su ser querido en su vida, y su ausencia se hace sentir fuertemente.

Usted debe de extrañarlo mucho.

Usted necesita ser fuerte para sus hijos, esposa, etc.

Ocultar las emociones no ayuda a nadie en proceso del duelo. Estaría mejor modelar duelo normal a los demás que también están afligidos.

¿Cómo estan sus hijos (o esposa) reaccionando con esto?

Es necesario moverse adelante, usted debe permanecer ocupado. Debería de _____.

Cada viaje de dolor es diferente, ya que no es el lugar para sugerir los horarios o actividades que permitan alcanzar los en duelo se sientan mejor.

¿Qué es lo que necesita? Yo te apoyo como pueda.

Me llama si necesita algo.

Saber lo que necesita o a pedir ayuda puede ser abrumadora para una persona que está de duelo, hacer sugerencias concretas y pedirle permiso para ayudar.

Parece que hoy es un día duro para usted. ¿Puedo llevarle una cena a las 5?

Hoy es el día de la basura ¿Está bien si le recojo la basura?

Sé que tiene mucho que hacer, ¿puedo recoger a los niños y llevarlos al parque un rato?

CÓMO PODEMOS AYUDARLE

Desde hace más de 30 años, hemos estado conectando a las personas afligidos por la muerte de un ser querido con otras personas que han experimentado una pérdida similar a través de grupos de apoyo. Ofrecemos apoyo sin límites y respetamos el duelo a su manera y en su propio tiempo. Nuestros grupos de apoyo incluyen:

Adultos

- La pérdida de un hijo
- La pérdida de una pareja
- La pérdida mixta (hermanos, padres, otros parientes, amigos)
- Pérdida al suicidio
- Las víctimas de delitos / pérdida para los delitos violentos
- Grupo de Hombres
- Grupo de Madres
- Grupo en el Condado de Williamson en el Centro de Recursos de la Comunidad de Georgetown
- Grupos de mujeres y hombres en la recuperación del abuso de drogas en el Centro de Recuperación de Austin
- Grupos de adultos jóvenes

Niños

Kids Who Kare ayuda a los niños afligidos y sus familias, proporcionando:

- Grupos bimensuales en el Centro para los niños (5-12) con los grupos concurrentes para los padres / guardianes
- Grupos bimensuales para los adolescentes (13-19)
- Grupos de duelo (de duración de 8-12 semanas) en la escuela
- Retiros

En la Comunidad

A ayudamos a los profesionales y personas de la comunidad a empezar a entender cómo el dolor puede afectar todos los aspectos de la vida de una persona. Aproximadamente uno de cada diez personas estarán impactados por duelo sin resolver o complicado. Es un problema muy real y potencialmente devastante a la salud mental. Para promover el conocimiento y la intervención temprana, le ofrecemos:



- Información / referencia
- Grupos y presentaciones sobre el dolor y el duelo
- Un Jardín Curativo en el Centro
- Servicio anual de conmemoración en los días festivos
- “Segundo Escenario Lunes,” una serie cada mes explorando actividades de sanación y temas de duelo

Nuestra misión es ofrecer esperanza después de la muerte de un ser querido, proporcionando redes de apoyo, educación de la comunidad y las actividades terapéuticas que son gratis y disponibles para siempre. Nuestra visión es una comunidad donde nadie tenga que pasar por duelo solo. Siempre estamos aquí para usted después de su pérdida.

**El duelo impulsa a las personas
a hábitos de reflexión seria,
agudiza el entendimiento,
y ablanda el corazón.**

– John Adams

CALENDARIO DE GRUPO

Por favor, póngase en contacto con el Centro Christi en 512-467-2600, antes de asistir a su primer grupo o para más información.

GRUPOS EN AUSTIN

2306 Hancock Dr.
Austin, TX 78756

Adultos

Lunes 7:00 pm – 9:00 pm*
Miércoles 11:00 am – 1:00 pm

Víctimas del Delito

Segundo y cuarto martes 6:30 pm – 9:00 pm

La Pérdida de un Ser Querido De Suicidio

Martes 6:30 pm – 8:30 pm

Kids Who Care (Edad 5-12)

(Grupo concurrente para los padres / guardianes)

Segundo y cuarto miércoles 6:30 pm – 8:00 pm

Grupo concurrente para padres y guardianes en Inglés y Español.

Grupo en Español

Primer y el tercer lunes de cada mes,
7:00 pm – 9:00 pm

*El segundo lunes de cada mes, no hay grupos de apoyo. En lugar de grupos, presentaremos un taller de curación. Háblenos o visite nuestro sitio web para saber el tema del mes.

GRUPOS EN EL CONDADO DE WILLIAMSON

Centro de Recursos Comunitarios Georgetown
805 W. University Avenue
Georgetown, TX 78626

Adultos

Primer, Tercer, Cuarto y Quinto 7:00 pm – 9:00 pm

La Pérdida de un Ser Querido De Suicidio

Primer y Tercer Lunes 7:00 pm – 9:00 pm



El dolor
nos hace a
todos los
niños nuevos
- destruye
todas las
diferencias
de
inteligencia.
Los más
sabios no
saben nada.

-Ralph Waldo Emerson

A menos que se indique lo contrario, todos los grupos se ofrecen en inglés.

Cuando te conviertes en un miembro de un grupo de apoyo en El Centro de Christi, se puede esperar lo siguiente:

DECLARACIÓN DE DERECHOS

- Usted tiene el derecho de facilitación responsable que tenga en cuenta el mejor interés de cada individuo y el grupo entero.
- Usted tiene el derecho de estar libre de obligaciones financieras de los servicios de grupos de apoyo en El centro de Christi.
- Usted tiene el derecho de saber que su información personal y todo lo que comparten en el grupo se mantendrá en confidencia por el personal y los facilitadores de El Centro de Christi al menos que alguien sospecha que usted es un peligro de usted mismo o de otros, o si alguien le hace daño.
- Usted tiene el derecho que su grupo se terminará a tiempo.
- Usted tiene el derecho a excusarse si usted necesita salir.
- Usted tiene el derecho a una cantidad adecuada de tiempo para compartir en grupo.
- Usted tiene el derecho y la responsabilidad de ser un miembro activo en su grupo. Esto puede ser en la forma de compartir acerca de su pérdida, escuchar activamente, o aprender y apoyar los compañeros de su grupo.
- Usted tiene el derecho de saber que usted esta aceptado y respetado en El Centro de Christi por lo que eres, sin importar la raza, etnia, religión, orientación sexual, o cualquier otra creencia.
- Usted tiene el derecho de saber que no hay una sola manera correcta de duelo.
- Usted tiene el derecho de saber que no juzgamos en base a la relación de la pérdida o la forma en que perdió a su ser querido.
- Usted tiene el derecho hacer quejas o inquietudes del personal del Christi Center sobre su experiencia aquí.
- Usted tiene el derecho recibir referencias a otros recursos si usted tiene necesidades que no pueden ser satisfechas por los servicios del Centro de Christi.

Agradecimientos

La impresión de esta publicación fue posible gracias a una generosa donación de la Fundación Donald D. Hammill. Estamos muy agradecidos por el apoyo del Comité de Examen Clínico Christi Centro en el desarrollo de esta publicación. Este Comité está integrado por profesionales de diversas disciplinas y es responsable de la evaluación de las publicaciones y cursos de capacitación para apoyar las mejores prácticas en los servicios de apoyo de duelo y de pares.

Randy Frazier, PhD
Mary Graf, LPC
Katy Marvel, LCSW
Jacquelyn Rebeck, MS, CCLS
Erin Spalding, LCSW

Acerca del Centro Christi

El 26 de octubre del 1985, las vidas de Susan y Don Cox fueron alteradas en un instante cuando un conductor ebrio mato a su hija de 20 años, Christi. Después de su muerte, los Coxes y su hijo de 16 años, Sean Lanahan, encontraron pocas opciones de apoyo para su dolor accesibles. Encontrar que su mejor fuente de apoyo era otros que también habían pasado por una pérdida.

La familia se dio cuenta de que no solo necesitaban ayuda para navegar su nueva vida sin Christi, sino que había muchos en la comunidad que habían perdido a sus seres queridos que también necesitaban ayuda.

Dos años después, en octubre de 1987, establecieron una organización sin fines llamada For the Love of Christi (más tarde rebautizada como Centro de Christi) para ofrecer esperanza después de la muerte de un ser amado proporcionando redes de apoyo, comunidad, educación y actividades terapéuticas gratuitas.

Para empezar uno de nuestros grupos de apoyo, llámenos al 512-467-2600. También puede obtener más información sobre nosotros en www.christicenter.org.

El Centro de Christi (The Christi Center) es una organización sin fines de lucro 501 (c) 3 que provee apoyo de duelo continuo y gratuito a niños y adultos que están afligidos. El centro proporciona un lugar seguro para compartir pensamientos, sentimientos, desafíos y fortalezas. El Centro de Christi es un lugar seguro para el duelo - y sanar.

www.christicenter.org

Copyright© 2018 The Christi Center



2306 Hancock Drive, Austin, Texas 78756

512.467.2600

www.christicenter.org