

Solo de Repente

Cosas a Considerar después de la Muerte de su Pareja



Preocupaciones cotidianas

- Chequee con su supervisor para ver si en su trabajo le ofrecen días de permiso por luto. El tomar tiempo libre le permitirá encargarse de sus asuntos personales – cosas que usted necesita hacer como parte de su duelo personal.
- Pida copias del certificado de muerte de su ser querido lo antes posible. Usted necesitará esto para diferentes tramites legales y financieros, como por ejemplo, encargarse de cuentas bancarias, cuentas de gastos, pólizas de seguro, seguro social, etc.
- Consulte con un abogado para ver qué documentos necesita ser hecho para asegurarse de que todos los activos sean contabilizados y sus propiedades estén en orden.
- Consulte con un asesor financiero para que se encargue de todas las cuentas y transacciones.
- Permita que sus amigos y familiares le ayuden. Ellos puede que se ofrezcan para llevarle comidas, proveerle transporte, o con otras tareas cotidianas, etc. No los bloquee, no trate de alejarlos de la situación.
- Haga todos los cambios necesarios con respecto a los contactos de emergencia de su familia.
- Si usted tiene niños en edad de ir a la escuela, contacte a las respectivas escuelas y haga planes para encargarse de sus niños.
- Haga un presupuesto familiar. Calcule gastos a corto y largo plazo e ingresos para ver si necesita organizar su dinero de manera distinta.
- Organice las facturas y horarios familiares de la forma mas eficiente posible para minimizar estreses adicionales.

Relaciones

- Identifique a las personas que le apoyan y no tema en pedir ayuda. Amigos, familiares, e incluso miembros de su comunidad querrán ayudarle, pero muchas veces no saben que decir o que ofrecer.
- Si usted tiene niños:
 - Ayude a su niño o niña a mantener una rutina. Perder a un ser querido, especialmente a un padre, es muy duro para los niños ya que puede que estos no entiendan completamente lo que está pasando.
 - Cuénteles a sus niños los hechos y sea lo mas honesto posible cuando le responda sus preguntas.
 - Sea abierto con su niño sobre como se siente usted con la pérdida del ser querido ya que ellos puede que no expresen sus emociones hasta que usted lo haga. Los niños aprenden con el ejemplo y generalmente son mas observadores de lo que parecen.
 - Busque formas creativas para que su familia exprese sus sentimientos, quizás por medio de palabras, música, o algún tipo de arte.





Para Usted

- En lo posible, trate de no hacer un gran cambio en el primer año después de la muerte de su ser querido. Típicamente, la gente no piensa claramente cuando las emociones están altas y muchas veces uno termina arrepintiéndose de las decisiones tomadas en este tipo de situaciones.
- Reconozca sus emociones como estas vengan – no trate de ocultar estas emociones o de ocultar el dolor que estas pueden traer.
- Encárguese de su salud física. La falta de sueño y ejercicio pueden hacer el duelo aun mas difícil. El duelo puede ser emocional y físicamente exhaustivo. No se lo haga mas difícil por no cuidarse.
- Con la ayuda de familiares y amigos, busque maneras de honrar a su ser querido para no ser tan vulnerable a ataques repentinos de dolor.
- Anote las cosas que tiene que hacer. Con todas las nuevas emociones que usted está experimentando usted se dará cuenta que está mas olvidadizo.
- Mantenga un diario. El escribir sobre la pérdida de su ser querido, o incluso escribir una carta dirigida a su ser querido, es una buena forma de reconocer sus emociones y mantenerse conectado con la persona.
- Encuentre un ritual que le sea reconfortante para ayudarlo en los días que sean particularmente difíciles.
- Haga un memorial con alguna de las pertenencias de su pareja o algo que le recuerde a la misma para así siempre tenerla cerca.
- No espere ver mucho progreso en corto tiempo. Establezca metas a corto y largo plazo, pero no trate de establecer un límite de tiempo para su duelo. Recuerde: todo el mundo camina su trayecto del duelo de forma diferente.

Lo Que Otras Viudas y Viudos Dicen que les Hubiera Gustado Haber Sabido

- “Aprenda a vivir con el ‘hueco’ – reconozca su existencia y sepa que este siempre estará presente, pero aprenda a maniobrar y manejarse a su alrededor para no caer en el.”
- “Los desencadenadores de recuerdos nunca desaparecerán por completo, pero con el tiempo a uno se le hace mas fácil aprender a vivir con ellos. Acepte que su vida nunca volverá a ser la misma.”
- “Pase tiempo al aire libre – salga a caminar o simplemente siéntese al aire libre, pero asegúrese de respirar aire fresco al menos una vez al día.”
- “Cuando la gente le ofrezca ayuda, déjese ayudar.”

Lectura adicional:

- *Living With Loss* de Rachel Kodanaz
- *Finding Your Way After Your Spouse Dies* de Marta Felber
- *Healing Your Grieving Heart for Kids and Healing a Spouse's Grieving Heart* de Alan Wolfelt





Referencias:

- After the Loss of a Loved One: A Guide to Legal and Emotional Concerns — Michigan Legal Aid. (n.d.). Retrieved June 4, 2015 from http://www.michiganlegalaid.org/library_client/elder/after_the_loss_of_a_loved_one_legal_and_emotional_concerns/html_view
- Newly Widowed Checklist. (n.d.). Retrieved June 2, 2015, from <http://thelizlogelinfoundation.org/resources/newly-widowed-checklist/>
- Smith, M., & Segal, J. (2015, June 1). Coping with Grief and Loss: Understanding the Grieving Process. Retrieved June 2, 2015, from <http://www.helpguide.org/articles/grief-loss/coping-with-grief-and-loss.htm#yourself>
- Tidd, C. (2010, April 13). Welcome to the Wide World of Widows. Retrieved June 2, 2015, from <http://widowchick.blogspot.com/2010/04/welcome-to-wide-world-of-widows.html>

