

Consejos útiles

Las siguientes sugerencias pueden ayudarle con su pesar

- Mantenga una rutina normal.
- Pase tiempo con otras personas, evite el aislamiento.
- Lleve un diario; escriba todos los pensamientos y sentimientos asociados con la pérdida.
- Cree un libro de recuerdos de su ser querido para mantener vivos los recuerdos.
- Hable con una persona en quien confía; cuénteles sobre la pérdida.
- Haga cosas emocional y físicamente saludables que le hagan sentirse bien.
- Exprese sus sentimientos abiertamente y permítase llorar.
- Coma una dieta bien balanceada y regularmente, incluso si no tiene hambre.
- Póngase en contacto con personas y grupos que pueden ofrecerle apoyo y ayuda.

Si el proceso de recuperación es demasiado abrumador, busque ayuda profesional

Recursos

County of Los Angeles
Department of Mental Health

LÍNEA DIRECTA DE ACCESO AL CENTRO
1-800 854-7771

ó

562-651-2549 TTY

Disponibles las 24 horas del día, los 7 días de la semana, feriados inclusive

County of Los Angeles Board of Supervisors



Hilda L. Solis

Primer Distrito

Mark Ridley-Thomas

Segundo Distrito

Sheila Kruehl

Tercer Distrito

Janice Hahn

Cuarto Distrito

Kathryn Barger

Quinto Distrito

Sachi A. Hamai

Jefe Ejecutivo

Los Angeles County
Department of Mental Health
Community and Government Relations Division
Public Information Officer

550 South Vermont Avenue, 6th floor

Los Angeles, CA 90020

213-738-3700

dmh.lacounty.gov

County of Los Angeles Department of Mental Health



Pesar



Fomentando la esperanza, promoviendo el bienestar y apoyando la recuperación

Emergency Outreach Bureau
Disaster Services

550 South Vermont Avenue, 10th Floor

Los Angeles, CA 90020

213-738-4919

dmh.lacounty.gov

Jonathan E. Sherin, M.D., Ph.D.
Director



County of Los Angeles Department of Mental Health

Misión

Enriquecer las vidas de las personas mediante asociaciones diseñadas para fortalecer la capacidad de la comunidad para apoyar la recuperación y la resistencia.

¿Qué es el pesar?

Información general

El pesar es una respuesta natural a la pérdida, particularmente a la pérdida de alguien o algo con lo cual se había formado un vínculo. Las pérdidas pueden incluir la pérdida del empleo, de mascotas, de la condición que se tenía, del sentido de seguridad, de orden o posesiones o de un ser querido. Nuestras respuestas a la pérdida pueden variar y están influenciadas por la personalidad, la familia, la cultura y las creencias religiosas.

Síntomas físicos

- Sensación de vacío en el estómago.
- Pérdida del apetito.
- Inclinación a llorar.
- Tensión e irritabilidad.
- Cansancio; insomnio.

Síntomas emocionales

- Inquietud; incapacidad para concentrarse.
- Soñar frecuentemente con el ser querido.
- Bronca/culpa respecto a la relación con el ser querido.
- Cambios de humor frecuentes.
- Bronca hacia el ser querido por haber muerto.

Etapas del pesar

- Negación
- Enojo
- Negociación
- Depresión
- Aceptación
- **Negación: "Esto no me puede estar ocurriendo a mí".**

Esto protege a las personas de experimentar la intensidad de la pérdida.

- **Enojo: "No es justo, ¿cómo me puede ocurrir esto a mí?"**

Esta reacción generalmente ocurre cuando una persona se siente impotente, indefensa o abandonada.

- **Negociación: "Daré todos los ahorros que tengo si..."**

Negociación con un poder superior.

- **Depresión: "Extraño a mi ser querido, ¿para qué continuar?"**

Después de reconocer la magnitud de la pérdida, las personas pueden volverse silenciosas y aislarse, y pasar mucho tiempo llorando y penando. Algunos de los síntomas típicos son cambios en el sueño y el apetito, falta de energía y concentración, y brotes de llanto. Durante esta etapa también pueden surgir sentimientos de soledad, vacío, aislamiento y lástima por uno mismo, lo cual contribuye a esta depresión reactiva.

- **Aceptación: "Todo va a estar bien".**

La etapa final llega con paz y el entendimiento de la pérdida.

Las etapas mencionadas pueden ocurrir en cualquier orden hasta alcanzar la aceptación (por ejemplo, algunas personas pueden pasar de la negación, al enojo a la negociación y nuevamente al enojo antes de alcanzar la aceptación).



Cómo sobrellevar el pesar

El pesar es una parte normal de la vida y puede conllevar cierto grado de riesgo cuando el apoyo que hay es limitado. Mientras que muchas personas son capaces de trabajar su pérdida independientemente, el apoyo adicional de amigos, familiares, la comunidad de fe, grupos de apoyo y un especialista en salud mental puede ayudarlo en el proceso de recuperación. Todos reaccionamos de manera distinta; su experiencia es exclusivamente suya. El apoyo puede venir de distintas fuentes:

- **Familia**

Hablar sobre su pérdida puede hacer que la carga de la pena sea más liviana

- **Amigos**

Permita que lo cuiden las personas que lo quieren, incluso si se siente orgulloso de ser fuerte y autosuficiente.

- **Comunidad de fe**

Su comunidad religiosa puede darle apoyo emocional. Si está distanciado de su comunidad religiosa o no pertenece a una, éste puede ser un buen momento para volver a ponerse en contacto o explorar alternativas.

- **Grupos de apoyo**

Hay muchos grupos de apoyo para personas que están penando. Estos grupos incluyen a personas que han perdido a hijos, sobrevivientes de suicidios, etc.

- **Terapeutas y otros profesionales**

Hablar con un terapeuta puede ser una buena idea si los síntomas persisten.

Cambios en los patrones de sueño, cambios en la alimentación y el dormir, su estado emocional afecta su capacidad para llevar a cabo su rutina diaria, etc.