



HABLEMOS DEL DUELO

Edición especial | EQUIDAD EN SALUD BEAT
UN BOLETÍN DE EDUCACIÓN PARA LA SALUD

Cuando está sufriendo una pérdida o ha experimentado un evento traumático, sentir conmoción y enojo es normal. El proceso de sanación comienza cuando estás listo/a para comenzar. Adoptar algunos hábitos nuevos puede ayudarte a encontrar el equilibrio. El objetivo no es superarlo, sino atravesarlo.

● **EL DUELO PUEDE SER** _____

Nuestra respuesta a la pérdida no es solo emocional. El duelo puede tomar muchas formas y puede cambiar con el tiempo. Cualquiera de estas respuestas se considera natural y normal para aquellos/as que están de duelo.

EMOCIONAL

Shock	Alivio
Incredulidad	Vergüenza
Enojo	Culpa
Miedo	Pánico
Tristeza	Soledad
Impotencia	Vacío
Desesperanza	Entumecimiento

PSICOLÓGICO

Falta de concentración	Falta de confianza
Emociones explosivas	No poder sentir alegría
Falta de interés en actividades anteriores	Retiro prolongado
	Pensamientos intrusivos

FÍSICO

Sin energía	Dificultad para respirar
Dificultad para dormir	Nudo en la garganta
Dormir demasiado	Pérdida muscular
Sin apetito	Dolor de estómago
Comer en exceso	Opresión en el pecho
Temblores	
Dolores de cabeza	

ESPIRITUAL

Dudas sobre el sistema de creencias	Interés en la vida después de la muerte
Buscando significado	Creencia de que la persona está en un lugar mejor
Nuevas prioridades	



Erie County
Department of
Health



Public Health
Prevent. Promote. Protect.

OFFICE OF HEALTH EQUITY
www.erie.gov/health-equity

RECURSOS

SERVICIOS DE CRISIS

Línea Nacional de Prevención del Suicidio	Marque 988
Línea directa de servicios de crisis las 24 horas	(716) 834-3131
Línea directa de texto de crisis	(716) 300-2338 Lun-Vie 6-11PM
Erie County Warmline:	(716) 248-2941
Soporte de pares 4-11PM texto	(716) 392-2221
NY Project Hope	1-844-863-9314
Línea de ayuda de apoyo emocional	[8am-10pm]
Línea directa de adicciones las 24 horas	(716) 831-7007
Línea de Crisis de Veteranos	1-800-273-8255 elija la opción 1

SERVICIOS DE CRISIS PARA JÓVENES Y FAMILIAS

Spectrum CARES: para familias y niños/as en crisis	(716) 882-4357
Línea de ayuda para niños/as	(716) 834-1144
Centro de Defensa Infantil BestSelf	(716) 886-5437

APOYO PARA EL DUELO Y EL TRAUMA

Servicios de salud conductual BestSelf	(716) 884-0888
Endeavor Servicios de Salud	(716) 895-6700
Línea de 24 horas de Spectrum Health & Human Services	(716) 710-5172
Servicios de Horizon Health	(716) 831-1800
Centro de ayuda de ECMC: apoyo inmediato de salud mental todos los días	(716) 898-1594 virtual y en persona [8am-10:30pm]

SERVICIOS DE DUELO Y TRAUMA PARA JÓVENES Y FAMILIAS

Servicios para Niños/as y Familias	(716) 842-2750
Línea de ayuda del Centro de Ayuda Familiar las 24 horas	(716) 892-2172
Línea directa de Haven House las 24 horas	(716) 884-6000
Jewish Family Services	(716) 883-1914

Se alienta a los/las estudiantes a conectarse con consejeros escolares para obtener apoyo.



TIEMPO EN FAMILIA

Ya sea con quien naciste o con quien eliges, la familia es importante cuando experimentas una pérdida.

Es posible que te sientas solo/a o incomprendido/a. Sin ningún otro lugar a donde acudir, puedes pensar: bueno, al menos tengo a mi familia. Se supone que la familia está ahí el uno para el otro, pero el trauma puede hacer que las personas actúen de manera diferente. Incluso si has experimentado lo mismo, las reacciones de una persona pueden ser muy diferentes a las tuyas.



Si tus seres queridos comienzan a llorar de manera diferente a ti, recuerda las raíces significativas de su conexión. Trata de dar a todos el espacio suficiente para expresar sentimientos, desahogarse o simplemente estar juntos. Reconocer y validar la forma en que cada persona se aflige juntos o solos. Encontrarás el equilibrio con el tiempo.

SERVICIOS DE APOYO A LAS VÍCTIMAS

Oficina de Servicios a las Víctimas
del Estado de Nueva York 1-800-247-8035

ECMC BRAVE: Buffalo (716) 898-6461
Rising Against Violence

Fiscal de Distrito del (716) 858-2400
Condado de Erie [deja un buzón de voz]

Centro para la Ley (716) 853-3087
y La Justicia de los Ancianos

Servicios comunitarios for (716) 883-8002
Every1

Servicios Legales (716) 847-0650
Vecinales

SNUG: Nunca debe (716) 961-6947
usar armas de fuego

OTRO SOPORTE

NY Connects: servicios de (716) 858-8526
apoyo para adultos mayores

Coalición de Justicia Restau- (716) 810-1038
rativa del Condado de Erie

GLYS: Growing LGBTQ+ (716) 855-0221
Youth Support: virtual y
presencial en los centros

Pacificadores de Búfalo (716) 912-7188

¿SEGURO SI NECESITAS APOYO?

Lee los comentarios de personas reales que pidieron ayuda después de una pérdida.

Semana a semana, me fui desmoronando lentamente. Creo que sabía que necesitaba ayuda, pero no estaba segura de cómo se veía hasta que llamé.

Necesitaba a alguien imparcial que no solo dijera "Vas a estar bien". Por primera vez en mi vida, encontré a alguien que estaba dispuesto a escucharme.

Mi dolor se sentía como dolor físico y me sentía paralizado. Una vez que recibí ayuda, mejoré en la comprensión de mi dolor y qué hacer cuando llega el dolor.

¿NO ESTÁS SEGURO/A DE LO QUE SE NECESITA?

La línea directa de salud y servicios humanos 24 horas de WNY 211 está conectada a cientos de servicios de apoyo locales

Marque 211



PODER EN LA CRIANZA DE LOS HIJOS

Cómo ayudar a un/a niño/a después de que un padre o cuidador muere

Ante nuevos miedos. Hazles saber que estás dispuesto a escuchar lo que tienen en mente.

Cuidándote. Cuanto más te cuides, mejor equipado estarás para cuidarlos.

Aférrate a lo viejo y abraza lo nuevo. La estructura y la estabilidad ayudan a los/las niños/as a sentirse seguros. Mantener una rutina proporcionará una red de seguridad.

Crea conexiones reconfortantes. Encuentra nuevas formas de honrar a tu ser querido con los/las niños/as en mente. Construye nuevas tradiciones con el tiempo.

Busca apoyo. Reúne el apoyo de amigos, programas y profesionales para intervenir mientras encuentra el equilibrio.

Para más información:: www.nctsn.org/resources

ENFRENTAR EL TRAUMA

No se puede verter de una taza vacía. Cuidarse a sí mismo es una forma importante de comenzar a sanar y estar allí para los demás.

Conectar. Encuentre un modelo a seguir, mentor o grupo de personas que entiendan lo que experimenta. Hacer una conexión puede ser una parte poderosa del afrontamiento. La interacción entre pares es una forma muy efectiva de trabajar a través de sus sentimientos.

Reconocer. Reconoce que tus experiencias y sentimientos son una reacción normal al trauma. No hay sentimientos buenos o malos o correctos o incorrectos. Negar o ignorar tus sentimientos dolorosos solo retrasa su curación.

Nombrar. Cuando eres capaz de nombrar algo que te está lastimando, pierde su poder para causarte miedo y daño. Nombrar tu experiencia y tus sentimientos puede ser empoderador.

Experimentar. Presta atención a cómo se siente cada emoción en tu mente y en tu cuerpo. Date permiso para confrontar cada sentimiento.

Expresar. Encuentra formas constructivas de trabajar a través de emociones difíciles. Puedes encontrar una forma diferente de expresar cada sentimiento que reconoce. Tomar medidas tiene un efecto limpiador y la intensidad de tus sentimientos disminuirá.

Hacer una pausa. Recuerdate a ti mismo/a que tomarte un tiempo para ti mismo puede mejorar tu salud. El descanso es un acto radical de autocuidado.

Identificar. Conoce lo que detona tus heridas emocionales específicas y piensa en cómo lidiar con ellas. El juego de roles de su reacción lo ayudará con la ansiedad y apoyará el procesamiento del trauma.

Contribuir. Considera involucrarte en el cuidado comunitario y en los círculos de curación. Esto puede proporcionar una sensación de control, aumentar la confianza y contribuir a la curación en los demás. Esto también puede ayudarte a conectarte con otras personas que pueden validar y apoyar tu camino hacia la curación.



ESTA ES UNA PUBLICACIÓN DE LA OFICINA DE EQUIDAD EN SALUD DEL CONDADO DE ERIE

La Oficina de Equidad en Salud del Condado de Erie se estableció en diciembre de 2021. La visión de la Oficina de Equidad en salud es que todas las poblaciones en el Condado de Erie logren la máxima salud y bienestar. La Oficina de Equidad en Salud se encuentra dentro del Departamento de Salud del Condado de Erie.

¿Quieres saber más? Visita www.erie.gov/health-equity



**Erie County
Department of
Health**



Public Health
Prevent. Promote. Protect.

