thrive

Usted no está solo. Hay recursos y personas para apoyarlo. No existe un marco de tiempo universal para la curación, pero avanzará desde el lugar donde se encuentra ahora.

~ Extracto de AFSP Sobrevivir a una pérdida por suicidio: Guía de recursos y sanación

MANUAL DE APOYO PARA EL DUELO

Lamentamos mucho su pérdida.

tchnetwork.org



LO QUE NADIE NOS CUENTA SOBRE EL DOLOR

- El duelo es aislante.
- A menudo hay muchas pérdidas secundarias.
- El dolor del duelo puede llegar inesperadamente.
- El duelo es agotador.
- Podemos experimentar muchos sentimientos en un día: ira, conmoción, tristeza, paz.
- El duelo dura más de lo esperado.
- El duelo nos cambia profundamente.
- El "cerebro del duelo" es real.
- Puede perder la paciencia.
- También puede haber problemas físicos:
  - Confusión, dificultad para hablar o concentrarse, dificultad para respirar, náuseas, dolor de cabeza, etc.
- Conectarse con los demás ayuda a la curación.
- No "superamos" el dolor.
- Es importante hacer el duelo a su manera.

-David Kessler, grief.com



- Dra. Lois Tonkin

"La alegría y el dolor no se igualan entre sí. Existen por completo, a veces uno al lado del otro."

- Holly Whitaker

ESTRATEGIAS DE CUIDADO PERSONAL



Los cuerpos en duelo necesitan descanso adicional.



El movimiento libera emociones y estrés.



El aire fresco, el sol y la naturaleza pueden ser nutritivos.



La creatividad permite expresar emociones que son difíciles de expresar con palabras.



Encuentre un equilibrio entre el tiempo de autorreflexión a solas y estar con su red de apoyo.

Ideas disparadoras guiadas para escribir en el diario

- **¿Dónde guarda su dolor en su cuerpo y cómo le afecta?**
- **Querido dolor, realmente me gustaría que supieras que...**
- **Si pudiera decirle una cosa más a su amado, ¿qué le diría?**
- **Hoy en día, el duelo es... (un sentimiento, un lugar, un objeto, una persona, un animal, un adjetivo...)**
- **¿Cómo cree que es la sanación? ¿A qué no se parece?**

- CenterforLossandTrauma.com

Cosas para recordar al escribir para afrontar el dolor:

- *No tiene que ser bueno; sólo tiene que ser verdadero.*
- *Invítese a si mismo a escribir "la siguiente cosa verdadera".*
- *Permita que las preguntas sigan siendo preguntas sin sentir la necesidad de responderlas.*
- *Acepte la paradoja: note como los opuestos pueden ser igualmente verdaderos.*

- wordwoman.com

APOYO PROFESIONAL Y RECURSOS EN EL OESTE DE COLORADO

Thrive Community Health Network

tchnetwork.org | 970.708.7096

- Ayuda para encontrar un terapeuta y pagar la terapia
- Recursos y eventos de apoyo para el duelo

Axis Health System

axishealthsystem.org | 970.252.3200

- Centro Regional de Crisis en Montrose, 300 N Cascade Ave
- **Línea de atención Axis 24 hs al día, 7 días a la semana | 970. 247.5245**

HopeWest

hopewestco.org | 970.240.7734

- Grupos de apoyo híbridos para niños y adultos en duelo
- Instalaciones de hospicio de Montrose y Delta

Heartlight Center

heartlightcenter.org | 720.748.9908

- Grupos de apoyo, seminarios web y eventos

CB State of Mind

cbstateofmind.org | 970.596.4698

- Becas para asesoramiento en Crested Butte y Gunnison
- Recursos y eventos

Grief Center of Southwest Colorado

griefcenterswco.org | 970.764.7142

- Servicios de duelo para adultos, adolescentes, niños y familias
- Grupos terapéuticos y campamentos de verano en Durango

APOYO PROFESIONAL Y RECURSOS EN EL OESTE DE COLORADO

Sitios web de duelo general

- dougy.org
- judishouse.org
- grievewell.com
- whatsyourgrief.com

Sitios web específicos sobre suicidio

- afsp.org
- suicidepreventioncolorado.org
- save.org
- lossteam.com

Sobrevivientes de aventuras al aire libre y recuperación (SOAR)

soar4life.org | info@soar4life.org

- Terapia de duelo y trauma de aventura al aire libre
- Grupos de apoyo virtuales y talleres mensuales

Pathfinders

pathfindersforyou.org | 970.925.1226

- Asesoramiento sobre duelo y cáncer con sede en Aspen
- Viajes de verano en balsa de duelo y honor por el río Colorado

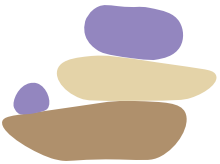
Selah Carefarm

missfoundation.org/selah-carefarm | 602.279.6477

- Retiros y terapia de duelo traumático en un santuario para animales maltratados y abandonados en Sedona, Arizona

Grupos y apoyos regionales

- Equinoterapia en Grace Reins | Placerville | www.gracereins.org | 860.857.1095
- Grupo de apoyo para el duelo en la biblioteca de Telluride | www.telluridelibrary.org
- Grupos religiosos de duelo compartido en Montrose | griefshare.org
- Grupos de cuidados paliativos/hospicio de Gunnison Valley Health | 970.641.4254
- Talleres de escritura sobre el duelo con Rosemerry Wahtola Trommer | evermore.org



"Está bien que no esté bien. Tampoco está bien que no esté bien. El duelo rara vez es una cosa u otra, a menudo es ambas".

-WhatsYourGrief.com

MATERIALESY LIBROS EDUCATIVOS

Autores de duelo recomendados

- Joanne Cacciatore, PhD
  - *Soportar lo insoportable: amor, pérdida y el desgarrador camino del duelo*

- Alan Wolfelt, PhD
  - *El duelo un día a la vez: 365 meditaciones para ayudarle a sanar después de una pérdida*
  - *La jungla del duelo por suicidio: Encontrar su camino*

- David Kessler
- Elizabeth Kubler-Ross
- Megan Devine
- Stephen Jenkinson
- Francis Weller

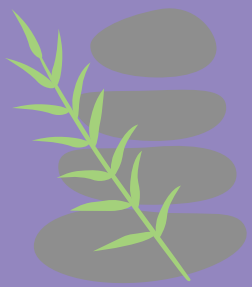


Disponible en línea

- Kits de herramientas para el duelo y el honor
  - griefandhonor.org/the-tools

- Librillo Cómo afrontar la muerte traumática
  - flippingbook.com/view/863149/

- Fundación Estadounidense para la Prevención del Suicidio
  - afsp.org/ive-lost-someone
  - Sobrevivir a una pérdida por suicidio: guía de recursos y sanación



"Te llevo conmigo al mundo, al olor a lluvia
y las palabras que bailan entre las personas y para mí, siempre será así,
caminando en la luz,
recordando estar vivos juntos"
— Brian Andreas

GUIAS DE CONVERSACIÓN

Estas son solo sugerencias. No deje que el miedo a decir algo malo lo desanime a acercarse.

En lugar de...

"Avíseme si hay algo que pueda hacer".

Pruebe con...

"Voy de camino al supermercado. ¿Te puedo traer algo?"

En lugar de...

"¿Cómo está?"

Pruebe con...

"¿Cómo está su dolor hoy?"

"¿Cómo está hoy?"

En lugar de...

"Es tan fuerte."

Pruebe con...

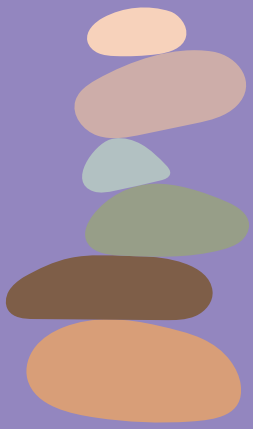
"Parece que hay muchas personas de su familia que recurren a usted en busca de ayuda. ¿A quién acude en busca de apoyo?"

Adaptado del Centro Dougy "Qué decir en vez"

"El dolor es como llevar una roca en su bolsillo. Al principio, nota lo pesado que es todo el tiempo y el peso es una carga constante. Pero después de un tiempo, mientras todavía siente que la roca está ahí, deja de sentirse tan pesada".

-Jessica Watson

Busque una piedra de toque en su kit de duelo para guardarla en su bolsillo. Que la sienta y sonría ante su presencia inquebrantable.



Si algún sentimiento se vuelve demasiado y tiene pensamientos suicidas, hay apoyo disponible llamando, enviando mensajes de texto o chateando al 988 o a la Línea de Crisis de Colorado al 844.493.8255

thrive

tchnetwork.org