



**Sanar después de
una pérdida**

Tabla de contenidos

Las primeras horas y los primeros días después de la muerte: qué esperar	2
Planificar un servicio conmemorativo	3
Funeral, cremación y servicios conmemorativos.....	4
Sugerencias para ayudarse a transitar el duelo.....	6
Sugerencias para ayudarse a atravesar los días festivos y otras fechas especiales	7
Cómo ayudar a un niño en proceso de duelo	8
Ayudar a los niños menores de 9 años a entender y sobrellevar la muerte.....	10
Ayudar a los niños de 10 años o más a entender y sobrellevar la muerte.....	11
Lista de verificación: qué hacer y cuándo	12
Las redes sociales después de una pérdida.....	14
Partida de defunción.....	15
Seguro social	15
Beneficios para veteranos	16
Grupos de apoyo para enfrentar una pérdida	17
Libros para adultos.....	17
Libros sobre el duelo en los niños	18
Recursos web para adultos.....	18
Libros para niños y adolescentes	19
Recursos web para niños	19
Recursos multiculturales para adultos y niños.....	20
Donaciones conmemorativas.....	20

Números de teléfono

Sutter Medical Center, Sacramento	916-887-0000
Pida para hablar con el supervisor de enfermería	
Capellán	916-887-1222
Hospicio	916-388-6255
Servicios sociales	916-887-4104
Centro de Psiquiatría de Sutter	916-386-3000

Pida ayuda. Considere hablar con un consejero o participar en grupos de apoyo.

EL DUELO ES UN PROCESO SAGRADO

CADA COSA TIENE SU TIEMPO.
HAY UN TIEMPO PARA ESTAR TRISTE.
Y UN TIEMPO PARA ESTAR ALEGRE.
HAY TIEMPO PARA ESTAR INQUIETO,
Y TAMBIÉN PARA QUEDARSE QUIETO.
HAY UN TIEMPO PARA CAER EXHAUSTOS,
PARA MOVERSE SIN PARAR
Y PARA DEAMBULAR SIN RUMBO.
HAY UN TIEMPO PARA QUEDARSE
EN CASA.

SI PERMITES QUE EL DUELO
HAGA SU PROCESO,
TU VIDA VOLVERÁ A SU CENTRO.

ADAPTADO DE PAMELA METZ

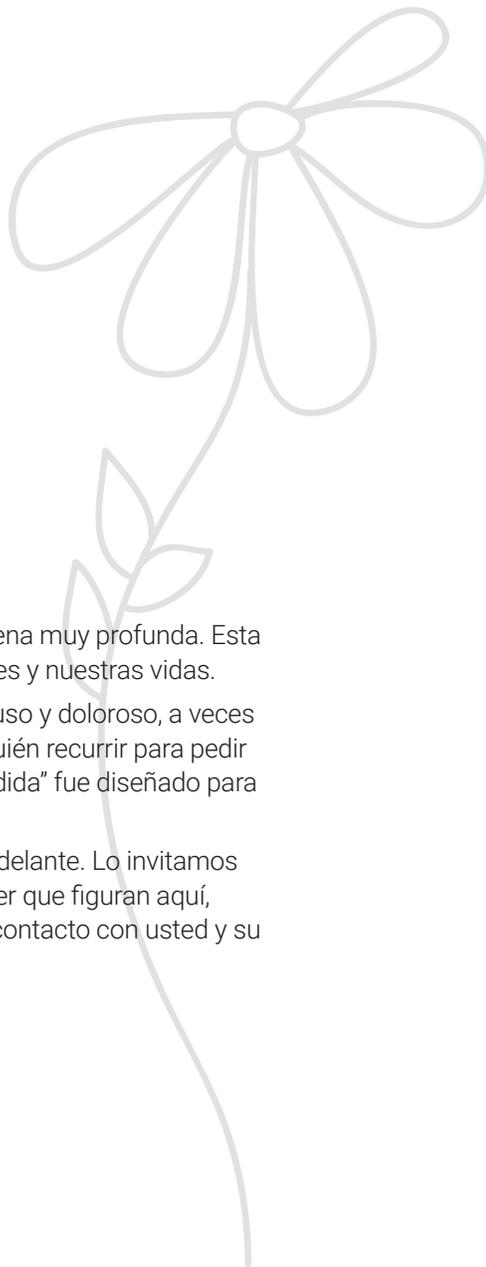
Querido amigo:

La muerte de un ser querido nos causa una pena muy profunda. Esta pena afecta nuestros cuerpos, nuestras mentes y nuestras vidas.

Dado que el proceso de duelo puede ser confuso y doloroso, a veces sentimos que no sabemos cómo seguir o a quién recurrir para pedir ayuda. Este librito "Sanar después de una pérdida" fue diseñado para ayudarlo a transitar este momento tan difícil.

Tal vez también necesite buscar ayuda más adelante. Lo invitamos y alentamos a que utilice los servicios de Sutter que figuran aquí, y a comunicarse con el personal que está en contacto con usted y su familia.

Sutter Medical Center, Sacramento



Las primeras horas y los primeros días después de la muerte: qué esperar

Su proceso de duelo es único. Nadie puede decirle exactamente durante cuánto tiempo, o de qué manera, "debería" hacer o hará el duelo. El duelo se vive de maneras diferentes según las culturas, las religiones y las personalidades. También tendrá pensamientos y emociones diferentes en diferentes ocasiones. En un momento sentirá que son intensos mientras que en otros parecerán más apagados o tenues. La experiencia de la enfermedad y la pérdida pueden ser como una montaña rusa, con cambios, giros, subidas y bajadas. Observará que en un momento está llorando desconsoladamente y poco después no puede soltar ni una lágrima. Es posible que experimente algunas de las características comunes al proceso de duelo que figuran aquí, pero el camino que transitará durante el duelo y la sanación será personal y único.

Shock

La primera respuesta a la pérdida podría ser el shock. Es posible que se sienta como anestesiado y que todo parezca como un sueño o irreal. El shock amortigua el golpe porque la pérdida es demasiado grande para aceptarla de primera. Podría tener sensaciones físicas extrañas, como desapego, un nudo en el estómago o falta de apetito. Durante los primeros días e incluso los primeros meses del duelo también podría sentirse agotado o desgastado como nunca se había sentido antes.

Negación

El shock puede ir de la mano o seguido de la negación. Es posible que entienda intelectualmente lo que ha ocurrido, pero a un nivel más profundo, todos sus hábitos y recuerdos niegan la muerte. Tal vez ponga en la mesa la cantidad de platos incorrecta o espere a contarle las noticias a alguien que ya no las va a escuchar. Si bien una parte de usted siempre sentirá la pérdida, con el tiempo se adaptará a la muerte.

Enojo

El enojo es una respuesta normal a la pérdida. Tal vez esté enojado con los médicos y enfermeros que no lograron salvar a su ser querido, o tal vez esté enojado consigo mismo, o sienta una rabia generalizada. Incluso puede sentir enojo hacia la persona que murió. Puede sentir como si lo hubieran abandonado.

Culpa

Son pocos los sobrevivientes que no experimentan algún sentimiento de culpa. Podría sentir culpa porque no se aseguró de que su ser querido cuidara de su salud o fuera al médico antes. Una enfermedad prolongada podría haber causado resentimiento y luego culpa por haber sentido ese resentimiento. Una muerte repentina o accidental podría dar lugar a todo tipo de pensamientos de "Si tan solo...". Cualquiera sea su situación, debe saber que la culpa y el arrepentimiento son normales.

Silencio

Algunos supervivientes han sentido que sus compañeros de trabajo, amigos e incluso familiares los evitan o evitan hablar de la pérdida. Por lo general lo hacen para evitarle a usted el dolor de recordar, pero esto podría aumentar el dolor de la soledad y el aislamiento. Hablar sobre sus sentimientos, contar historias y recuerdos, hablar de lo que ha perdido y compartir los días buenos y los días malos es una parte importante del proceso de sanación. Encuentre a un amigo, guía espiritual, profesional o grupo de apoyo que lo escuche sin juzgarlo y le permita hablar sobre su pérdida. Algunas personas podrían sentirse avergonzadas o incómodas ante su dolor. Si puede, y cuando pueda, hable y actúe naturalmente, sin evitar el tema de la pérdida. El duelo es un camino difícil de transitar en solitario.

Téngase paciencia y permita que los demás lo ayuden.

Planificar un servicio conmemorativo

Las diferentes culturas y religiones realizan diversos tipos de servicios y rituales para recordar y honrar a los seres queridos que han fallecido. Las familias que organizan un servicio o una reunión pueden sentir que esto les permite conectar con el apoyo de sus amigos y su comunidad. Los servicios conmemorativos personales dan la oportunidad de hablar y comenzar a contar historias sobre su ser querido. Ver el cuerpo también podría ayudar a que la muerte se sienta real y a dar un cierre.

Diseñar un servicio conmemorativo personal podría tener un significado importante para usted. Es posible que tanto usted como los demás familiares y amigos deseen compartir reflexiones sobre la vida de su ser querido. Tal vez desee elegir una canción favorita, un pasaje de las sagradas escrituras o un poema.

Un servicio conmemorativo nos da permiso para hacer el duelo, ya que reconocemos nuestra pérdida personal y comenzamos el proceso de sanación.

Aquí encontrará algunos detalles a tener en cuenta:

- Elija una funeraria teniendo en cuenta si realizará un entierro o una cremación.
- Decida un horario y un lugar para el funeral o los servicios conmemorativos, si los desea.
- Haga una lista de familiares inmediatos, amigos cercanos y compañeros de trabajo. Contacte a cada uno por teléfono, o designe a alguien para que lo haga.
- Haga una lista de personas que se encuentren lejos para enviarles una carta o una notificación impresa, y decida qué enviarle a cada una.
- Escriba un obituario. Incluya la edad, el lugar de nacimiento, la causa de la muerte, su profesión, su trayectoria educativa, las asociaciones de las que era miembro, el servicio militar, los principales trabajos realizados y una lista de sobrevivientes en la familia inmediata. Incluya la hora y el lugar donde se realizarán los servicios.
- Si opta por omitir las flores, decida a qué organización deberán enviarse las donaciones e inclúyalo en el obituario.

Cuando muere alguien, los amigos y familiares aprecian la oportunidad de brindar su apoyo y le preguntarán si hay algo que puedan hacer por usted. Ellos pueden:

- Turnarse para abrir la puerta o atender el teléfono, llevando un registro cuidadoso de las llamadas.
- Organizar el cuidado de los niños u ofrecerse para encargarse de ellos.
- Coordinar la provisión de alimentos para los próximos días.
- Preparar una lista de personas a quienes agradecer por las flores, la comida, las llamadas, etc.
- Hacerse cargo de las necesidades especiales del hogar, como la limpieza.
- Coordinar para que alguien se quede en su casa o cuidar su casa durante el servicio para garantizar la seguridad.
- Planificar a dónde llevar las flores luego del servicio (hospital o comunidad de retiro).
- Si el fallecido vivía solo, encargarse del cuidado de las mascotas, si fuera necesario, notificar a los servicios públicos o al arrendatario, e informar a la oficina de correos a dónde enviar la correspondencia.

Funeral, cremación y servicios conmemorativos

Acacia Cremation and Burial Society

1510 Merkley Ave.,
Suite 5
West Sacramento, CA 95691
916-993-8432

Affordable Cremation and Burial Center

8366 Rovana Cir.
Sacramento, CA 95828
916-455-5486
affordablecremationofsacramento.com

All Faith Cremation

105 Arden Way
Sacramento, CA 95815
916-922-0992
allfaithcremation.com

All Seasons Burial and Cremation

1321 Howe Ave., Ste. 201
Sacramento, CA 95825
916-564-0400
allseasonsburial.com

Andrews and Greilich Mortuary

3939 Fruitridge Rd.
Sacramento, CA 95820
916-732-2026
eastlawn.com

Angel Care Cremation and Burial

8854 Greenback Lane,
Suite 1
Orangevale, CA 95662
916-988-2740
accremation.com

East Lawn Mortuary and Memorial Park

(casa funeraria y cementerio)
9189 E. Stockton Blvd.
Elk Grove, CA 95624
916-732-2031
eastlawn.com

Elk Grove Funeral Chapel

9101 Elk Grove Blvd.
Elk Grove, CA 95624
916-686-1888
elkgrovetfuneralchapel.com

Evergreen Memorial

3030 Fruitridge Rd.
Sacramento, CA 95820
916-424-3503
evergreenmemorialsacramento.com

George L. Klumpp Chapel of Flowers

2691 Riverside Blvd.
Sacramento, CA 95818
916-443-7917
klumppsfuneralhome.com

Greater Sacramento Area Muslim Cemetery

(funerales musulmanes)
6330 Eagles Nest Rd.
off Jackson Road
Sacramento, CA 95830

Harry A. Nauman and Son

4041 Freeport Blvd.
Sacramento, CA 95822
916-452-6157
harryanauman.com

Lind Brothers Mortuary

4221 Manzanita Ave.
Carmichael, CA 95608
916-482-8080
lindbrotherssacramento.com

Lombard and Company

1550 Fulton Ave.
Sacramento, CA 95825
916-483-3297
lombardcofuneraldirectors.com

Miller Funeral Home

507 Scott St.
Folsom, CA 95630
916-985-2295
millerfuneralhomefolsom.net

Morgan-Jones Funeral Home

4200 Broadway
Sacramento, CA 95817
916-452-4444
morganjonesfuneralhome.com

Mount Vernon Memorial Park and Mortuary

(casa funeraria y cementerio)
8201 Greenback Lane
Fair Oaks, CA 95628
916-969-1251
mountvernonmemorial.com

Neptune Society of Northern California

5213 Garfield Ave.
Sacramento, CA 95841
800-229-0709 or
916-338-1111
neptune-society.com

Nicoletti, Culjis and Herberger, Inc.

5401 Folsom Blvd.
Sacramento, CA 95819
916-451-7284
nicoletticuljisherbergerfunerals.com

Nightingale-Gilmore Funeral Chapel

1030 Del Paso Blvd.
Sacramento, CA 95815
2329 Lexington Street
Sacramento, CA 95815
916-925-3549

Nautilus Society Cremation

2000 Marconi Ave.
Sacramento, CA 95821
916-564-1234
nautiluscremation.com

North Sacramento Funeral Home

725 El Camino Ave.
Sacramento, CA 95815
916-922-9668
northsacfuneral.com

Price Funeral Chapel

6335 Sunrise Blvd.
Citrus Heights, CA 95610
916-725-2109
pricefuneralchapel.com

Reichert's Funeral and Cremation Services

7320 Auburn Blvd.
Citrus Heights, CA 95610
916-729-2229
reichertsfuneral.com

River Cities Funeral Chapel

910 Soule St.
West Sacramento, CA 95691
916-371-4535
rivercitiesfuneralchapel.com

Russ Monroe's Funeral Home

(cremación y servicio de entierro directo)
10940 Fair Oaks Blvd.,
Suite 600
Fair Oaks, CA 95628
916-961-1265
russmonroes.com

Sacramento Memorial Lawn

(servicios budistas)
6100 Stockton Blvd.
Sacramento, CA 95824
916-421-1171

Sierra Hills Memorial Park and East Lawn Mortuary

(casa funeraria y cementerio)
5757 Greenback Lane
Sacramento, CA 95841
916-732-2020
eastlawn.com

Aférrese a la esperanza. Algunos días sentirá que apenas se limita a existir, pero vendrán días mejores.

Sierra View Funeral Chapel

6201 Fair Oaks Blvd.
Carmichael, CA 95608
916-481-1515
sierraviewfuneralchapel.net

Simple Traditions, Inc.

6829 Fair Oaks Blvd.,
Suite 300
Carmichael, CA 95608
916-488-2894
bridgescremationsacramento.com

Sunset Lawn Chapel of the Chimes

(casa funeraria y cementerio)
4701 Marysville Blvd.
Sacramento, CA 95838
916-256-2659
sunsetlawnchapelofthechimes.com

Thompson Funeral Home

3601 Fifth Ave.
Sacramento, CA 95817
916-455-3038
thompsonrosechapel.com

Trident Society

9650 Fairway Dr.,
Suite 120
Roseville, CA 95678
916-771-5300
tridentsociety.com

W.F. Gormley and Sons

2015 Capitol Ave.
Sacramento, CA 95811
916-443-6513
gormleyandsons.com

Casas funerarias en zonas periféricas

Chapel of The Hills

1331 Lincoln Way
Auburn, CA 95603
530-885-3773
chapelofthehills-auburn.com

Chapel of The Pines

2855 Cold Springs Rd.
Placerville, CA 95667
530-622-3813
chapelofthepinesfunerals.com

Jones Mortuary

115 S Main St.
Lakeport, CA 95453
707-263-5389
jonesmortuary.com

Kraft Brothers

175 2nd St.
Woodland, CA 95695
530-662-4658

Lambert Funeral Home

400 Douglas Blvd.
Roseville, CA 95678
916-783-0474
lambertfuneral.com

Lassila Funeral Chapels

551 Grass Valley Highway
Auburn, CA 95603
530-885-6271
lassilafuneralchapels.com

Lodi Funeral Home

725 S. Fairmont Ave.
Lodi, CA 95240-4614
209-369-3564
lodifuneralhome.com

McNary's Chapel

458 College St.
Woodland, CA 95695
530-662-5411

Oroville Funeral Home

1454 Montgomery St.
Oroville, CA 95965
530-533-0323
530-533-0822 fax
ramseyfuneralhomes.com

Paradise Chapel of the Pines Mortuary-Crematory

5691 Almond St.
Paradise, CA 95696
530-877-4991
paradisechapelofthepines.com

Smith Funeral Home

116 D St.
Davis, CA 95616-4626
530-795-5600
smith-funerals.com

Yuba City/ Marysville

Hutchinson & Carnes Colonial Chapel

830 D St.
Marysville, CA 95901
530-749-9277
530-749-9377 Fax
lakesidecolonialchapel.com

Lipp & Sullivan Funeral Directors

629 D St.
Marysville, CA 95901
530-742-2473
lippandsullivan.com

Ullrey Memorial Chapel

817 Almond Street
Yuba City, CA 95991
530-673-9542
ullreymemorialchapel.com

Servicios de entierro y de cremación asistidos por el condado

Condado de El Dorado

530-642-7300

Condado de Placer

Departamento de Elegibilidad del Condado de Placer
530-889-7633 (área de Auburun) o 916-784-6009 (área de Roseville)

Condado de Sacramento

916-874-9320

Condado de Yolo

530-666-8100, Ext. 9383

Sugerencias para ayudarse a transitar el duelo

El tiempo por sí solo no curará el dolor de la pérdida. La sanación es un proceso que requiere energía. Trátese con el mismo cuidado y paciencia con que trataría a un buen amigo en la misma situación. Tómese todo el tiempo que necesite y ofrézcase consuelo. Su dolor es único, por lo que no todas las sugerencias le funcionarán. Elija las ideas que le resulten más atractivas.

- Tómese las cosas con calma. No asuma nuevas responsabilidades de inmediato. No se exija demasiado. Tome la menor cantidad de decisiones posible.
- Acepte el dolor. Permítase sentir los vaivenes y permita que el proceso del duelo siga su curso. No trate de ser “fuerte” todo el tiempo. Permítase llorar. Las lágrimas pueden aliviar el dolor y la pena.
- Es común sentir rabia. Tal vez esté enojado consigo mismo, con la persona que falleció, o tal vez sienta una rabia generalizada. Hable sobre su enojo con alguna persona en quien confíe.
- También es normal pensar que se está volviendo loco. Muchas personas que transitan un proceso de duelo tienen dificultad para concentrarse, se olvidan de las cosas o no logran controlar sus emociones.
- Es común que las personas en duelo se sientan deprimidas y desesperanzadas. Tenga cuidado de no alejarse totalmente de los demás. Si la depresión se vuelve grave o está considerando suicidarse, obtenga ayuda profesional de inmediato.
- Aférrase a la **esperanza**. Algunos días sentirá que apenas se limita a existir, pero vendrán días mejores.
- Pida ayuda. Sus familiares y amigos no pueden leerle la mente. Es muy importante encontrar a alguien a quien le importe lo que usted está viviendo, que lo entienda y con quien pueda hablar con libertad. Está bien necesitar consuelo.
- Acepte la ayuda y el apoyo cuando se los ofrezcan.
- Lea libros sobre el duelo. Si entiende el proceso de duelo, puede ser un poco más fácil transitarlo.
- Lleve un diario para ayudarse a entender lo que está sintiendo y pensando.
- Trate de descansar lo suficiente. Acuéstese temprano. Evite la cafeína en el café, té y gaseosas si tiene dificultad para dormir.
- El ejercicio moderado ayuda (caminar, jugar al tenis, nadar, etc.). Le permite “liberar” su frustración y podría ayudarlo a dormir mejor.
- Podría tener problemas físicos provocados por su reacción al dolor. Vea a su médico.
- Si los fines de semana o los días festivos son especialmente difíciles, programe actividades que lo hagan sentir mejor.
- A medida que pasa el tiempo, pruebe nuevas actividades que le interesen, aprenda algo nuevo o redescubra una antigua pasión, actividad o amistades.
- Únase a un grupo de apoyo para el duelo, donde podrá encontrar comprensión, esperanza y nuevos amigos.
- Si el dolor no mejora, busque la ayuda de un consejero, un guía espiritual o un médico.

Permítase sentir los vaivenes y permita que el proceso de duelo siga su curso. No trate de ser “fuerte” todo el tiempo. Permítase llorar.

Sugerencias para ayudarse a atravesar los días festivos y otras fechas especiales

Hay muchos días festivos y fechas especiales en nuestras vidas: cumpleaños, graduaciones, bodas, aniversarios y ceremonias religiosas. Estas ocasiones, ya estresantes de por sí, podrían intensificar el dolor o la soledad. Aquí encontrará algunas cosas que les resultaron útiles a otras personas en duelo. Elija las que le resulten útiles a usted.

- Los días festivos y los aniversarios con frecuencia hacen que la sensación de pérdida sea mayor. Es importante y natural sentir la tristeza que le hacen sentir. Escapar de los sentimientos requiere una cantidad de energía enorme y no lo ayudará a sanar. En los aniversarios o los días festivos, recuerde a su ser querido. Elabore un álbum a partir de las fotos que ha querido ordenar durante un tiempo, visite la tumba de su ser querido, encienda una vela, planifique un servicio especial o pase tiempo con su familia.
- A medida que se acerque el día festivo o el aniversario, hable con un familiar o un amigo sobre sus inquietudes, sentimientos y aprensiones. Dígales que este es un momento difícil para usted. Acepte su ayuda. Reconozca la pérdida y no espere demasiado de usted mismo o del día festivo.
- Está bien estar solo. No es recomendable aislarse de los demás, pero hay momentos en que estar solo es muy gratificante. Explore cómo se siente al estar solo y descubra qué es lo que lo ayuda a sanar. No necesita desgastarse asistiendo a muchos eventos sociales. Sea selectivo. Está bien decir “no, gracias”.
- Cree nuevas tradiciones. Tal vez desee pasar las fechas especiales en nuevos lugares; haga un viaje, visite amigos u ofrézcase como voluntario en lugares a los que nunca haya ido. No se sienta en la obligación de seguir las tradiciones, a menos que hacerlo le brinde consuelo.
- Sea consciente de que podría sentirse muy afectado uno o dos días después del día festivo. A medida que los familiares y amigos vuelven a sus hogares y se retiran los elementos decorativos, podría ver y sentir un vacío.
- Envíe las tarjetas de buenos deseos con anticipación. Recibir tarjetas dirigidas a la persona que falleció, o donde se mencione su nombre, puede ser muy angustiante. Considere enviar las tarjetas con mucha anticipación informando a los demás sobre la muerte, o adjunte las tarjetas que se utilizaron en el servicio funerario. Escribir cartas puede ser terapéutico.

Cómo ayudar a un niño en proceso de duelo

Los niños hacen un duelo como toda la familia. Es importante incluirlos en las discusiones familiares, las decisiones y las actividades relacionadas con la muerte de alguien que formaba parte de sus vidas. Los niños aprenden a procesar el duelo observando a los adultos que los rodean. Las siguientes son algunas sugerencias sobre cómo ayudar a un niño que está haciendo un duelo.

Sea honesto

- Es importante decirles a los niños la verdad, incluso si es una verdad difícil.
- Bríndeles la información que puedan entender.
- El suicidio y el homicidio son particularmente difíciles de explicar a los niños. Podría ser útil consultar a un profesional o leer información sobre este tema.

Comparta sus sentimientos y aliente a los niños a compartir los suyos

- Hable sobre sus sentimientos y permita que los niños hablen también de los suyos. Entienda que los niños podrían no hacer el duelo de la misma manera que usted u otros adultos, y trate de no juzgar sus sentimientos.
- Dígales que siempre está bien hablar sobre sus sentimientos. Hablar de sus sentimientos no pondrá tristes a los demás, porque ya todos están tristes.
- Usted puede llorar, estar enojado o expresar otros sentimientos en frente de los niños. Esto les ayuda a saber que ellos también pueden tener esos sentimientos.

Incluya a los niños en los funerales, las ceremonias religiosas y demás servicios

- Aliente a los niños a participar en los servicios fúnebres y conmemorativos. Permita que los niños tengan la oportunidad de tomar decisiones sobre el servicio, como elegir una canción, ayudar a elegir qué ropa llevará la persona fallecida y colocar algo en el ataúd a modo de despedida.
- Prepare a los niños para lo que ocurrirá antes, durante y después del funeral o la ceremonia. Esto incluye qué verá, oír, sentirá, olerá, etc. Planifique que alguien esté con ellos para apoyarlos.
- Entienda que podría ser difícil para los niños estar sentados quietos en este momento. Tome recaudos para que haya un espacio donde puedan correr, jugar y hacer ruido.

Mantenga vivos los recuerdos

- Comparta recuerdos sobre la persona que murió.
- Deje fotografías a la vista.
- Permita que los niños elijan algo que haya pertenecido a la persona fallecida para que lo conserven.
- Comparta recuerdos sobre la persona que murió.
- Reconozca los sentimientos y los momentos especiales cuando ocurran.

Establezca rituales sanadores

- Cante canciones religiosas, las favoritas de la persona fallecida, o canciones con un significado especial.
- Recuerde y reconozca las fechas y los eventos importantes (el aniversario de la muerte, el cumpleaños de la persona, etc.).
- Encienda una vela para recordarla.
- Plante un árbol en honor a la persona fallecida.
- Escríble cartas a la persona expresándole sus sentimientos y diciéndole adiós.
- Haga un libro o una caja de recuerdos con fotos, recuerdos escritos y objetos que le recuerden a la persona fallecida. Los niños pueden decorar el libro o la caja, y elegir objetos para poner adentro.

Cuídese

- Reconozca que usted también tiene necesidades; no puede cuidar a un niño si no se cuida a sí mismo.
- Pida ayuda cuando la necesite. Permita que un amigo prepare una comida, limpie o cuide a los niños.
- Reconozca que no tendrá energía para todo. Priorice. No espere demasiado de usted mismo.

Ideas para actividades

- Lea libros sobre la muerte y el duelo. Consulte la lista de libros incluida aquí.
- Permita a los niños hacer actividades físicas como jugar con masa, pintar con los dedos, golpear una bolsa, etc. Con frecuencia los niños tienen muchos sentimientos para expresar y necesitan maneras físicas adecuadas para hacerlo.
- Elabore una caja de recuerdos (vea arriba) y pase tiempo recordando anécdotas, contando historias y mirando fotografías.

Manténgase en contacto con la escuela

- Informe a los maestros y administradores de la escuela sobre la muerte. Dígalos qué información le gustaría que dieran a otras personas en la escuela.
- Aliente al maestro a informarle a la clase por qué su hijo/a no ha ido a la escuela. Dígale a su hijo/a que sus compañeros de clase ya saben sobre lo ocurrido.
- Cuando su hijo/a esté listo para volver a la escuela, hable con su maestro sobre qué puede esperar. Al principio, su hijo/a podría tener dificultad para concentrarse. Elabore un plan con su hijo/a y su maestro sobre qué hacer si su hijo/a está teniendo dificultades y no puede participar en clase.
- Dígale a su hijo/a dónde estará usted durante la jornada escolar.

Explíqueles a los niños que siempre está bien hablar sobre sus sentimientos.

Ayudar a los niños menores de 9 años a entender y sobrellevar la muerte

Aquí figuran algunos ejemplos de cómo los niños de diferentes edades podrían experimentar y entender la muerte, así como sugerencias de cosas que podrían ayudar. Recuerde que cada niño es diferente. Sus reacciones y pensamientos podrían abarcar varios grupos etarios. Recuerde que el duelo es un proceso y que, a medida que crecen, los niños podrían desear continuar hablando sobre la muerte, ya que comienzan a entenderla mejor.

Niños menores de 2 años

Cómo entiende un niño la muerte:

Si bien los bebés y los niños pequeños no entienden la muerte, sí sienten la tristeza y la ansiedad a su alrededor. Reaccionan a la separación de sus cuidadores primarios y a las emociones de los demás.

Posibles cambios de comportamiento:

Su hijo/a podría llorar más y estar angustiado, y tener menos apetito. También podría tener cambios de conducta como regresión (volver a tener conductas de cuando era más pequeño) o estar irritable.

Cómo ayudar:

Pase un rato cada día interactuando con su hijo/a y con él/ella en brazos. Trate de que la rutina diaria de su hijo/a se mantenga lo más normal posible.

Niños de entre 2 y 4 años

Cómo entiende un niño la muerte:

Los niños ven la muerte como reversible y temporal, y creen las personas que murieron regresarán. Podrían confundir la muerte con dormir o con estar de viaje y tienen dificultad para entender conceptos como el cielo o el más allá. El pensamiento mágico o egocéntrico podría llevar a los niños a creer que, de algún modo, ellos causaron la muerte por un deseo, pensamiento o acción anterior. Podrían creer que les podría ocurrir lo mismo que a la persona que murió.

Posibles cambios de comportamiento:

Los niños podrían volver a adoptar conductas anteriores, como chuparse el pulgar, hablar como bebés o tenerle miedo a la oscuridad. Si bien algunos niños dan pocas muestras de tristeza o preocupación, otros podrían necesitar hablar sobre los hechos repetidamente. Podrían tener dificultad para separarse de sus padres u otros cuidadores.

Cómo ayudar:

Dele explicaciones simples, honestas y concretas sobre la muerte de la persona (p. ej. David murió porque su cuerpo dejó de funcionar; no estará aquí para dormir en su cama, jugar contigo, etc.). Tranquilice a su hijo/a de que nada que él/ella haya dicho, hecho o pensado fue la causa de la muerte. Utilice las palabras "muerto" y "muerte", en vez de "se fue", "está descansando", "duerme", "lo perdimos" o "nos lo quitaron". Explíquele los cambios que puede observar en su propio comportamiento (p. ej. "estoy triste porque Katie murió", etc.). Permítale jugar, dibujar y expresar sus sentimientos. Prepare a los niños para lo que pasará: los rituales, el funeral y las visitas.

Niños de entre 5 y 9 años

Cómo entiende un niño la muerte:

Su hijo/a comenzará a entender que la muerte es permanente y podría mostrar interés o curiosidad por los detalles de la muerte y los servicios fúnebres. Podría no parar de hacer preguntas para entender. Es mejor que reciba información simple, honesta y exacta.

Posibles cambios de comportamiento:

Las reacciones físicas podrían incluir dolor, ansiedad, dolor de estómago, etc. Los niños podrían experimentar diversas emociones como tristeza extrema, culpa, enojo, frustración y negación. En ocasiones podría parecer que la muerte no los afectó. Los cambios en el comportamiento pueden incluir ansiedad por separación, cambios en las calificaciones, agresividad, retraimiento.

Cómo ayudar:

Ofrezca explicaciones simples y honestas. Acepte la manera personal en que su hijo/a procesa el duelo y permítale expresar sus sentimientos. Incluya al niño en la planificación de los rituales de despedida y permítale participar. Establezca una persona de apoyo para que esté atenta al niño en esos momentos. Permítale jugar, dibujar, llevar un diario y compartir recuerdos de la persona que falleció.

Ayudar a los niños de 10 años o más a entender y sobrellevar la muerte

Niños de entre 10 y 12 años

Cómo entiende un niño la muerte:

Los niños mayores tienen más conciencia de que la muerte es definitiva y entienden que ellos mismos morirán algún día. Podrían interesarse en los detalles de la muerte y los rituales de despedida. Podrían estar preocupados sobre cómo la pérdida impactará en sus vidas y tener preguntas sobre la vida después de la muerte.

Posibles cambios de comportamiento:

Su hijo/a podría no tener ganas de compartir sus sentimientos o mostrarse reacio a hacerlo, pero al mismo tiempo podría tener reacciones fuertes ante el dolor de la pérdida. Los preadolescentes podrían dirigir su rabia hacia otras personas, como sus padres, hermanos, pares, etc.

Podrían experimentar una amplia gama de emociones como tristeza, culpa, enojo, negación, depresión o retraimiento. Los cambios en el comportamiento podrían incluir aislamiento, malas calificaciones, quejas de síntomas físicos o agresividad.

Cómo ayudar:

Hable con honestidad y utilice términos concretos para describir la muerte. Fomente la discusión y cree oportunidades para expresarse. Esté disponible y respete la necesidad de privacidad de su hijo/a. Muéstrela cómo lidiar de manera saludable con el dolor, como continuar con las rutinas diarias, hablar abiertamente sobre sus sentimientos y compartir recuerdos de la persona que murió. Fomente la planificación y participación en los rituales de despedida.

Adolescentes de 13 años o más

Cómo entiende un niño la muerte:

Si bien los adolescentes tienen una comprensión más cabal de la muerte y podrían ver la vida como algo frágil, también podrían verse a sí mismos como invencibles (p. ej. "esto no me pasará a mí"). Podría reconocer el impacto que tiene la muerte en la familia y cuestionar el sentido de la vida y las creencias espirituales o religiosas.

Posibles cambios de comportamiento:

Los adolescentes podrían manifestar su rabia con los adultos. Si bien podría parecer que los adolescentes entienden la muerte e incluso se interesan mucho por ella, también podrían expresar negación mediante conductas de riesgo (como conducir rápido, consumir drogas o alcohol, etc.). Podrían tener dificultad para expresar sus sentimientos sobre la muerte y elegir hacer el duelo con sus pares en vez de con los adultos.

Cómo ayudar:

No asuma que los adolescentes pueden manejar sus problemas sin ayuda o apoyo. Esté disponible, pero respete su necesidad de privacidad. Ayúdelos a identificar amigos o adultos confiables con quienes compartir sus sentimientos y pensamientos. Ofrezca respuestas y explicaciones honestas a sus preguntas. Muéstrela cómo lidiar de manera saludable con el dolor, como continuar con las rutinas diarias, hablar abiertamente sobre sus sentimientos y compartir recuerdos de la persona que murió. Fomente la planificación y participación en los rituales de despedida.

Fomente la discusión y cree oportunidades para expresarse. Ofrezca respuestas y explicaciones honestas a sus preguntas.

Lista de verificación: qué hacer y cuándo

La siguiente lista puede proporcionarle algunos lineamientos generales a seguir luego de la muerte de un ser querido, en particular la muerte de un cónyuge. Sus circunstancias particulares podrían no incluir todas estas acciones, o podrían requerir un proceso más o menos largo de lo que sugiere esta lista.

Inmediatamente después de la muerte

- Informe a la familia y a los amigos cercanos.
- Comuníquese con una empresa funeraria para que se haga cargo de su ser querido.
- Coordine para que alguien se ocupe de las personas a su cargo o de las mascotas.
- Comuníquese con el empleador de su ser querido.
- Retire los objetos de valor de la casa de su ser querido y asegure el lugar.

Primera semana

- Notifique a las organizaciones religiosas, cívicas o hermandades.
- Coordine para que alguien se deshaga de cualquier alimento perecedero en el hogar de su ser querido y tome medidas para que parezca que la casa está ocupada (p. ej. utilizar un temporizador para encender una lámpara o cancelar la entrega del periódico).
- Informe a la oficina de correos que envíe la correspondencia a otra dirección.
- Comuníquese con inmobiliarias o empresas arrendadoras.
- Comuníquese con las compañías de seguro de vida para que le proporcionen los formularios correspondientes.

Comience a buscar los documentos importantes:

- Copia del plan de previsión exequial
- Testamento
- Partida de nacimiento
- Tarjeta de seguro social
- Partida de matrimonio
- Documentos de la baja militar (DD-214)
- Escrituras y títulos de las propiedades
- Títulos accionarios
- Pólizas de seguro
- Documentos sobre lugar de residencia, ocupación y nivel educativo (para la partida de defunción)
- Documentos sobre préstamos
- Estados de cuenta bancarias y de la cuenta individual de retiro
- Formularios de los últimos cuatro años de declaración de impuestos
- Partidas de nacimiento y matrimonio de los hijos, si fueran beneficiarios
- 12 copias de la partida de defunción (véase abajo)
- Papeles de ciudadanía, si no fuera ciudadano estadounidense

Hablar sobre sus sentimientos, contar historias y recuerdos, hablar de lo que ha perdido y compartir los días buenos y los días malos es una parte importante del proceso de sanación.

Primer mes

- Deseche los medicamentos adecuadamente.
- Coordine la devolución de los equipos médicos.
- Notifique a los proveedores de cuidados de la salud.
- Cancele recetas y suscripciones.
- Envíe notas de agradecimiento.
- Informe al registro de votación.
- Administre las cuentas de redes sociales, ya sea convirtiéndolas en cuentas conmemorativas o cerrándolas.
- Cancele o transfiera a su nombre los servicios del hogar como los servicios públicos, el teléfono y el servicio de Internet.
- Obtenga copias de las facturas pendientes del fallecido y haga un plan para pagar las deudas.
- Verifique los servicios con débito automático en línea.
- Consulte a un abogado sobre:
 - Revisar el testamento de su ser querido, el patrimonio de la sucesión y otras directivas.
 - Pedir a la corte que lo nombre como albacea.
 - Transferir los bienes a su nombre o a cuentas fiduciarias.
 - Presentar el formulario 56, Notificación sobre la relación fiduciaria.
 - Cobrar deudas al patrimonio.
- Consulte a un asesor financiero/contador sobre:
 - Solicitar beneficios.
 - Realizar una proyección de impuestos y hablar sobre impuestos sucesorios.
 - Elaborar un inventario de activos.
- Presente solicitudes de pago a seguros médicos, beneficios de Medicare, seguro de vida y otras compañías de seguros.
- Cambie la titularidad de los activos y las líneas de crédito.
- Convierta la(s) cuenta(s) bancaria(s) conjunta(s) en cuentas individuales a su nombre.
- Informe a las instituciones financieras, incluidas compañías de tarjetas de crédito, por escrito sobre la muerte.
- Notifique a las tres agencias de informes crediticios y obtenga una copia actualizada del informe de crediticio del difunto.

- Inicie el trámite de solicitud de beneficios para el sobreviviente.
- Comuníquese con el empleador del difunto para consultar sobre cualquier pensión 403(k) o beneficios que otorgue la compañía.
- Si su ser querido era un veterano, consulte sobre los beneficios que pudieran corresponderle a través del Departamento de Asuntos de Veteranos.
- Comuníquese con la Administración del Seguro Social (SSA, por sus siglas en inglés) y otras oficinas gubernamentales que podrían haber estado haciendo pagos a su ser querido. Si su ser querido era su cónyuge, consulte sobre su elegibilidad para nuevos beneficios.
- Consulte sobre cualquier beneficio de seguro de vida que pudiera estar disponible a través de tarjetas de crédito o cuentas de préstamo.

Después del primer mes

- Actualice su testamento y los beneficiarios de sus pólizas de seguro, cuentas de retiro, bonos de ahorro, etc.
- Comuníquese con el Departamento de Vehículos Motorizados para cambiar el registro de los vehículos y dar de baja la licencia de conducir del difunto.
- Haga una lista de ingresos y gastos y elabore un nuevo presupuesto.
- Comience a recolectar información para las declaraciones de impuestos.

Las redes sociales después de una pérdida

Las redes sociales y otros tipos de tecnología pueden tener impacto en cómo vive el duelo y la pérdida. Las maneras de encontrar apoyo durante el duelo son diferentes ahora que hace una generación. Las redes sociales han cambiado la manera en que nos comunicamos, incluido como brindamos y recibimos información sobre las personas que murieron. Las redes sociales pueden formar parte de su proceso de duelo de muchas maneras.

Las redes sociales y su rol en el duelo

Es probable que la muerte de un ser querido cambie la manera en que usted interactúa con sus redes sociales. Una de las primeras preguntas podría ser si informar o no sobre la muerte de su ser querido a través de las redes sociales.

La decisión es suya, pero hay algunas cuestiones a tener en cuenta a la hora de tomar esta decisión:

- ¿Se ha informado a todas las personas “necesarias” sobre la muerte?
- ¿Hay personas que podrían sufrir al enterarse de la muerte a través de las redes sociales en vez de en persona o por teléfono?
- ¿Sería mejor retrasar el anuncio en las redes sociales hasta que se hayan realizado algunas otras notificaciones?
- ¿Publicar en redes ayudaría a hacer el duelo juntos y a planificar el servicio?

A medida que hace el duelo, tal vez desee el apoyo de las redes sociales. Podría querer la distracción, la camaradería o el humor que estas ofrecen para sobrellevar mejor el duelo. Es importante que considere cómo las redes sociales podrían satisfacer sus necesidades o tener un impacto en sus emociones. Algunas personas sienten que publicar sobre la muerte de su ser querido es una manera de obtener apoyo. Otras podrían sentir que manejan mejor el dolor con el apoyo en persona.

Considere reflexionar sobre cómo podría afectarlo ver contenido sobre la persona fallecida. Es común que las personas utilicen las redes sociales en el horario de trabajo, de estudio o en otros momentos en los que necesita concentración. Elegir cuándo y cómo hace uso de las redes sociales puede ayudarlo a sobrellevar esas emociones. Considere las siguientes opciones:

- Evitar ingresar a sus redes sociales a determinar las horas del día, como durante el horario de trabajo o estudio, o a la hora de dormir.
- Eliminar temporalmente las aplicaciones de redes sociales de sus dispositivos móviles.
- Modificar la configuración de sus cuentas para “ocultar” a las personas/cuentas que podrían incluir contenido que lo perturbe, como publicaciones en su memoria o el perfil de la persona fallecida.
- Fijar una hora del día en la que pueda sentir su dolor de manera segura para ingresar a las redes sociales.

Cuentas de redes sociales de la persona fallecida

Al morir un ser querido, tal vez se pregunte qué hacer con sus perfiles digitales. Hay varias opciones disponibles, que incluyen:

- Dejarla como está — La cuenta permanecerá activa para que otros interactúen con ella.
- Eliminarla — La cuenta será borrada.
- Mantenerla como cuenta conmemorativa — La cuenta permanece activa pero ya no se inicia sesión en el perfil.

Encuentre un equilibrio en su vida —ore, descanse, trabaje, lea y relájese.

Partida de defunción

La partida de defunción la emite la empresa funeraria. La rellena el médico o forense y se lleva al Departamento de Salud del Condado para que la certifique e ingrese a sus registros. En la mayoría de los condados, permanece en el Departamento de Salud durante un año. Luego, se envía a la Oficina de Registros del Condado, donde queda archivada.

El uso fraudulento del número de seguro social de personas fallecidas ha ido en aumento. Muchas instituciones y programas de beneficios ahora exigen que se presente una copia certificada de la partida de defunción para operaciones comerciales cuando antes se aceptaba una fotocopia. La empresa funeraria puede obtener todas las copias que necesite por una tarifa. Debe saber que el condado le cobrará todas las copias, excepto la que se necesita para los beneficios para veteranos. Abajo figuran algunos de los casos para los que podrían solicitarle una copia:

- Cuentas bancarias
- Cuentas en cooperativas de crédito
- Departamento de Impuestos Estatales (Franchise Tax Board)
- Compañías de seguros y seguro por hipoteca
- Abogado
- Albacea testamentario
- Sistema de retiro o plan de pensión
- Bienes inmuebles (una copia para cada uno)
- Seguro social
- Acciones y bonos (una copia para cada uno)
- Beneficios para veteranos
- Otro _____
- Otro _____

Para obtener partidas de defunción dentro del año posterior a la muerte, comuníquese con:

Sacramento County Clerk Recorder
(Registro del Condado de Sacramento)
600 8th St., Sacramento, CA 95814
916-874-6334 | ccr.saccounty.net

Seguro social

Por lo general, el beneficio por fallecimiento del seguro social solo se le paga al cónyuge sobreviviente, excepto en circunstancias especiales. Debe quedar muy claro que los beneficios no se pagan automáticamente.

Si usted cree que califica para recibir beneficios, comuníquese de inmediato con la oficina del Seguro Social más cercana. Dependiendo del tipo de beneficios que pudieran corresponderle, se le podrían solicitar los siguientes registros:

- Prueba de la muerte (copia certificada de la partida de defunción)
- Tarjeta de seguro social del difunto
- Copia de la partida de matrimonio
- Partida de nacimiento del solicitante
- Partida de nacimiento del difunto
- Partida de nacimiento de los hijos menores de edad
- Prueba de discapacidad de los hijos mayores de 18 años
- Factura funeraria recibida, si el solicitante no fuera el cónyuge sobreviviente
- Registro de empleo del difunto para el período de nueve meses más reciente
- Prueba de manutención, si el solicitante es su padre/madre o cónyuge

La empresa funeraria notificará al Seguro Social de la muerte mediante el formulario 2872. La familia, sin embargo, deberá hacer un seguimiento para determinar si corresponde algún beneficio adicional. Usted puede presentar una solicitud de beneficios por teléfono o puede ir a una oficina de la Administración del Seguro Social, o coordinar una cita a través del número de teléfono gratuito de la SSA, 800-772-1213. También puede presentar la solicitud en ssa.gov. Los registros públicos como su partida de nacimiento, su partida de matrimonio o los registros de divorcio deben ser originales o copias certificadas por la agencia emisora. El Seguro Social no aceptará copias no certificadas. Estos documentos certificados se le devolverán.

Presente la solicitud para el pago de beneficios lo antes posible después de la defunción. En algunos casos los beneficios no son retroactivos, es decir que comienzan a correr a partir de la solicitud y no de la fecha de fallecimiento.

Social Security Administration | ssa.gov

Información pública (todas las oficinas)
800-772-1213 TTY solo 800-325-0778

Dirección de las oficinas

Roseville – 910 Cirby Way, 866-348-7830

Sacramento – 2424 Arden Way, Suite 200
855-782-9156

Servicio disponible en ruso, armenio, español, chino, vietnamita y laosiano.

Sacramento – 2444 Marconi Avenue
916-979-2019

Servicio disponible en español y laosiano.

Sur de Sacramento – 40 Massie Circle
866-708-3208

Servicio disponible en español, japonés, chino, vietnamita, tagalo, chamorro, francés, laosiano y hmong.

Oeste de Sacramento – 825 Riverside Pkwy., Suite 1000
866-726-8188

Servicio disponible en español y ruso.

Beneficios para veteranos

Los beneficios para veteranos categoría I solo son aplicables para veteranos con una discapacidad atribuible al servicio militar. Los familiares en relación de dependencia de estos veteranos discapacitados (viuda e hijos menores de 23 años) deben dirigirse a la oficina más cercana de la Administración de Veteranos inmediatamente después del fallecimiento para rellenar los formularios de solicitud de pago. Los beneficios para veteranos categoría II se aplican a todos los veteranos. Para solicitar cualquier beneficio para veteranos es necesario presentar una copia certificada de la partida de defunción.

Categoría I

Veteranos discapacitados

Department of Veteran Affairs
Regional Office
1301 Clay Street, Oakland, CA 94612-5209
North Tower, 12th floor
800-827-1000 | va.gov

Categoría II

Veteranos (no discapacitados)

Sacramento County Veterans Service Office
2007 19th Street, Sacramento, CA 95818
916-874-6811

Todos los veteranos tienen derecho a lo siguiente:

- Entierro en un cementerio nacional
- Lápida o placa
- Bandera de los EE.UU.

Es necesario presentar partida de defunción y prueba de licenciamiento honroso.

Si tiene preguntas sobre cualquier categoría de beneficios para veteranos, comuníquese con la oficina regional al 800-827-1000.

Presente la solicitud para el pago de beneficios lo antes posible después de la defunción.

Grupos de apoyo para enfrentar una pérdida

La comunidad tiene acceso a diversos grupos de apoyo para enfrentar la pérdida de un ser querido a través de hospicios, hospitales, iglesias y centros comunitarios. Para más información, llame a las siguientes organizaciones.

Condado de Sacramento

Bereavement Outreach Meeting

(Reunión de extensión comunitaria para el duelo)
916-557-5882

VNA and Hospice

(Asociación de enfermería a domicilio y cuidados de hospicio)
916-388-6255
griefhelpsacramento.com

Condado de Placer

Sutter VNA and Hospice

(Asociación de enfermería a domicilio y cuidados de hospicio de Sutter)
530-886-6650

Hospice Bereavement Support, Roseville

(Apoyo para el doliente en el hospicio de Roseville)
916-797-7850

Otros

Hospicio de Yolo

530-758-5566

Hospicio de Snowline, Placerville

530-621-7820

Grupo de arte para niños dolientes

Es un grupo de apoyo que se reúne cada quince días para niños de 4 a 16 años que transitan el duelo por la muerte de una persona importante en el último año. Se utilizan actividades artísticas y recreativas para ayudar a que expresen sus sentimientos.

Los grupos de arte para niños dolientes están disponibles en los siguientes lugares:

Sutter Care at Home, Sacramento

916-454-6555

Sutter Care at Home, Roseville

916-787-7174

Libros para adultos

How to Survive the Loss of A Loved One

de Melba Colgrove

Recomendado por la Asociación Americana de Psicología. Noventa y cuatro cosas para hacer cuando no se puede hacer nada.

Mortal Matters: When A Loved One Dies

de Sara Engram

Brinda respuestas para esos asuntos aparentemente menores que quedan pendientes para "incomodar" a los vivos, como planificar un funeral o un servicio conmemorativo, expresar solidaridad y, lo que es igual de importante, cómo aceptarlo.

Living When A Loved One has Died

de Earl A. Grollman

Le ayudará a entender y procesar el duelo, y a juntar los pedazos de su única y valiosa vida.

Grief Recovery Handbook: The Action Handbook for Moving Beyond Death, Divorce, and Other Losses

de John W. James

The Courage to Grieve: Creative Living, Recovery and Growth Through Grief

de Judy Tatelbaum

Libros sobre el duelo en los niños

Helping Teens Cope with Death

de Dougy Center

Explica reacciones comunes de los adolescentes frente al duelo, desafíos específicos que enfrentan los adolescentes que hacen un duelo, cuándo buscar ayuda profesional y consejos de otros padres.

35 Ways to Help a Grieving Child

de Dougy Center

Una guía práctica para padres y cuidadores.

Guiding Your Child Through Grief

de James P. Emswiler, PMA, MFD; Mary Ann Enswiler, M.A. MPS

Una guía para ayudar a los niños y adolescentes a lidiar con las consecuencias emocionales, religiosas, sociales y físicas que tiene la muerte de un ser querido.

Breaking the Silence

de Linda Goldman

Una guía para ayudar a los niños a transitar el duelo.

Bereaved Children and Teens

de Earl Grollman

Preparing the Children

de Kathy Nussbaum

Información e ideas para familias que enfrentan una enfermedad terminal y la muerte.

How Do We Tell the Children?

de Dan Schaffer

Una guía paso a paso para ayudar a los niños desde los 2 años hasta la adolescencia a sobrellevar la muerte de un ser querido.

The Invisible String

de Patrice Karst

Aborda el miedo que sienten los niños de estar alejados de sus seres queridos. Si bien podemos estar separados de las personas que amamos, el amor es una conexión que no termina nunca.

Recursos web para adultos

nlm.nih.gov/medlineplus/bereavement.html

medlineplus.gov/spanish

Una amplia gama de información sobre cómo sobrellevar el dolor de la pérdida. Entre los muchos temas abordados se encuentran cómo sobrellevar la pérdida, síntomas del duelo y cómo ayudar a los niños a lidiar con la muerte. Este sitio está disponible en inglés y español.

griefhelpsacramento.com

Directorio de recursos comunitarios para dolientes de la región de Sacramento. Puede comunicarse con el directorio de recursos comunitarios para dolientes de la región de Sacramento al 916-557-5882.

elderhope.com

Un buen recurso para entender el duelo de los adultos y los niños, y ayudar a los niños a sobrellevar el dolor de la pérdida.

centering.org

Ofrece recursos para el duelo en forma de libros, videos, tarjetas, juegos y actividades. Está clasificado de una manera simple para ayudar a enfocarse en las necesidades individuales o familiares, como por ejemplo "los niños y el duelo", "preadolescentes y adolescentes" y "duelo anticipado". También hay libros en español.

dougy.org

Brinda recursos para niños y familias en duelo, a la vez que brinda apoyo y capacitación local, nacional e internacional a personas y organizaciones que buscan ayudar a los niños que transitan un proceso de duelo.

griefwatch.com

Brinda a las personas en duelo recursos para enfrentarlo, productos conmemorativos y enlaces para ayudarlos a procesar su pérdida.

aarp.org

El sitio web de la AARP brinda a los dolientes enlaces a recursos para hacer el duelo y ayudarlos a procesar su pérdida.

Libros para niños y adolescentes

Niños

The Fall of Freddie the Leaf

de Leo Buscaglia

La historia de la vida, la muerte y el cambio de estaciones de la vida. Menos concreto y con un enfoque más espiritual.

Where's Jess?

de Joy and Mary Johnson

Un libro para los hermanos y sus familias — para niños entre 3 y 6 años.

How It Feels When a Parent Dies

de Jill Krementz

Niños hablan abiertamente sobre su experiencia con la muerte de un progenitor — para niños de 9 años y más.

Lifetimes

de Bryan Mellonie

Este autor utiliza hermosas ilustraciones que ofrecen una manera visual y segura para comenzar a explicarles la muerte a los niños pequeños.

Sad Isn't Bad: A good-grief guidebook for kids dealing with loss

de Michaelene Mundy

De los libros para niños de Elf Help.

Love You Forever

de Robert Munsch

Un libro sobre el amor incondicional y el envejecimiento; explica el ciclo de la vida. Hermoso para todas las edades.

The Kids Book about Death and Dying

de Eric E. Rofes

Escrito por y para niños.

Tear Soup

de Pat Schweibert

Grief Watch, 2003. Una receta para sanar después de una pérdida, para todas las edades.

The Saddest Time

de Norma Simon

Explica la muerte como el final inevitable de la vida y ofrece tres situaciones en las que los niños experimentan emociones fuertes cuando alguien cercano muere — para niños a partir de los 5 años.

Healing Your Grieving Heart for Kids

de Alan Wolfelt, Ph.D.

Consejos y actividades simples para niños luego de una muerte.

Adolescentes

The Common Threads of Teenage Grief

de Teens Who Know y Janet Tyson

Escrito por nueve adolescentes y un consejero de escuela media.

Straight Talk about Death for Teenagers:

How to Cope with Losing Someone You Love

de E. Grollman

Este libro les habla a los adolescentes de una manera que reconoce sus sentimientos, promueve la discusión y ofrece esperanza.

Healing Your Grieving Heart for Teens

de Alan Wolfelt, Ph.D.

Recurso práctico y fácil de usar para adolescentes que enfrentan un duelo.

Recursos web para niños

Dado que cada familia es diferente y única, se recomienda que los padres o cuidadores revisen estos sitios primero para decidir si cuentan con su aprobación antes de permitir que los niños accedan a ellos.

rd4u.org.uk

Diseñado por y para jóvenes. Se conoce como "RD4U" y está patrocinado por la Cruse Bereavement Care del Reino Unido. El objetivo principal de este sitio es permitir que los jóvenes encuentren su propio "camino" para lidiar con su pérdida. El sitio incluye juegos, un tablero de mensajes y voluntarios entrenados para responder a los correos electrónicos privados que envían los jóvenes que enfrentan la pérdida de un ser querido.

kidsaid.com

KIDSAID es un lugar seguro donde los niños pueden compartir experiencias y ayudarse entre sí a enfrentar el dolor de cualquier pérdida. Es un lugar donde compartir y enfrentar los sentimientos, mostrar obras de arte y contar historias, hablar sobre las mascotas y reunirse con pares.

Recursos multiculturales para adultos y niños

2-1-1 Sacramento

916-498-1000 o 800-500-4931 |
211sacramento.org

Cualquier idioma

Información, remisiones y servicios de interpretación para diversos idiomas.
916-498-1000

Personas sordas y con problemas auditivos

Servicios del Norte de California para personas sordas y problemas auditivos

Comunidad sorda y con problemas auditivos; derivaciones e interpretación para sordos y personas con problemas auditivos.

4044 N. Freeway Blvd., Sacramento, CA 95834
916-349-7500 V/TTD | norcalcenter.org

Español

Los niños y el luto

Brindado por: All Family Resources
415-209-0502 | familymanagement.com

La Familia Counseling Center

5523 34th Street, Sacramento, CA 95820
916-452-3601 | TDD 800-735-2929 or 711
lafcc.org

Lenguas asiáticas

Asian Community Center Administration

7311 Greenhaven Dr., Suite 187
Sacramento, CA 95831
916-394-6399 | accsv.org/who-we-are/index.php

Asian Pacific Community

Remisión y consejería a corto plazo; la mayoría de las lenguas asiáticas.
7273 14th Ave., Suite 120, Sacramento, CA 95820
916-383-6783 | apccounseling.org

Donaciones conmemorativas

Las donaciones en memoria de su ser querido pueden enviarse a **la Sutter Medical Center Foundation** en 2825 Capitol Ave, Buhler Specialty Pavilion, Suite 420, Sacramento CA 95816. 916-887-7077.

Para más información, o para obtener sobres predirigidos, llame al 916-887-7077. Se pueden enviar tarjetas de crédito de regalo por Internet a través de **sutterhealth.org/ways-to-give/philanthropy/give-now**. Se informará a la familia sobre el nombre del donante, pero no el monto donado.

La Sutter Medical Center Foundation es una organización filantrópica que apoya los programas y servicios del Sutter Medical Center de Sacramento. Las donaciones permiten ofrecer programas, servicios y equipos que el seguro no cubre, y ayudan a que los servicios brindados sean de la más alta calidad, para que los pacientes y sus familias puedan acceder a un entorno que promueva la sanación. Las donaciones se utilizan para el servicio que indique el donante designado por la junta directiva.

Puede acceder a una copia electrónica en **suttermedicalcenter.org/spiritualcare**.

