

Consejos De La Abuela Para Cocinar

- La aflicción es el proceso que uno experimenta mientras se ajusta uno a la pérdida de algo o alguien importante en su vida.
- La pérdida de un trabajo, de mudarse, de divorcio, de la muerte de un ser querido, o un cambio de salud son una de las pocas situaciones que pueden causar la aflicción.
- La aflicción agota físicamente y emocionalmente. También es irrazonable e impredecible y puede agitar su estabilidad.
- La cantidad de "trabajo" que requiere su aflicción dependerá de las experiencias en su vida, el tipo de pérdida, y cualquier otra cosa estresante que tenga en su vida durante ese tiempo.
- Una pérdida súbita e inesperada es más traumática, interrumpe más y requiere más tiempo para asimilarla.
- Si su pérdida ocurrió por causa de la violencia, puede esperar que todas las reacciones normales de la aflicción sean exageradas.
- Puede perder confianza en su propia habilidad para hacer decisiones y/o confiar en otros.
- Muchas veces puede retar sus propias suposiciones sobre la imparcialidad, la orden de la vida, y sus creencias religiosas.
- Los olores pueden atraer recuerdos de una pérdida y traen una ola fresca de la aflicción.
- La estación, con todos sus colores y su clima, también pueden hacerte retroceder a ese momento en el que tu mundo se detuvo.
- Puede ser que sienta que no tiene control sobre su vida.
- El trabajo puede proveer alivio de aflicción, pero en cuanto entre a su coche y empiece a conducir a casa, podrá sentir que la aflicción le inunda nuevamente.
- Puede que por un tiempo breve se sienta incapaz de funcionar en el ambiente de trabajo.
- Porque la aflicción distrae, eso quiere decir que está propenso a accidentes.
- El objetivo de la aflicción no es superar o recuperarse de la pérdida, sino que tiene que caminar a través de la pérdida.
- A través de los años mirará hacia atrás y descubrirá que esta aflicción sigue enseñándole nuevas cosas de la vida. Su entendimiento de la vida seguirá siendo mas profundo.

Si Usted Es La Cocinera

- ◆ Esta es su aflicción—y de nadie más. Sus amistades no pueden sentir su pérdida de la misma manera que usted la siente. No afectará la vida de ellos como le afecta a usted. Y eso le puede molestar.
- ◆ Tal vez al principio piense que es mejor morir que tener que pasar por este dolor. Solo trate de mantenerse con vida. Oscilación súbita en su estado de humor es normal. De repente puede sentirse irritada.
- ◆ Trate de educar lo mejor que pueda a sus amistades sobre lo que usted necesita y de que manera ellos pueden ayudarle. Sea lo más honesto que pueda sobre sus sentimientos.
- ◆ Si siente que sus amistades lo han defraudado, no se de por vencido. Pero si siguen siendo insensibles de su aflicción, puede que tenga que distanciarse de ellos por una temporada hasta que se sienta más fuerte.
- ◆ Al principio puede que quiera hablar con cuanta gente sea posible, pero después de un mes, más o menos, encuentre una o dos personas en quien pueda contar a lo largo y que simplemente estén con usted y que le escuchen cuando necesite hablar.
- ◆ Escriba sus pensamientos en un diario. Le ayudará a procesar y también a recordar las nuevas intuiciones que está aprendiendo.
- ◆ Considere acudir a un grupo de apoyo. Atienda por lo menos tres veces antes de decidir si le ayudará.
- ◆ Esté dispuesta para recibir consejería.
- ◆ Haga ejercicios, duerma, tome suficiente líquidos, y coma una dieta balanceada.
- ◆ Mímese, báñese con burbujas. Vaya a que le hagan un masaje.
- ◆ Trate de no comparar su aflicción con la de otras personas. No le darán puntos por tener una experiencia más dolorosa que la de otras personas. Y no sentirá menos dolor si la pérdida de otros es peor que la de usted.
- ◆ Usted merece volver a ser feliz. Ser feliz no quiere decir que olvidó. Aprenda a estar agradecida por los días buenos que tiene.
- ◆ No sea tan dura con si misma.
- ◆ Mucho después de que otros se hayan olvidado de su pérdida, usted seguirá recordando. Aprenda a estar contenta con sus recuerdos privados.

Si su amiga es quien hace el Caldo de Lágrimas

- ◆ Acompañe a su amiga, aunque no la entienda.
- ◆ Sea una fuente de consuelo escuchándola, riéndose, y llorando con ella.
- ◆ Manténgase cerca de su amiga y defiéndale el derecho de expresar su aflicción.
- ◆ Permita que su amiga se equivoque...o por lo menos que exprese su aflicción de una manera diferente a como usted lo haría.
- ◆ Mande flores. Mande dinero si sabe que eso le ayudaría.
- ◆ Mande tarjetas. El mensaje no necesita ser largo. Solo hágale saber que no se ha olvidado de ella. Mande una tarjeta cada varias semanas por un tiempo.
- ◆ Llame a su amiga. No se preocupe de estorbar. Permita que su amiga le diga si no quiere hablar de su pérdida hoy.
- ◆ La contestadora automática y los correos electrónicos son buenos medios para mantener la comunicación y permite que el doliente responda solo cuando sienta ganas de hacerlo.
- ◆ Trate de anticipar lo que su amiga necesite. Los dolientes a veces no saben que pedir.
- ◆ Evite ofrecer respuestas sencillas y clisés. Esto solo le da invalidez a su duelo. Tenga paciencia. No trate de apresurar la aflicción de su amiga.
- ◆ Permita a que su amiga se desahogue en su presencia. No cambie el tema, ni le diga que deje de llorar, ni actúe incomoda cuando llore.
- ◆ Hágale preguntas. Pero no le diga cómo debiera sentirse.
- ◆ Invite a su amiga a ir a eventos como lo hacían antes. Deje que ella decida si quiere ir o no.
- ◆ No suponga que su amiga terminó con su aflicción solo porque esta pasando un buen día.
- ◆ Esté consiente de los días festivos, los cumpleaños y los aniversarios.

Hacer Caldo y el Tiempo

- ◆ Trabajar la aflicción se lleva su tiempo. Mucho más tiempo de lo que uno quisiera.
- ◆ Si un hijo o un cónyuge muere, puede ser un año antes que el doliente empiece a recobrar un sentido de estabilidad, porque la pérdida resalta en cada temporada, cada festividad, en los aniversarios o en días especiales. El segundo año tampoco es tan bueno.
- ◆ Puede estar bien un minuto, y al siguiente minuto tocar fondo.
- ◆ Puede ser que las noches sean más difíciles. Algunas personas batallan para dormir mientras otras tienen dificultad en mantenerse dormidos. Y otros no quieren despertar.
- ◆ La mayoría de la gente puede tolerar la aflicción de otros solo por un mes y luego quieren que uno regrese a la normalidad.

Si un niño es el cocinero

- ◆ Sea honesto con el niño y déle explicaciones sencillas y claras según el nivel que pueda entender. Tenga cuidado de no sobrecargar al niño con demasiada información. Tal vez necesite repetirle esta información.
- ◆ Prepare al niño sobre lo que se puede esperar de una nueva situación, por ejemplo, en el servicio conmemorativo, o ver el cuerpo. Explíquelo lo mejor que pueda, las reacciones que otras personas puedan tener y que comportamiento espera del niño.
- ◆ Al considerar si un niño debe ir al servicio conmemorativo, consulte al niño. El deseo del niño debe ser la mayor razón para tomar una decisión. Incluya al niño en reuniones de cualquier nivel que ellos quieran participar. Tal vez lo único que quieran hacer es ayudar a hacer galletas para la recepción.
- ◆ Suponga que le harán preguntas como, "¿Porqué tiene sus lentes puestos si está muerto y no puede leer?" o, "¿Porqué está helada su piel?"
- ◆ A los pequeños les afecta más la interrupción de su ambiente que por la pérdida.
- ◆ Evite explicaciones sobre la muerte que causan confusión, como "se fue" O, "está dormida." Tal vez es mejor decir, "su cuerpo dejó de funcionar."
- ◆ Evite culpar a Dios por la muerte. En ves diga, "Dios no te quitó a tu hermanita, pero Dios le dio la bienvenida." O, "Dios está triste porque nosotros estamos tristes. Pero ya que murió tu hermanita, ella está con Dios."
- ◆ Si su niño no habla de su pérdida, no suponga que eso quiere decir que no le afectó.
- ◆ Sea consistente y mantenga la rutina normal lo más que se pueda.
- ◆ Anime al niño a que exprese sus sentimientos y a que haga preguntas.
- ◆ Los niños expresan su aflicción con el comportamiento, con juegos de fantasía y por medio de las artes.
- ◆ Si en el pasado los niños han visto llorar a los adultos, menos se preocuparan por las lágrimas ahora.
- ◆ Demuéstreles afecto y que sepan que los aman y que alguien siempre los cuidará.
- ◆ Cada niño reacciona diferente ante una pérdida. Comportamientos que se pueden observar incluyen: el aislamiento, mal comportamiento, disturbio en dormir y en comer, poca concentración, aferrarse demasiado, retrasar su estado de desarrollo, y comportándose con atributos del difunto.
- ◆ Compartir su aflicción con un niño es como le ayudará a que aprendan sobre la aflicción.

Si usted es un varón jefe de cocina

- ◆ Puede ser que el mundo no lo ve como la persona doliente que es. En nuestra sociedad, puede ser que por su género, solo lo vean como la persona que proporciona apoyo—un papel que seguramente lo hace bastante bien.
- ◆ Si a usted le enseñaron desde pequeño que “los muchachos grandes no lloran,” puede ser que se avergüence de sus propias lágrimas. Otras personas pueden sentirse incomodas con sus lágrimas.
- ◆ No reprima su aflicción. Encuentre un lugar seguro o a una persona que no tema su duelo.
- ◆ Puede ser que la gente le dice lo fuerte que es cuando reprime su aflicción. No confunda la aflicción con la debilidad y el no desahogarse con fortaleza. Es mas, reprimir su aflicción es muy duro para su cuerpo y puede debilitar su salud.
- ◆ El género no determina su estilo de desahogo, pero si puede afectar la manera en que usted se desahoga.
- ◆ Suponga que su manera inicial de responder a la aflicción es la manera correcta para usted en ese tiempo. Trate de no comportarse como otros piensan que debe hacerlo—sino como usted necesite hacerlo.

Si dos están cocinando

- ◆ La aflicción es única para cada individuo. Pueden experimentar la misma perdida, pero no se afligen de la misma manera. En otras palabras, están juntos en su aflicción, pero están a solas.
- ◆ Puede ser que al principio se sientan mas unidos que antes. Pero eso puede cambiar entre más lejos estén de su perdida mutua.
- ◆ Traten de no juzgarse el uno con el otro.
- ◆ Platiquen juntos cuando puedan.
- ◆ No deje que su pareja sea su única fuente de consuelo.
- ◆ Escribanse notas.
- ◆ Es normal querer que otros experimenten la aflicción de la misma manera que uno lo hace y que se comuniquen de la misma manera, pero la vida no es tan sencilla.
- ◆ El deseo sexual puede ser afectado. Los dos necesitan intimidad, pero no necesariamente el sexo. Platíquenlo.
- ◆ Recuerden el pasado, la esperanza del futuro, pero vivan en el ahora.

Donde encontrar ayuda

Ya tenemos disponible las 24 horas al día, apoyo grupal en-línea y otros recursos para ayudarle durante los tiempos de aflicción. Porque hay miles de sitios en el internet relacionados con la pérdida y temas de la aflicción, solo hemos listado los sitios mayores. En estos lugares puede encontrar vínculos a muchos otros sitios buenos.

GriefWatch/Perinatal Loss (Vigilia aflicción/Perdida Peri natal) (somos nosotros) 2116 N. E. 18 Ave. Portland OR 97212 (503) 284-7426. Recursos para pérdidas de embarazo y apoyo para perdidas en general. El sitio incluye un índice para parientes, un tablón de mensajes, temas relacionadas con la aflicción. También se incluye información sobre El Corazón que Recuerda, El Certificado de la Vida, tarjetas personales para la aflicción, y mas. www.griefwatch.com

National Share Office (Oficina Nacional para Compartir) 300 First Capitol Dr. St Charles, MO 63301 (800) 821-6819. Este es un grupo de nivel nacional que ofrece apoyo grupal para los padres que han experimentado una perdida en el embarazo, e incluye un directorio nacional de apoyo grupal. www.nationalshareoffice.com

The Compassionate Friends (TCF) (Los Amigos Compasivos) National Chapter P.O. Box 3696 Oak Brook, IL 60522-3696 (877) 969-0010. Este es apoyo grupal para padres dolientes, hermanos, y abuelos quienes han experimentado la muerte de un hijo de cualquier edad. www.compassionatefriends.org

Parents of Murdered Children (POMC) (Padres de Hijos Asesinados) National Headquarters 100 Eighth Street #B41 Cincinnati, OH 45202 (513) 721-5683. Este es apoyo grupal al nivel nacional para padres y otras victimas de homicidio. www.pomc.com

Centering Corporation (Corporación de Centrar) 7230 Maple Street, Omaha, NE 68134 (402) 553-1200. Centrar tiene los mejores recursos para personas que han experimentado cualquier tipo de perdida. www.centering.org

The Dougy Center (El Centro de Dougy) es el centro nacional para niños dolientes y sus familias y un modelo internacional reconocido por su habilidad de proporcionar apoyo grupal por medio de un guía semejante a los participantes de cada grupo ya sea de niños, jóvenes y familias. www.dougy.org

Kids Said (Los Niños Dicen) es un lugar seguro donde los niños pueden compartir y apoyarse mutuamente para afrontar su aflicción sobre cualquiera de sus perdidas. En este lugar pueden compartir sentimientos, mostrar su trabajo de artes, conocer a personas con experiencias similares en-línea. <http://kidsaid.com>

Growth House (Casa de Crecimiento) tiene los mejores recursos de la red en las categorías principales de la aflicción, que incluye la aflicción de niños. www.growthhouse.org

Web Healing (Sanar en la Red) es una red para los que están sanando de una perdida. Tiene muchos vínculos hacia otros sitios. www.webhealing.com

1000 Deaths (1000 Muertes) es un recurso excelente para personas que han experimentado la muerte de un ser querido por medio de suicidio. www.1000deaths.com. Porque nosotros, los que nos quedamos, morimos mil muertes tratando de entender el porqué.

AARP tiene una página sobre la aflicción y la perdida que ofrece recursos de información detallada y diseñados para ayudar a adultos dolientes al igual que para proveedores profesionistas de apoyo del duelo. www.aarp.org/grifandloss

Divorce Care (Cuidado de Divorcio) es un grupo de apoyo especial que ofrece información e interacción mientras se recupera del dolor de divorcio. (800) 489-7778; P.O. Box 1739, Wake Forest, NC 27588. www.divorcecare.com

Divorce Transitions (transición de Divorcio) ofrece vínculos, recursos, apoyo, boletín para los que están en la agonía del divorcio. www.divorcetransitions.com

A Place to Remember (Un Lugar para Recordar) tiene materiales y recursos de apoyo para los que han sido tocados por una crisis durante el embarazo o la muerte de un bebe. www.aplacetoremember.com

Association for Pet Loss and Bereavement (Asociación para la Perdida y la Aflicción de un Mascota) es un sitio lleno de apoyo por medio de vínculos, cuartos de chatear y recursos para los dueños dolientes de mascotas. www.aplb.org

The Mental Health Net Directory (El Directorio de la Red de Salud Mental) puede ayudarle a encontrar terapeutas en su área. Este sitio también tiene más de 9000 recursos relacionados con temas de salud mental. www.mentalhelp.net

American Association of Suicidology (Asociación Americana de Suicidio) tiene vínculos excelentes relacionados con el suicidio. www.suicidology.org

Recovery Resources tiene cientos de vínculos para Recursos de Recuperación en www.soberrecovery.com

Resolve. The National Infertility Association (Resolver. La Asociación Nacional de Infertilidad) contiene información, referencias medicas, tablón de mensajes, (301) 652-8585; 7910 Woodmont Avenue, Suite 1350 Bethesda, MD 20814. www.resolve.org

International Council of Infertility Information Dissemination (INCIID) (Consejo Internacional para Repartir Información de Infertilidad) contiene páginas de datos, resúmenes de encuestas, directorio de profesionistas, cuartos para chatear sobre variedades de temas relacionados. www.inciid.org

Near Death Experience (Experiencia cerca la Muerte) Para las personas que quieren mayor información y comprensión sobre las experiencias de cerca la muerte de niños deben visitar *Entrando a la Luz*. Contiene búsquedas científicas, periódicos, tablón de mensajes. www.melvinmorse.com/light.htm

Victims of Violence (Victimas de Violencia) querrán ir en-línea de Victim-Assistance. Aunque es diseñada para profesionistas, tiene una abundancia de información que pudiera ayudar a cualquier persona que quiere entender el impacto que la violencia le hace al individuo. www.vaonline.org

GriefNet (Red de Aflicción) es una comunidad de internet de personas que afrontan la aflicción, la muerte y una mayor perdida. Tienen 37 correos electrónicos de apoyo grupal y dos sitios en la red. www.griefnet.org

The Tear Soup Cooking tips are copyrighted material from the publication Tear Soup, a recipe for healing after loss. Copyright Grief Watch 2008