

Duelo y Pérdida



Escrituras para los que Duelen

“Aun si voy por valles tenebrosos, no temo peligro alguno porque tú estás a mi lado; tu vara de pastor me reconforta.” (Salmos 23:4)

“Que Dios nuestro Padre y el Señor Jesucristo les concedan gracia y paz. Siempre doy gracias a Dios por ustedes, pues él, en Cristo Jesús, les ha dado su gracia. Unidos a Cristo ustedes se han llenado de toda riqueza, tanto en palabra como en conocimiento.” (1 Corintios 1:3-5)

“El Señor está cerca de los quebrantados de corazón, y salva a los de espíritu abatido.” (Salmos 34:18)

“El Señor reconstruye a Jerusalén y reúne a los exiliados de Israel; restaura a los de corazón quebrantado y cubre con vendas sus heridas.” (Salmos 147:2-3)

“Él les enjugará toda lágrima de los ojos. Ya no habrá muerte, ni llanto, ni lamento ni dolor, porque las primeras cosas han dejado de existir.” (Apocalipsis 21:4)

“Dichosos los que lloran, porque serán consolados.” (Mateo 5:4)

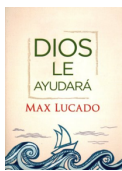
Recursos Útiles para Adultos



David & Nancy Guthrie
Cuando Pierdes a Un Ser Querido



C.S. Lewis
Una Pena en Observación

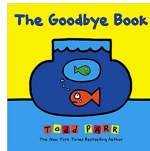


Max Lucado
Dios Le Ayudará

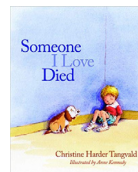


Max Lucado
Saldrás de esta: Esperanza y ayuda en tiempos difíciles

Recursos Útiles para Niños



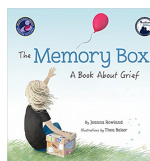
Todd Parr
The Goodbye Book
Solo disponible en Ingles



Christine Harder Tangvald
Someone I Love Died
Solo disponible en Ingles



Lisa Bergren and Laura Bryant
God Gave Us Heaven
Solo disponible en Ingles



Joanna Rowland
The Memory Box
Solo disponible en Ingles

Todo el mundo experimenta pérdidas alguna vez.

Puede ser la muerte de un ser querido, la pérdida de un trabajo, el deterioro de la salud, una nueva diagnosis, una relación fracasada o una mudanza. El duelo es una reacción normal y natural a una pérdida o un cambio cualquiera. Es penoso, requiere un esfuerzo para superarlo y es una experiencia muy personal. Afecta las emociones, el cuerpo físico, el comportamiento, la mente y el espíritu. Si usted ha sufrido una pérdida o se encuentra afligido, ha de saber que no está solo; hay apoyos que usted puede aprovechar.

Las Tareas del Duelo

Es normal experimentar el duelo después de una pérdida. Existen cuatro tareas asociadas con el duelo, que ayudan a una persona ajustarse a la vida y al mundo que le rodea. Estas tareas pueden presentarse en cualquier orden, y con el paso de tiempo es posible que la persona necesite volver a emprenderlas.

#1: Aceptar la realidad de la pérdida

Hay maneras fundamentales por las que uno puede aceptar que la pérdida es real: reconocer verbalmente que ha ocurrido, planear un funeral o memorial o empezar a hablar de la persona fallecida en tiempo pasado.

#2: Reconocer el dolor asociado con la pérdida

La pérdida de una persona o cosa importante en la vida de uno produce una variedad de emociones. Estas incluyen sentimientos como la tristeza, el temor, la soledad, el desespero y el enojo. Puede causar sentimientos tan diversos como la culpabilidad, el alivio e incluso el impulso de echar las culpas a otros. Es importante reconocer, verbalizar y comprender estas emociones, y pedir a Dios consuelo y ayuda durante el proceso.

#3: Adaptarse a una nueva situación creada por la ausencia de la persona o cosa perdida

Esta tarea significa algo muy variado en diferentes personas según qué tipo de relación han tenido con la persona fallecida o la cosa perdida. Entran en juego también los papeles desempeñados por la persona afectada.

#4: Abrazar una nueva realidad

Esta última tarea significa crear una nueva conexión sana y apropiada de la vida emocional de uno con la persona fallecida – o la cosa perdida – mientras vive en el presente sin ella. Aquello implica permitirse sus pensamientos y memorias al mismo tiempo que se relaciona con cosas u otras personas que le dan placer.



Apoyo Después de una Pérdida

Es importante para las personas apenadas que identifiquen y dependan de relaciones de apoyo. Es importante para las personas apenadas que identifiquen y dependan de relaciones de apoyo. Estas suelen venir de los amigos, la familia o el clero. Puede incluir también la participación en un grupo de apoyo en la comunidad.

GriefShare es un modelo que ofrece grupos de apoyo comunitarios para gente que ha sufrido una pérdida. Con base bíblica, las comunidades se apoyan mutuamente en el duelo a través de reuniones en grupo.

Visite la página web de Charis (charisnetworkct.org) o la de GriefShare (griefshare.org) o llame al 1.800.395.5755 para buscar un grupo.

*“El Señor está cerca de los quebrantados de corazón, y salva a los de espíritu abatido.”
(Salmos 34:18)*

El Duelo Complicado y el Apoyo Profesional

Durante los primeros meses después de un fallecimiento o pérdida se experimenta con frecuencia una variedad de emociones y reacciones fuertes. Durante los primeros meses después de un fallecimiento o pérdida se experimenta con frecuencia una variedad de emociones y reacciones fuertes. En la mayoría de los casos estas reacciones disminuyen con el paso de tiempo y la persona puede disfrutar de su vida, las relaciones personales y sus actividades. A veces uno tiene más dificultad en superar la pérdida. Continúa teniendo emociones fuertes o no consigue funcionar bien durante un largo tiempo después de sufrirla. Esto se llama duelo complicado. El duelo complicado es como hallarse en estado de duelo agravado y prolongado que no permite que la persona se sane. Cuando uno sufre de duelo complicado, se beneficiará más que nada del asesoramiento y apoyo profesionales. Los consejeros capacitados pueden ayudar a la persona en enderezar los sentimientos y llevar a buen fin el proceso del duelo.

La página web de Charis (www.charisnetworkct.org) contiene una lista de consejeros profesionales cristianos en el área central de Connecticut.