






# RECOMENDACIONES PARA SUPERAR LA MUERTE DE UN SER QUERIDO

El duelo es un proceso interno que se produce ante la pérdida de una relación afectiva.

## ETAPAS DEL PROCESO DE DUELO

\*No hay porqué pasar por todas y no necesariamente se dan en este orden

<p>1</p> <p>FASE DE SHOCK/ESTUPOR O NEGACIÓN</p>  <p>Desconcierto y embotamiento, incapacidad de aceptar la realidad (“no puede ser verdad”)</p>	<p>2</p> <p>FASE DE RABIA, AGRESIVIDAD O ENFADO</p>  <p>Baja autoestima, sentimientos de injusticia, insomnio, menor capacidad de concentración, pérdida del apetito... (“por qué a mí”)</p>	<p>3</p> <p>FASE DE NEGOCIACIÓN</p>  <p>Se busca la forma de hacer que lo inevitable no sea posible. Cansancio, problemas para conciliar el sueño, intranquilidad...</p>	<p>4</p> <p>FASE DE DESORGANIZACIÓN O DE DESESPERANZA/MIEDO O DEPRESIÓN</p>  <p>Se empieza a tomar conciencia de que el ser querido no volverá. Hay apatía, tristeza, desinterés... (“nada vale ya”)</p>	<p>5</p> <p>FASE DE REORGANIZACIÓN Y ACEPTACIÓN</p>  <p>Se va afrontando la nueva situación. El recuerdo empieza a transformarse en una emoción reparadora.</p>
---	---	--	---	--

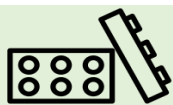
## RETOS A SUPERAR

- Permítete las reacciones y emociones que surjan
- Habla y comunícate. Afróntalo con naturalidad.
- Descansa y date tiempo
- Acepta la realidad de la pérdida y adáptate a un mundo en el que el ser querido está ausente

## CÓMO SE LO EXPLICO A MIS HIJOS

- Di la verdad y no te recrees
- Permite que participen en ritos funerarios preguntando si quieren y explicando lo que se van a encontrar
- Anímalos a expresar lo que sienten
- Mantente física y emocionalmente cerca de ellos.
- Estate atento a los cambios que pueden indicar que lo está pasando mal

## COMPORTAMIENTOS COMUNES EN NIÑOS



### NIÑOS DE 2 A 6 AÑOS

- No tiene el concepto de muerte incorporado
- Manejan lo emocional con el juego
- Puede aparecer mal comportamiento y conductas regresivas (hacerse pis en la cama).
- Nos encontramos con preguntas de “¿cuándo va a volver?”



### NIÑOS DE 7 A 11 AÑOS

- No tienen del todo incorporado el concepto de muerte
- Aparece la ambivalencia, alternan emociones y comportamientos opuestos.
- Hace preguntas que le ayudan a controlar el miedo, la tristeza o la culpa (“¿me puedo quedar con su reloj?”)



### ADOLESCENCIA

- Suelen recurrir a la racionalización y negación y puede llegar a presentar cierta agresión pasiva (no contestar a las preguntas).
- Se va a unir más a su grupo de amigos y se va a centrar mucho en sí mismo