

The logo is contained within a square frame with a double border: an inner light grey border and an outer dark red border. The text inside is white.

*Memorial*  
**JARDINES DE**  
**SANTA CRUZ**

# GUIA DE DUELO

CEMENTERIO • CREMACIONES • FUNERALES



Ha desarrollado esta guía para que sea una herramienta que oriente a las personas en situación de duelo por la pérdida de un ser querido.

Con el hecho de la muerte enfrentamos cambios físicos, psicológicos y sociales que desconocemos.

En la vida el único evento que podemos asegurar llegara en algún tiempo y lugar es el de la muerte, sin embargo es el evento que nunca prevemos y que evitamos al hablar, al pensar y al sentir.

Cuando tenemos un compromiso social de una fiesta de aniversario, graduación, nos preocupamos por el menú si es que somos los anfitriones o por la vestimenta si somos los invitados, de la misma manera deberíamos prepararnos para el momento en que nuestros seres queridos partan y para cuando nosotros mismos dejemos de existir en esta forma física..

# ¿Que es la Muerte y el Duelo?

## La muerte

Es una de las experiencias más difíciles que puede enfrentar un ser humano, no existe algo que nos prepare para tal experiencia pero si hay información, terapias o rituales que nos ayuda a sobrellevar la muerte de un ser querido.

## El Duelo

Es un proceso normal ante cualquier pérdida, provoca sentimientos de dolor y su función es la adaptación a la nueva situación de vida y busca que reconstruyamos nuestra propia vida.

Nuestros sentimientos ante la pérdida no siempre son los mismos, ni duele de la misma manera porque depende de varios factores, el más importante de ellos es qué significaba esa persona y qué papel jugaba en nuestra vida, lo que generalmente se entiende como apego.

Otros factores son nuestra personalidad, forma de ser, la manera en que enfrentamos las adversidades, la actitud, el apoyo con el que se cuenta, las circunstancias de la muerte.

Cuando se está en duelo se altera los sentimientos, los pensamientos, los comportamientos, y el funcionamiento del cuerpo, estas alteraciones generan confusión y temor, conocer que esto forma parte del duelo puede brindar tranquilidad y confort a quien lo vive y a quienes lo rodean.

---

*La función del Duelo es la adaptación a la nueva situación de vida y busca que reconstruyamos nuestra propia vida.*

---

# Las alteraciones más comunes

## Sentimientos

Tristeza  
Culpa y auto reproche  
Ansiedad  
Soledad  
Fatiga  
Impotencia  
Shock  
Anhelo  
Alivio  
Insensibilidad

## Sensaciones físicas

Vacio en el estomago  
Opresión en el pecho  
Opresión en la garganta  
Hipersensibilidad al ruido  
Sensación de despersonalización  
Falta de aire  
Debilidad muscular  
Falta de energía  
Sequedad en la boca

## Pensamientos

Incredulidad  
Confusión  
Preocupación  
Sensación de presencia del fallecido  
Alucinaciones (visuales y auditivas)

## Conductas

Trastorno del sueño  
Trastornos alimentarios  
Conducta distraída  
Aislamiento social  
Soñar con el fallecido  
Evitar recordatorios del fallecido  
Buscar y llamar en voz alta  
Suspirar  
Hiperactividad  
Llorar  
Atesorar objetos que pertenecen al fallecido

“

*El duelo es tan natural como llorar cuando te lastimas, dormir cuando estás cansado, comer cuando tienes hambre, estornudar cuando te pica la nariz.*

*Es la manera en que la naturaleza sana un corazón roto.*

*Doug Manning*

”



# Etapas del Duelo

## ■ **La primera reacción es la negación,**

no creer en lo que paso, las cosas de la vida carece de valor, se siente confusión y cierta incredulidad.

Luego tomamos conciencia de la perdida. Pasado el agite del funeral, la verdad golpea con fuerza la realidad se presenta un desasosiego por la separación en esta etapa es común que las culpa aparezca, los “si yo hubiera”, “si el medico hubiera”, “si Dios hubiera”, se acrecientan los sentimientos de rabia, intolerancia, sin embargo no está mal sentirlas, aparecen como parte de la aceptación de la muerte y la elaboración del duelo.

## ■ **La segunda etapa es el enojo,**

El duelo tiene altibajos, se puede pasar de un momento a otro de la calma a la furia, sin embargo esto no debe ser permanente ni común en la vida cotidiana de la persona, el duelo hay que elaborarlo, hay que esforzarnos por entendernos conocernos y andar el camino con plena conciencia.

## ■ Del enojo pasamos a la **negociación que es la tercera etapa,**

el apoyo social disminuye, nos sentimos como víctimas, pero comenzamos con el diálogo interno.

---

*En el proceso del Duelo, re ubicamos emocionalmente al fallecido y continuamos viviendo.*

---

■ **La cuarta etapa es la depresión.**

Esta depresión es la reacción natural es “un desequilibrio de componentes químicos y psíquicos que mantienen uniforme nuestro estado de ánimo y nuestra energía vital en movimiento”.

■ **Por ultimo viene la tan anhelada aceptación**

y una nueva situación de vida, con la aceptación emocional e intelectual de la pérdida, se reconstruye una nueva persona, es como una renovación, se asumen nuevos roles, se reconoce lo que se aprendió de la experiencia teniendo como resultado en muchas ocasiones el perdón y el olvido de las situaciones conflictivas del pasado.

Esto no significa que ya no pueda tener momentos de tristeza, pero hay un esperanzador futuro y se recuerda a la persona fallecida con amor, con sus defectos, virtudes y sin reproches o culpa.

## ¿Es cuestión de tiempo?

Si bien es cierto que como todo proceso toma tiempo, y este tiempo depende de la personalidad de la persona, no es solo eso, se requiere dedicarle esfuerzo, trabajo y continuidad es de esto que depende el tiempo que permite la elaboración del duelo.

El duelo no debe durar toda la vida, ni se trata de olvidar a la persona fallecida, se trata de encontrar un sentido nuevo a nuestra propia existencia, honrando la vida de los seres queridos que se nos han adelantado en el camino.

**Hay que “vivir las emociones y el dolor de la pérdida” para superarlo.**

# No es igual para **todos**

La muerte de un ser querido es una experiencia dolorosa y difícil de afrontar a cualquier edad.

**Los niños** no están libres de vivir un duelo, pero lo hacen de manera diferente, van de momentos de tristeza momentos de juego o lo más común en México es no involucrarlos en los funerales porque los adultos pensamos que no entienden y queremos evitar el que hagan muchas preguntas, sin embargo los expertos sugieren que debemos involucrarlos, notificarles lo más pronto posible del suceso y brindarles herramientas de apoyo y consuelo, la tristeza y la confusión es normal, es muy probable que se presenten los mismos síntomas de trastornos el sueño o e alimentación, lo que podemos hacer es acompañarlos, validar sus sentimientos y facilitarles la expresión de los mismos.

---

---

*Es muy importante hablarle a un niño con la verdad para que no se sienta traicionado, y dar respuesta a todas sus preguntas.*

---

---

**Los adolescentes** necesitan más atención y afecto de sus padres o de alguien más que pueda hacerlo, necesitan sentirse tomados en cuenta y saber con claridad que fue lo que paso, ser invitado a participar en en los rituales funerarios y que se respeten sus decisiones de asistir o no.

Debe conservar sus horarios, rutinas y normas, no debe ser sobre protegido y debe vivir esta etapa con sus responsabilidades sin que ole sean asignadas las de la persona fallecida.

**En los ancianos** debemos conocer que son más vulnerables tanto física, social y psicológicamente. Vivir un duelo en la tercera edad hace que aparezcan sentimientos de soledad, nostalgia y desmotivación, ellos requieren mayor comprensión, afecto y compañía.

**Las personas con discapacidad mental**, son frecuentemente aisladas, pero cuando se presenta un fallecimiento, deben vivirlo como todos los demás ya que según su grado de discapacidad ellos logran entender lo que significa morir.

**La muerte de perinatales**, son especiales porque la familia con frecuencia no publica su dolor porque no se sienten con la autorización social ya que no hubo ni un nacimiento, ni un bautizo, solo su entierro y su hijo queda sin nombre, no quedan fotos ni recuerdo, solo las expectativas y esperanzas, estas familias deben pasar por el proceso de duelo y ser reconocidas.

Cuando se enfrenta una **muerte por suicidio** los sentimientos son más intensos, existen preguntas que nunca tendrán respuestas, la familia se ve sometida a un estigma social porque genera vergüenza, aislamiento, señalización, muchas veces la forma de morir impide centrarse en la pérdida.

---


## Cada pérdida es única

Cada pérdida es única y la vivimos de manera distinta, porque nuestros apegos y afinidades son distintos y van evolucionando con la vida misma se puede perder el significado de amor incondicional, la sensación de seguridad, el rol de hijo, el sentido de familia, de pertenencia el soporte necesario para hacer frente a la vida, la identidad y la historia.

Podemos vivir la pérdida de abuelos, madre, padre, pareja, divorcio, infidelidad, hermanos, amigos, cambio de residencia, pérdida del empleo, de algún miembro de nuestro cuerpo por accidente o cirugías, y también podemos enfrentar la propia muerte.



# Consejos prácticos para elaborar **el duelo** de forma sana

- 
- Reconocer la pérdida
  - Educarse en el duelo
  - Re-invertir la energía emocional en nuevas relaciones o intereses
  - Liberar y trabajar las emociones de dolor
  - Mantener contacto con otras personas que están pasando por lo mismo
  - Cultivar los recuerdos, permitiéndonos evocar momentos positivos
  - Aceptar la realidad “lo que paso es lo único que pudo haber pasado “
  - Concederse el tiempo para ayudar a recomponer pensamientos
  - Buscar grupos de ayuda
  - Pedir ayuda a profesionales
  - Hacer actividades recreativas, deportivas, meditación, no quedarse estático
  - Hablar de tu situación con otro que lo escuche con interés

# Es importante cuidarse **uno mismo**

La disposición y actitud con que se asumen las situaciones puede ayudar a aceptar los sentimientos como algo normal.

La compañía es básica, la escucha, los abrazos, el apoyo, puede facilitar el proceso.

Debemos conocer que en el duelo no hay cosas ni buenas ni malas, no existe un orden ni un tiempo fijo, no todos se recuperan de la misma forma y al mismo tiempo, sin embargo algunas actitudes pueden ayudar a sobrellevar el dolor, como visitar el cementerio, conservar su habitación, escribirle una carta, hablar con otras personas de la persona fallecida, etc.

Por último queremos decirle que si asiste a un funeral, y no tiene nada que decir de corazón, es mejor quedarse callado y no ocupar frases hechas o intentar dar consuelo con un “no llores porque no lo dejas descansar”.

Recuerde que un buen abrazo es más y que cada persona tiene su tiempo y su forma de hacer el proceso de aceptación.

---

***“NO deben tomarse decisiones importantes” durante el proceso del funeral y mientras se está en duelo porque los sentimientos pueden confundirlo y lo hacen emocionalmente vulnerable.***

---

## Bibliografía

- Kübler-Ross, Elizabeth., sobre la muerte y los moribundos. 2° Ed. México: Random House Mondadori, 2011.
- Pérez Islas, Ma. Gabriela., cómo curar un corazón roto. 1° Ed. México: Planeta Mexicana, 2011.
- Josaya., Ho-oponopono, La paz comienza en ti. 3° Ed. Argentina: Sirio, 2011.
- Fonnegra De Jaramillo Isa., De cara a la muerte. Intermedio Editores, Bogotá, Colombia. 2009.
- Kübler- Ross, Elizabeth., Una luz que se apaga. México. Pax.
- Montoya Carrasquilla J., Pérdida, Aflicción y luto. Medellín Colombia: Litoreservicios. 2008.



## Funeraria y Panteón Privado Memorial Jardines de Santa Cruz

### OFICINA CHALCO

Dirección: Av. Cuauhtémoc, 71 ABarrio  
La Conchita, Chalco, Edo. de México

### CEMENTERIO

KM 21.5 Carretera Federal México-Cuautla,  
Tlalmanalco, Edo. de México.

Teléfono: (55) 5973 3608-09/ 3092 0167

Correo: [info@jardinesdesantacruz.com](mailto:info@jardinesdesantacruz.com)

[www.jardinesdesantacruz.com](http://www.jardinesdesantacruz.com)