

## Enfrentando Ocasiones Especiales

Cuando una persona importante es ausente en ocasiones especiales, es probable que sintamos cierta tristeza o dolor. Los recuerdos parecen acarrear los sentimientos de dolor emocional que sentimos al inicio del proceso del pesar.

En ocasiones especiales, los lugares a donde va, las cosas que hace y la gente que ve, quizás tendran que ser diferentes. Podría considerar algunas de las siguientes sugerencias:

**Incluya los fallecidos** en conversaciones con familiares y amigos al hablar de celebraciones de los años anteriores. Nuestros seres queridos estarán aquí en nuestros corazones y nuestros pensamientos.

**Compres un regalo especial** o dedique el mismo tiempo y esfuerzo en sí mismo como lo haría con cualquier otra "persona muy especial." El regalo para usted incluso puede tener un significado privado, personal.

**Considere cambiar** el enfoque de la ocasión especial cambiando algunas de las tradiciones. Por ejemplo, abrir regalos a diferente hora o planee la comida especial en otro lugar.

**Dar flores** a una iglesia u organización en memoria de su ser querido. Dar flores a alguien solitario o a alguien que necesita reconocimiento.

**Ponga limites** con si mismo y con otros. Haga cosas que son muy especiales o importantes para usted. Tenga cuidado con los "deberia" en situaciones que sean dolorosas y difíciles. Simplemente haga lo mejor que pueda en cualquier ocasión especial.

Tomar un día a la vez, incluso una hora a la vez si es necesario. Es probable que la anticipación de cualquier ocasión especial será mucho peor que la ocasión real.

## Beneficios de Consejería

Algunos de los beneficios de buscar consejería son:

- La consejería puede ayudarle a desarrollar habilidades y estrategias para enfrentar su situación, permitiendo la continuación de la escuela, el trabajo o las relaciones.
- Establecimiento de una red de apoyo puede ayudar a disminuir los efectos negativos físicos, psicológicos y emocionales que a menudo resultan de dolor.

Usted puede utilizar su dolor como una oportunidad para fomentar la confianza y reducir el aislamiento.

## ¿Quién puede ayudar?

La Unidad De Servicios Para Víctimas de la Oficina del Sheriff del Condado de Laramie puede proporcionar asistencia con información sobre el estado del caso, los derechos de las víctimas de delitos, compensación para víctimas del crimen, como navegar el sistema de Justicia Penal y con referencias a profesionales o organizaciones que le proporcionarán la ayuda de acuerdo a sus necesidades.



## Resources

**Griefcare**  
(307) 632-3485

**Pico Wellness**  
604 E. 25th Street  
Cheyenne, WY 82001  
(307) 637-3953

**Hospicio de Cheyenne**  
(307)633-7016 or (307)633-7345

**Adult Grief and Loss**  
Pesar y Perdida de  
Adultos

**Laramie County**  
**Sheriff's Office**  
**Danny L. Glick Sheriff**  
**307-633-4700**



**Name/ID Number:**

**Direct Number:**

**Mailing Address:**

**1910 Pioneer Avenue**  
**Cheyenne, WY 82001**

## Sobre el Proceso

Mientras que el pesar es una reacción normal a la pérdida, este puede producir comportamientos y sentimientos inesperados.

Cada persona maneja el dolor a su manera. No hay ninguna fórmula, y sus experiencias de pesar son una parte normal de su proceso único de recuperación.

Aunque el pesar es una respuesta anticipada a la pérdida, es importante comprender las dinámicas del pesar. El proceso de pesar se pasa a través de una serie de "etapas". Cada fase puede durar diferente cantidad de tiempo, dependiendo a la persona. Es común que una persona pueda revistar ciertas etapas mientras sigue el proceso de pesar y mientras otras personas transcursan de estas etapas en un orden específico.

Muerte, inesperada o prevista, puede plantear algunas cuestiones complejas para la persona afligida. Es importante recordar que aunque sea difícil, el proceso de pesar se puede manejar.

## Etapas del Pesar

**Inicialmente, puede tener emociones tales como:**

**Choque:** Inmediatamente después de la muerte de un ser querido es difícil aceptar esta pérdida. Una sensación de desconexión se produce como si estamos fuera de contacto con lo que está sucediendo a nuestro alrededor.

**Confusión:** Durante esta etapa, puede ser difícil concentrarse o tomar decisiones. A veces puede parecer para nosotros que incluso con extrema esfuerzo de nuestra parte, simplemente no podemos pensar claramente en nada. Tan solo el esfuerzo puede ser agotador.

**Negación:** En la etapa de negación podremos negarnos a creer lo que ha sucedido. Intentamos en nuestra propia mente pensar que la vida es como era antes de la pérdida. A veces tratamos de recrear rituales que solíamos hacer con el ser querido.

**Ira:** Podemos tener sentimientos de ira desenfocados. Nosotros podemos arremeter contra alguien o todo, culpar a otros de nuestra pérdida. Podemos agitarnos fácilmente y tener arrebatos emocionales. Incluso podemos enojarnos con nosotros mismos. En esta fase debe tener cuidado para no activar esta ira hacia adentro. Desprenderse de este enojo es una mejor forma para enfrentar los sentimientos de dolor. Con esfuerzo, la ira puede utilizarse con enfoque positivo y constructivo.

**Baja autoestima:** Nos podemos sentir que hemos hecho algo mal o pensar merecer este tipo de dolor y pérdida.

***Durante el transcurso del pesar, puede tener diferentes emociones tales como:***

**AGONÍA:** Cuando el dolor nos abruma, empezamos a pensar que el dolor estará con nosotros para siempre.

**Culpabilidad:** Sentimientos de culpabilidad pueden abrumarnos al recordar incidentes con el fallecido como un argumento que quedo sin resolver o algo hiriente que fue dicho. Podemos también tener sentimientos de culpa por no haber expresado sentimientos de amor a los fallecidos antes de su muerte. El mejor alivio para estos sentimientos es hablar con un amigo de confianza.

**Depresión:** La depresión puede ser el resultado para las personas que están sufriendo una pérdida. Esta es la que algunos consideran la etapa más difícil de sobrellevar. Puede haber sentimientos de indiferencia y cansancio. Podemos derramar lágrimas sin explicación. Podemos sentir que no hay ningún propósito a la vida. Es importante tener en cuenta que como pasa el tiempo y se desarrollan habilidades de supervivencia, estos sentimientos serán menos intensos.

***Por último, puede tener:***

**Superación Gradual de dolor:** En cuanto cierto equilibrio emocional vuelve a nuestras vidas, empezamos a recuperar nuestra energía y metas para el futuro.

**Aceptación:** Aunque probablemente nunca será la misma persona que fue antes de la pérdida, llegará finalmente a un lugar donde podrá aceptar la vida sin la compañía del ser querido que perdió. Recuerde que se tarda en llegar a este punto.

## Lo Que Puede Ayudar

- Aprenda ejercicios que se enfocan en la respiración, relajación muscular o imágenes positivas.
- Participar en actividades físicas: cualquier tipo de ejercicio u otras actividades, como jugar con una mascota o la jardinería.
- Comer una dieta equilibrada. Evitar el consumo de alcohol o tranquilizantes, ya que ellos sólo retrasarán el proceso del pesar.
- Haga algo agradable para si mismo cada día, tal como. tomar un descanso y simplemente relajarse.
- Haga algo bueno por alguien más. Esto le permitirá enfocarse en algo aparte de su dolor.
- Mantenga un diario. Esto puede ayudar a ordenar los sentimientos que esta teniendo.
- Dependá de su fe. Reze, si esto le ayuda. Pase tiempo con los miembros de su comunidad espiritual o iglesia y pedales su apoyo.
- Tómese tiempo para disfrutar de la naturaleza. Camine en el parque, mire la puesta de sol o plante un jardín.
- Busque otras persona con una pérdida similar por medio de un grupo de apoyo organizado.
- Comparta sus necesidades con otros. Pida la ayuda que necesita y especifique con que le pueden ayudar: lavandería, limpieza del baño, ir al supermercado, cuidado de mascotas o que la lleven a sus citas.
- Nombre a un amigo o miembro de la familia para expresar sus deseos en cuanto a visitas, llamadas telefónicas y regalos.
- Hable abiertamente acerca de la pérdida que está sintiendo.
- Dese permiso para reír, sonreír y sentir felicidad. Esto puede hacerse en honor a la memoria de la persona que ha perdido.
- Reconocer los momentos de fuerza en otros y en sí mismo.
- Sea paciente con usted mismo.