
CUANDO NOS GOLPEA LA TRAGEDIA

Una útil guía para aquellos que están pasando por el profundo dolor de perder a un ser querido.



DAN DOW, FISCAL DEL DISTRITO, CONDADO DE SAN LUIS OBISPO
slocounty.ca.gov/Departments/District-Attorney

Derechos de Autor © 2018 de Sierra Chaplaincy. Reimpreso con permiso de Sierra Chaplaincy

Indice de Contenidos

Qué Necesita Saber	4
Actividades Útiles	4
Reacciones Comunes a un Incidente Crucial	5
15 Cosas que Hubiera Querido Saber Sobre el Dolor	6
El Acta de Derechos del Doliente	8
Grupos de Apoyo para el Duelo	9
¿Qué necesito hacer? Una Lista para el Sobreviviente	11
Importante Información de Contactos	14

Sierra Chaplaincy

**PO Box 1979 Placerville, CA
95667 (530) 621-1036
sierrachaplaincy.com
info@sierrachaplaincy.com**

Sierra Chaplaincy es una organización sin fines de lucro (93-0786513) que proporciona servicios de capellanía a agencias de primeros auxilios, personal y pacientes de hospitales y a la comunidad en Folsom y en el condado El Dorado. Sierra Chaplaincy no puede aprobar ni abogar por ningún grupo, consejero, proveedor ni otra información individual incluida en este panfleto ni en nuestro sitio en la red: la información ha sido proporcionada para ayudar a guiarle a través de este doloroso y confuso momento en su vida.

Cuando ha experimentado una pérdida

Extendemos nuestras profundas condolencias por su pérdida. Hemos encontrado que mucha gente a menudo se siente abrumada cuando experimenta la muerte de un miembro de la familia o de un amigo. Es común que las personas sientan conmoción y muestren síntomas de dolor, o trauma. A menudo las personas sienten un estado de pánico pensando que deben hacer algo de inmediato. La verdad es que se necesita ir más despacio. No hay nada que se necesite hacer inmediatamente, ni nada que usted pueda hacer para cambiar lo que ocurrió. Esto es especialmente cierto si la muerte fue repentina. No se puede hacer nada hasta que el Médico Forense le dé acceso a su ser querido. Hemos preparado este folleto para ayudarle en los días que se avecinan.

La pena es una experiencia universal y el duelo es una expresión común de la mayoría de las personas que sufren la pérdida de un ser querido. Aún así, muchos tratan de esconder su dolor. Hay una creencia equivocada en nuestra cultura de que uno debiera esconder el luto o sufrir en silencio y aislamiento porque nadie debiera verlo a uno llorando. Nada puede estar más lejos de la verdad. El esconder, reprimir o contener su dolor sólo causa confusión, desorientación y desconexión con las personas queridas a su alrededor.

Ideas Erróneas Comunes sobre el Dolor

- Es mejor esconder sus lágrimas y llorar en privado
- El uso de sustancias químicas que adormecen la mente le pueden ayudar a sobrellevar la situación (es decir, alcohol, medicamentos de prescripción, drogas ilícitas, sedativos, tranquilizantes, etc.)
- El duelo no debiera durar mucho
- El alejarse ayudará (es decir, deje su trabajo, múdese, venda su casa, tome unas largas vacaciones, etc.)
- Darse un atracón de compras le puede ayudar a sentirse mejor
- Un nuevo amor le ayudará a aliviar el dolor
- Puede sustituir una relación para aliviar la pérdida de otra

Qué Necesita Saber

- Lo más probable es que su ser querido está bajo la protección del Médico Forense y no será liberado hasta que se complete la investigación.
- El Investigador/Detective del Médico Forense podría necesitar hacerle preguntas que le podrían hacerle sentir como si le estuvieran investigando. Esto no es para hacerle daño, sino para determinar las circunstancias exactas de la muerte de su ser querido.
- Si la muerte fue súbita, se podría requerir una autopsia. Esto podría tomar varios días.
- Usted puede empezar a hacer preparativos, pero entienda que podría haber atrasos antes de que le den acceso a su ser querido.
- No hay ningún apuro en hacer nada. Tómese su tiempo.
- No necesita pasar por esto solo o sola.

Actividades Útiles

- Use este tiempo para establecer una red de apoyo con su familia, amigos y seres queridos.
- Pida apoyo a medida que informa a otros del fallecimiento de su ser querido.
- Busque apoyo espiritual de su capellanía, clero, o de una iglesia local. Muchas iglesias tienen programas para ayudarle a lidiar con la pérdida de su ser querido.
- Recuerde y reflexione sobre su relación con su ser querido a medida que repasa su vida.
- Dedique tiempo a hablar sobre cómo se siente durante estos momentos.
- Si hay niños afectados, explique la muerte en un lenguaje apropiado a la edad: **sierrachaplaincy.com/TalkingToChildren** (enlace a un artículo en inglés).
- Cuide de sí mismo/a. Beba agua, coma sano, haga ejercicio y descanse.

Reacciones Comunes a un Incidente Crucial

Acaba de pasar por un evento traumático y debiera estar consciente de algunas reacciones típicas que podría estar experimentando justo ahora, haberlas experimentado antes, o que podría experimentar en el futuro. Estas reacciones pueden ocurrir solas, pero lo más probable es que aparezcan en combinación con otras reacciones. Cada uno de nosotros está lidiando con una variedad de factores estresantes todos los días así es que no todas las reacciones estarán conectadas con este trauma actual, pero ayuda reconocerlos. Esta lista no es exhaustiva pero en general representa reacciones típicas y tiene por objetivo ayudarle en su jornada a la esperanza y curación.

Físico	Cognitivo	Emocional	Conductual
Escalofríos	Amnesia	Temor	Retraimiento
Sed	Confusión	Culpa	Cambios en el sueño
Fatiga	Recuerdos recurrentes	Dolor	Acciones antisociales
Náusea	Pesadillas	Pánico	No poder descansar
Desmayo	Incertidumbre	Negación	Ir de un lado a otro
Diarrea	Hiper vigilancia	Llanto	Falta de higiene
Vómitos	Sospechas	Tristeza	Movimientos erráticos
Mareos	Imágenes intrusivas	Irritabilidad	Cambios en actividades
Dolor de pecho	Culpar a los demás	Depresión	Cambios en el habla
Dolores de cabeza	Pobre solución de problemas	Ira intensa	Cambios en el apetito
Alta presión arterial	Pobre pensamiento abstracto	Aprensión	Hiper vigilancia
Latidos rápidos del corazón	Pérdida de atención	Choque emocional	Uso de alcohol
Temblores musculares	Problemas de memoria	Agitación extrema	Auto medicación
Síntomas de choque	Confusión con el tiempo	Agobio	Cambios en hábitos
Dificultades visuales	Confusión con lugares	Pérdida de control	Dependencia
Sudor profuso	Estado de alerta elevado	Emociones extrañas e inapropiadas	Temor de estar solo
Dificultad al respirar	Falta de consciencia	Impotencia	Evasión

etc

Preocupación
agudizada, etc.

etc

Agresividad, etc.

Cualesquiera de estos síntomas podría indicar la necesidad de una evaluación médica. Cuando dude, contacte a un doctor.

15 Cosas que Quisiera Haber Sabido Sobre el Dolor

Después de un año de dolor he aprendido mucho. También he cometido algunos errores en el camino. Hoy, he escrito 15 cosas que quisiera haber sabido sobre el dolor cuando comencé mi propio proceso. Comparto esto con quien quiera en el mismo camino.

1. Sentirás que el mundo se ha acabado. Te prometo, esto no ha ocurrido. La vida continuará, lentamente. Un nuevo estado normal emergerá, lentamente.
2. Sin importar lo malo que un día se sienta, es sólo un día. Cuando se va a dormir llorando, despertará a un nuevo día.
3. El dolor viene en olas. Podría estar bien en un momento, y no en el próximo. Bien un día, no bien el próximo. Bien un mes, no bien el próximo. Aprenda a seguir el flujo de lo que su corazón y mente están sintiendo.
4. Está bien llorar. Hágalo a menudo. Pero también está bien reír. No se sienta culpable por sentir emociones positivas incluso cuando está lidiando con una pérdida.
5. Cuide de sí mismo/a, incluso cuando no sienta ganas. Coma en forma saludable. Haga ejercicio. Haga las cosas que le gustan. Recuerde que aún está vivo.
6. No excluya a los demás. No se aleje de otras relaciones. Se hará daño a sí mismo/a y a los demás.
7. Nadie responderá en forma perfecta a su dolor. La gente, incluso aquellos que le aman, le decepcionarán. Amigos que usted creyó estarían con usted no lo hará, y gente que apenas conoce le ofrecerá ayuda. Esté preparado para extender gracia a

los demás. Esté preparado para resolver heridas y perdonar las reacciones de los demás. ||| ||| ||| ||| ||| ||| ||| |||

8. Dios estará con usted en forma perfecta. Nunca jamás le decepcionará. Dios le permitirá que grite, llore y dude. Vuelque todas sus emociones en Dios. Dios está siempre cerca del descorazonado.

9. Tome tiempo para recordar bien a la persona que perdió. Escriba sobre él o ella, repase todos sus recuerdos juntos, empáñese de todos los buenos momentos que tuvieron juntos. Esto le ayudará.

10. Enfrentar el dolor es mejor que arrancar. No se esconda del dolor. Si lo hace, el dolor se encontrará, crecerá y le consumirá.

11. Se preguntará “Por qué?” más veces de lo que pensó posible, pero podrá nunca obtener una respuesta. Lo que ayuda es preguntarse, “Cómo? ¿Cómo puedo vivir mi vida de forma más plena para honrar a mi ser querido? ¿Cómo puedo amar mejor, cómo puedo acoger a los demás, cómo puedo cambiar y crecer debido a esto?”

12. Tratará de escapar del dolor ocupándose de muchas cosas. Pensará que si no piensa en el dolor, éste desaparecerá. Esto en realidad no es verdad. Dése tiempo para procesar y sanar.

13. El licor, sexo, drogas, pasatiempos, trabajo, relaciones, etc. no harán desaparecer el dolor. Si está usando algo para tratar de adormecer el dolor, empeorará las cosas a la larga. Busque ayuda si está lidiando con el dolor de maneras no saludables.

14. Está bien pedir ayuda. Está bien necesitar a los demás. Está bien, está bien, está bien.

15. El dolor puede ser profundo e intenso. No le tema. Camine a su lado. Le sorprenderá lo que el dolor le puede enseñar.

15 Cosas que Quisiera Haber Sabido Sobre el Dolor - Teryn O'Brien, terynobrien.com

||| ||| ||| ||| ||| ||| ||| |||

El Acta de Derechos del Doliente

A pesar de que debiera acudir a los demás como parte de su proceso de duelo, no debiera sentirse obligado a aceptar las respuestas de escasa utilidad que pudiera recibir de algunas personas. Usted es la persona en duelo y, como tal, tiene ciertos “derechos” que nadie debiera tratar de quitarle.

La siguiente lista tiene por intención empoderarle para sanar y para decidir cómo otras personas pueden o no ayudarle. Esto no es para desalentarle a buscar ayuda de otros, sino más bien en asistirle a distinguir las respuestas útiles de las dañinas.

1. Experimente su propio y único duelo. Nadie hará su duelo de la misma forma que usted. Por lo tanto, cuando busque ayuda de los demás, no les permita decirle lo que debiera o no debiera estar sintiendo.
2. Hable sobre su dolor. El hablar sobre su dolor le ayudará a sanar. Busque a personas que le permitirán hablar cuanto desee, con la frecuencia que desee, sobre su dolor. Si a veces no tiene ganas de hablar, también tiene derecho al silencio.
3. Sienta una multitud de emociones. La confusión, desorientación, temor, culpa, enojo y alivio son algunas de las emociones que podría sentir como parte de su jornada de duelo. Otros podrían tratar de decirle que el sentir enojo, por ejemplo, es un error. No tome a pecho estas respuestas moralistas. En vez, busque a quien le escuche aceptando sus sentimientos sin condiciones.
4. Sea tolerante de sus límites emocionales y físicos. Sus sentimientos de pérdida y tristeza probablemente le dejarán sintiendo fatigado. Respete lo que su cuerpo y mente le están diciendo. Descanse a diario. Coma comidas balanceadas. No permita que los demás le empujen a hacer cosas para las que no se siente listo/a para hacer.
5. Sienta “estallidos de dolor.” A veces, de la nada, una poderosa ola de dolor le podría agobiar. Esto puede causar temor, pero es normal y natural. Encuentre a alguien que entienda y le permita hablarlo.
6. Use rituales. El ritual del funeral hace más que reconocer la muerte de alguien amado. Ayuda a darle el apoyo de personas solícitas. Lo que es más importante, el

funeral es una forma para que usted llore su pérdida. Si otras personas le dicen que el funeral u otros ritos sanadores como estos son tontos o innecesarios, no les haga caso.

7. Acoja su espiritualidad. Si la fe es parte de su vida, exprésela en la forma que a usted le parezca adecuada. Permítase estar rodeado de personas que entienden y apoyan sus creencias religiosas. Si siente ira en contra de Dios, encuentre a alguien con quien conversar que no critique sus sentimientos de dolor y abandono.

8. Busque significado. Podría encontrarse preguntando, “¿Por qué murió él o ella?, ¿Por qué de esta forma?, ¿Por qué ahora?” Algunas de sus preguntas pudieran tener respuestas, pero algunas no. Esté alerta a respuestas cliché que algunas personas le pudieran dar. Comentarios como “Fue la voluntad de Dios,” o “Piensa en aquello por lo que debieras estar agradecido”, no son útiles y no tiene que aceptarlos.

9. Atesore sus recuerdos. Los recuerdos son el mejor legado que existe después de la muerte de alguien querido. Siempre recordará. En vez de ignorar sus recuerdos, encuentre a alguien con quien compartirlos.

10. Acérquese a su dolor y sane. La reconciliación con el dolor no ocurrirá rápido. Recuerde, el duelo es un proceso, no un evento. Sea paciente y tolerante con usted mismo/a y evite a las personas que son impacientes o intolerantes con usted. Ni usted ni nadie a su alrededor deben olvidar que la muerte de un ser querido cambia su vida para siempre.

El Acta de Derechos del Doliente - Alan Wolfelt, Ph.D, centerforloss.com

Grupos de Apoyo para el Duelo

En este momento puede sentir que está solo/a en esto, pero hay otras personas que han estado justo donde usted está ahora y desean ayudarle. Aunque la pérdida de cada persona es distinta, el pasar por esta jornada con otros que están lidiando con situaciones similares puede ayudar. Ha sido nuestra experiencia que la mejor forma de pasar por el proceso del duelo es junto a otros. Los siguientes grupos de apoyo le pueden ayudar a encontrar paz y curación.

Grief Share (Compartiendo el Duelo)

GriefShare es un grupo de personas solícito, amistoso y basado en la fe que caminarán a su lado a través de las experiencias más difíciles en la vida. No necesita pasar por el proceso de duelo solo/a. Los seminarios y grupos de apoyo de GriefShare son guiados por personas que comprenden por lo que usted está pasando y desean ayudar. Obtendrá acceso a valiosos recursos de GriefShare para ayudarle a recuperarse de su pérdida y considerar con esperanza reconstruir su vida. Los grupos de GriefShare se reúnen semanalmente para ayudarle a enfrentar estos desafíos y avanzar hacia la reconstrucción de su vida. Cada sesión de GriefShare tiene tres elementos distintos: Seminario por video con expertos; Discusión con enfoque del grupo de apoyo; Estudio y reflexión personal.

Hay miles de grupos de apoyo para recuperación del duelo GriefShare a través de los Estados Unidos, Canadá y en más de 10 otros países. ¡Hay una reunión cerca de usted!

griefshare.org/groups/search (enlace al sitio en la red)

Hospicio de San Luis Obispo

Hospicio de San Luis Obispo ofrece Grupos de Apoyo que proveen apoyo emocional y educación sobre el proceso de duelo y para encontrar consuelo al conectar con otras personas parecidas. Las reuniones de Grupos de Apoyo se ofrecen de acuerdo a las necesidades de la comunidad y a menudo cambian para satisfacer esas necesidades. El actual horario de grupos de apoyo se encuentra en la internet y es puesto al día con regularidad.

<http://www.hospiceslo.org/support-groups> (enlace al sitio en la red)

¿Qué necesito hacer? Lista para el Sobreviviente

La muerte de un ser querido, especialmente si es inesperada, a menudo nos puede dejar preguntándonos qué hay que hacer ahora. Aunque es normal, esto puede causar una increíble cantidad de estrés. La siguiente lista tiene por objetivo ayudar a darle algo de dirección sobre qué hacer ahora. Esta lista no es completa ni tampoco aplica a todas las situaciones así es que si tuviere preguntas siéntase libre de pedir ayuda y guía a alguien.

Lo más pronto posible usted, o alguien en quien usted confía, debe:

- Contactar a la funeraria para que se hagan cargo de su ser querido.
- Alertar inmediatamente a los miembros de la familia, amigos cercanos y asociados (de organizaciones del trabajo, religiosas, cívicas y fraternales).
- Si estaba empleado/a, contactar al empleador del difunto.
- Alertar al albacea testamentario y abogado sobre su legitimación.
- Disponer para el cuidado de cualesquier dependientes y mascotas.
- Remover cualesquier objetos de valor de la casa del difunto, asegurar la residencia, y tomar medidas para que la casa aparezca como si estuviera ocupada (por ejemplo, el uso de un temporizador de lámparas).
- Tomar medidas para deshacerse de comestibles perecederos dejados en la casa del difunto, tales como comida, artículos refrigerados, y desechos.
- Alertar a la Oficina de Correos para que reenvíen el correo del difunto.
- Localizar los documentos importantes del ser querido:
 - Testamento
 - Certificado de Nacimiento
 - Tarjeta de Seguro Social
 - Licencia de Matrimonio
 - Título de la propiedad para el entierro
 - Copia de disposiciones funerarias previas
 - Pólizas de seguro de vida
 - Documentos de licencia militar (DD-214)
- Junte la siguiente información que la funeraria necesitará para finalizar el certificado de defunción:
 - Primer y segundo nombre y apellido del difunto.
 - Nombre de soltera de la difunta (si aplica)
 - Domicilio del difunto
 - Número de Seguro Social del difunto
 - Fecha de Nacimiento del difunto
 - Fecha de Defunción del difunto
 - Edad del difunto

- Sexo del difunto
- Raza/Identidad étnica
- Estado Civil
- Primer nombre y apellido del cónyuge
- Nivel de educación más alto del difunto
- Ocupación del difunto
- Lugar de Nacimiento del difunto (Ciudad y Estado)
- Nombre del padre del difunto
 - Ciudad de Nacimiento
 - Estado de Nacimiento
- Nombre de la madre del difunto
 - Ciudad de Nacimiento
 - Estado de Nacimiento

Dentro de un mes del fallecimiento usted debe:

- Consultar con un abogado sobre legitimación testamentaria.
- Reunirse con un contador para conversar sobre impuestos a la herencia.
- Archivar reclamaciones con compañías de seguro de vida.
- Contactar a la Administración de Seguro Social y otras oficinas de gobierno que podrían haber estado haciendo pagos al difunto. Si el difunto era su cónyuge, pregunte sobre su elegibilidad para nuevos beneficios.
- Notificar al Registro de Votantes.
- Si la casa del difunto está desocupada, cancelar servicios públicos innecesarios tales como la entrega de periódicos, servicio de cable, etc.
- Cancelar las prescripciones médicas del difunto y entregar los medicamentos sin usar a la oficina de la policía local.
- Contactar al Departamento de Vehículos Motorizados para cancelar la licencia de conducir del difunto y transferir los títulos de todos los vehículos registrados.
- Si su ser querido era veterano, preguntar sobre beneficios a los que podría tener derecho por medio de la agencia Veteran's Administration (Administración de Veteranos) (VA, según sus siglas en inglés).
- Contactar al empleador del difunto. Consultar acerca de alguna 401 (k), pensión, o beneficios de la compañía a los que el difunto podría tener derecho.
- Notificar a las 3 agencias de informe crediticio.
- Obtener una copia actual del informe crediticio del difunto.
- Verificar con la agencia de seguro de vida conocida respecto a beneficios al igual que con otros seguros que podrían estar disponibles por medio de tarjetas de crédito, cuentas de préstamos, o la Administración de Veteranos.
- Archivar todo reclamo pendiente por seguro de salud o Medicare.

- Obtener copias de las cuentas pendientes del difunto.
- Localizar y/u obtener otros documentos importantes necesarios para la liquidación de la herencia:
 - Escrituras y títulos de bienes raíces
 - Certificados de acciones
 - Títulos de bienes raíces
 - Papeleo sobre préstamos
 - Últimos 4 años de declaraciones de impuestos
 - Estados de cuentas de jubilaciones y del banco
 - Por lo menos 12 copias certificadas del Certificado de Defunción
- Notificar a todos los acreedores por escrito de que ha ocurrido un fallecimiento.
- Pasar de propietario los bienes y líneas de crédito.
- Poner al día su propio testamento.
- Poner al día los beneficiarios de sus pólizas de seguro de vida, si fuera necesario.
- Enviar tarjetas de agradecimiento por flores, donaciones, comidas, amabilidades. También recordar agradecer a los portadores del féretro.
- Remover al ser querido de listas de correos y mercadotecnia.

Importante Información de Contactos

Christopher G. Money

Centro de Asistencia a Víctimas y Testigos (805) 781-5821

Forense

Oficina del Alguacil de Luis Obispo (805) 781-4513

Funerarias

Funeraria Benedict-Retty (805) 772-7382

Servicios de Cremación Blue Sky (805) 226-9478

Funeraria Chapel of the Roses (805) 466-1161

Servicio de Cremación Coast Family (805) 546-0984

Casa Funeraria Kuehl-Nicolay (805) 238-4383

Funeraria Lady Family (805) 489-4717

Funeraria & Parque del Recuerdo Los Osos Valley (805) 528-1500

Capilla Funeraria Marshall-Spoo Sunset (805) 489-5552

Funeraria & Cremación Reis Family (805) 544-7400

Funeraria & Crematorio Wheeler-Smith (805) 543-6871

Entierro de Veteranos y Militares

Oficina de Programación del Cementerio Nacional (800) 535-1117

Certificados de Defunción

Titular del Registro Civil - Condado de SLO (805) 781-5080

Grupos de Apoyo de Duelo

Hospicio del Condado de SLO (805) 544-2266

Línea Nacional Directa a Prevención del Suicidio (800) 273-8255

Agencias de Policías

Policía de Arroyo Grande (805) 473-5110

Policía de Atascadero (805) 461-5051

CHP - San Luis Obispo (805) 594-8700

Policía de Grover Beach (805) 473-4511

Policía de Morro Bay	(805) 772-6284
Policía de Paso Robles	(805) 237-6464
Policía de Pismo Beach	(805) 773-2208
Alguacil del Condado de San Luis Obispo	(805) 781-4550
Policía de San Luis Obispo	(805) 781-7317

Limpieza de Materiales Peligrosos

Crimescene Stericlean	(888) 577-7206
New Life Restoration	(805) 925-1600
ServPro	(805) 541-1271

Registrador de Votantes	(805) 781-5080
--------------------------------	----------------

Otras Agencias de Gobierno

Departamento de Vehículos Motorizados	(800) 777-0133
Department de Asuntos de Veteranos	(800) 827-1000
Oficina de Servicios a Veteranos del Condado de SLO	(805) 781-5766
Administración de Seguro Social	(800) 772-1213

Agencias de Informes Crediticios

Equifax	(800) 685-1111
Trans Union	(800) 888-4213
Experian	(888) 397-3742



Proporcionado por:

**DAN DOW, FISCAL DEL DISTRITO
CENTRO DE ASISTENCIA A VICTIMAS Y TESTIGOS
CHRISTOPHER G. MONEY
CONDADO DE SAN LUIS OBISPO**

Calle Palm #1035

Anexo al Tribunal, Salón 384

San Luis Obispo, CA 93408

(805) 781-5821

Cuando sea que alguien que usted ama muere, usted sentirá una multitud de reacciones de estrés y dolor. Por ello hemos recopilado la información adjunta que usted podría encontrar útil. Puede encontrar recursos adicionales en nuestro sitio en la red siguiendo este enlace:

slocounty.ca.gov/Departments/District-Attorney/Victim-Witness-Assistance-Center/Victim-Services-Information.aspx

Aunque no podemos aprobar o abogar por ningún grupo, consejero, proveedor u otra información individual incluida en este folleto o en nuestro sitio en la red, la información se ha proporcionado para ayudar a guiarle a medida que pasa por este momento doloroso y confuso en su vida.
