



La Muerte de una Pareja o Esposo(a)

La incomprensible realidad se está imponiendo. Su amada pareja o esposo(a) ha muerto. ¿Cómo pudo haber llegado este día tan rápido, antes de que cualquiera de los dos estuviera listo? No importa cuánto tiempo estuvieron juntos, o qué tan bien pensaron que estaban preparados para este momento, siempre habrá más comidas para compartir, besos para intercambiar, abrazos para dar, o palabras que quedaron sin decirse.

Se siente solo y sin propósito. Se siente incómodo en su casa un minuto, por lo que decide salir y en cuanto está fuera, apetece el consuelo y la seguridad de un ambiente familiar. Amigos y familiares bien intencionados quieren ayudarlo y ser un apoyo, pero la persona que en realidad usted quiere que le dé consuelo en estos momentos es la misma persona por la cual está usted de luto.

Esta no fue la manera en que lo planeamos

Desde el momento en que usted “supo” que usted y su pareja estaban destinados a estar juntos, su vida tomó un nuevo significado y definición. Construyeron su mundo alrededor del uno y del otro y su relación se convirtió en una parte integral de lo que es usted. Sus esperanzas y sueños para el futuro los incluían a los dos como pareja. Ahora su mundo ha sido sacudido por el hecho de que “nosotros” ha cambiado a “yo”. Está usted involuntariamente atravesando por un camino en el cual no tenía intención de embarcarse en tan poco tiempo.

Hay tanto que hacer

Presentando los impuestos y documentos legales, ajustándose a nuevas realidades financieras, asumiendo y renunciando responsabilidades, respondiendo al duelo de otros miembros de la familia, tomando decisiones solo en vez de en equipo. La lista de “Quehaceres” parece interminable. Estas tareas pueden ser abrumadoras en cualquier momento de su vida y mucho más ahora cuando sus recursos físicos y emocionales ya están agotados.

¿Quién Soy ahora?

¿Viuda? ¿Viudo? ¿Mi esposo(a) “fallecido”? ¿Soltero?

Estos términos no encajan con su propia imagen. En medio de la agitación de su vida día con día, se encuentra preguntándose “¿Quién soy ahora sin mi otra mitad?” “¿Cómo continuaré sin ellos?” “¿Estoy destinado a vivir el resto de mi vida solo?” Se encuentra inseguro acerca de su mundo y su lugar en él.

Después de la Muerte de su Pareja o Esposo(a)

- La naturaleza impredecible del duelo viene como una marea de emoción
- Su apetito se ve afectado
- Sus patrones de sueño han cambiado
- Sus músculos están débiles
- Su corazón duele porque se partió en dos
- Se pregunta cómo es que las lágrimas siguen fluyendo
- Podrá encontrarse soñando o no se puede concentrar en actividades que requieren de su atención completa.
- Cuestiona el significado de la vida y por qué su pareja tuvo que morir.

Acciones que Ayudan

- Podrá encontrar consuelo pasando tiempo con la familia, amigos o colegas compartiendo recuerdos y recordando
- También podrá necesitar tiempo solo para que pueda doler en privado
- Podrá querer dedicarle un espacio conmemorativo en su casa con flores o velas, una foto, u otros recuerdos
- Pida ayuda cuando la necesite
- Participe con otras personas en un grupo de apoyo para compartir el duelo y encontrar la esperanza
- Permítase reconocer cómo su pareja sigue viviendo en usted
- Mantenga la esperanza de que su vida tendrá significado otra vez
- Recuerde ser bueno consigo mismo y déle a su corazón bastante tiempo para sanar

www.OurHouse-Grief.org

West LA: 310-472-1511 / Woodland Hills: 818-222-3344