

Enséñame a despedirme

Duelo tras la muerte de mi pareja

4



900 24 24 20
www.albia.es

Atención Emocional

 **Albia**
servicios funerarios

-  **1** ENSÉÑAME A DESPEDIRME Dudas habituales de los adultos sobre el proceso de duelo en los niños
-  **2** ENSÉÑAME A DESPEDIRME Duelo por la muerte de mi mascota
-  **3** ENSÉÑAME A DESPEDIRME Duelo en personas mayores
-  **4** ENSÉÑAME A DESPEDIRME **Duelo tras la muerte de mi pareja**
-  **5** ENSÉÑAME A DESPEDIRME Duelo perinatal y neonatal
-  **6** ENSÉÑAME A DESPEDIRME Duelo en caso de suicidio
-  **7** ENSÉÑAME A DESPEDIRME Duelo en el aula
-  **8** ENSÉÑAME A DESPEDIRME Duelo en personas con discapacidad

Puedes acceder
a ellas aquí





Si tu pareja ha fallecido

El duelo por la muerte del cónyuge lleva un tiempo definido únicamente por las circunstancias de cada caso, las características personales de cada persona y el grado de apoyo familiar y social del que dispone.



Dejar salir y expresar los sentimientos cada día, a ti y a tus hijos, así como compartir el dolor y aceptar el apoyo de otras personas facilitará el tránsito en soledad por el proceso de duelo

Habla de el/ella. Aunque resulte doloroso será sanador y su recuerdo se irá integrando de manera natural dentro de ti. Sigue realizando las actividades que hacíais juntos, experimentándolas de otra manera. Con el tiempo nuevas emociones irán abriéndose paso y volverás a sentir la ilusión en cada actividad que emprendas.



Durante el duelo somos más susceptibles a sufrir enfermedades. Hay que cuidar las rutinas de toma de medicación, alimentación, hidratación, descanso y deporte/ocio.

Durante el tiempo en que el dolor se vivencia de manera intensa lo más recomendable, siempre que se pueda, es postponer la toma de decisiones relevantes, siendo más adecuado dejar pasar un tiempo hasta encontrar mayor calma y lucidez.



Es importante solicitar apoyo y asesoramiento a la hora de realizar las gestiones en materia jurídica que conlleve la situación de viudedad (ej. Solicitud de pensión), así reduciremos el nivel de estrés que estas gestiones pueden generar.



Mi pareja ha fallecido

Ante el fallecimiento de la pareja o cónyuge, la sensación que predomina es la de fragilidad y vulnerabilidad.



Independientemente de si la muerte fue inesperada o se produjo tras un periodo de enfermedad, se trata de un momento en el que es difícil vislumbrar un futuro ante la **certeza** de que la figura que nos ha acompañado ya no estará presente en nuestra vida.

Frecuentemente, quienes acaban de perder a su pareja, reviven durante mucho tiempo estas sensaciones de confusión y desconsuelo, especialmente en cada circunstancia que compartían.

La elaboración del duelo tendrá que pasar por la progresiva **acomodación y reconstrucción** de un nuevo lugar en el mundo sin esa persona, mientras que al mismo tiempo se reorganizan prioridades como el cuidado y atención a los hijos, o la incorporación al trabajo.

Importancia de la despedida: lo que quedó por decir.

Será muy importante la despedida que hagamos de nuestra pareja: antes del fallecimiento de esta (si se tiene la oportunidad en una despedida compartida por ambos), y de manera especial en los casos en los que no se haya podido llevar a cabo.

- ↪ **La despedida**, es un tributo a la persona que amamos y que nos amó, y en ella hemos de permitirnos (y permitir a la otra persona) dar rienda suelta a las emociones y pensamientos que nos llegan sin pudor o culpa.
- ↪ **Las palabras nunca dichas**, si se expresan desde el respeto (dichas o escritas a través de una carta), son sanadoras.

La muerte de un ser querido abre un duelo donde el Amor seguirá presente en nuestro día a día, pero de una manera diferente. Una nueva vida sin la persona querida. Un nuevo amanecer tras la noche oscura del alma de la pérdida.



¿Por qué me siento culpable?

Si se experimenta culpa ante un fallecimiento, al igual que haríamos con cualquier otra emoción, hay que pararse a escuchar qué nos quiere decir. Pueden surgir pensamientos como *"si hubiera hecho las cosas de otro modo, quizá podría haberlo evitado..."*, o, *"quizá haya sido lo mejor para que dejara de sufrir..."*, que nos pueden hacer sentir aún peor pero que, en ningún caso, nos harán responsables de la situación acontecida.



La culpa se nutre de nuestro estado de bloqueo y vulnerabilidad, postponiendo la aparición de otras emociones que tarde o temprano llegarán, como **la tristeza intensa o la ira**. La culpa, como emoción, tiene también un objetivo: **el reajustar nuestro sistema de valores y creencias con nuestro universo emocional**, el cual irá equilibrándose poco a poco y a medida que la culpa como defensa, se desvanece.

Por esta razón, es fundamental entender que tener pensamientos determinados o sentir culpa es "algo normal" dentro de un proceso de duelo, en el que los sentimientos irán evolucionando hacia una normalización y aceptación de la pérdida.



¿Cómo darle la noticia a un niño del fallecimiento de su progenitor?



La persona idónea para realizar esta comunicación es el progenitor vivo, o bien, alguien muy cercano al niño, siempre desde el cariño y respeto, a través de un **mensaje corto y conciso**, adaptado a su nivel de comprensión y procurando incluir la palabra **muerte**, puesto que se vincula directamente con la idea de **irreversibilidad**.

Será importante además permitir al niño participar en los rituales de despedida junto al adulto, vinculándose simbólicamente con el fallecido a través de, por ejemplo, un dibujo.



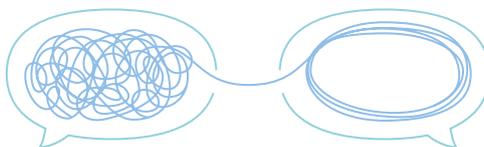
Temores en el duelo infantil:

Ante el fallecimiento de su progenitor (padre/madre) un niño puede experimentar miedos naturales, e interpretaciones circulares que el adulto ha de abordar directamente*, sin intentar pasarlas por alto o minimizar su importancia:

1. **CAUSALIDAD:** ¿Causé yo la muerte?
2. **INCERTIDUMBRE:** ¿Me pasará esto a mí?
3. **FUTURO:** Y ahora, ¿Quién me va a cuidar?



Los niños a partir de 5 años asocian el concepto de irreversibilidad a una circunstancia definitiva y permanente, realidades necesarias para comenzar a elaborar el duelo.



**Se recomienda la ayuda de un psicólogo infantil experto en duelo en casos de niños/adolescentes que han perdido a su padre/madre, así como informar a la dirección y profesorado del colegio/instituto de este hecho.*