



1000 Twinbrook Parkway
Rockville, Maryland 20851
(301) 424-0656
info@mhamc.org
www.mhamc.org

DESCONSUELO Y AFLICCIÓN

Información para los familiares de militares

La Asociación de Salud Mental expresa su gratitud a los valerosos militares que han perdido sus vidas y ofrece sus condolencias a sus familiares.

La muerte de un ser querido es siempre una situación difícil de enfrentar. Cuando alguien muere en una guerra o desastre, la aflicción puede ser aun mayor debido a la naturaleza repentina y potencialmente violenta del evento. Después de la muerte de un ser querido, usted experimenta el *desconsuelo*, lo que literalmente significa “sentirse despojado por la muerte”. Usted puede experimentar una gran diversidad de emociones, incluyendo:

- | | |
|-----------------|-----------------|
| * Rechazo | * Añoranza |
| * Incredulidad | * Cólera |
| * Confusión | * Humillación |
| * Consternación | * Desesperación |
| * Tristeza | * Culpa |

Estos sentimientos son reacciones comunes a la pérdida de un ser querido. Muchas personas experimentan, además, síntomas físicos de aguda tristeza – dolor estomacal, pérdida del apetito, trastornos intestinales, alteración del sueño o pérdida de energía. De todas las situaciones de estrés de la vida, el duelo es el que puede poner más seriamente a prueba sus sistemas de defensa naturales. Las enfermedades existentes pueden empeorar o pueden aparecer nuevos síntomas. Las reacciones emocionales profundas pueden incluir ataques de ansiedad, fatiga crónica, depresión y pensamientos suicidas.

Duelo es el proceso natural a través del cual una persona acepta una pérdida importante. El duelo puede incluir tradiciones religiosas o militares para honrar a la persona que ha fallecido o reuniones con amigos y familiares para compartir la pérdida. El duelo es personal y puede durar meses o años. La *aflicción* es la expresión externa de la pérdida. Es probable que su aflicción se exprese tanto física como psicológicamente. Por ejemplo, el llanto es una expresión física, mientras que la depresión es una expresión psicológica.

Tenga presente que el fallecimiento de un ser querido puede dar lugar a que tenga que realizar ajustes importantes a su vida, tal como criar a los hijos sólo, adaptarse a vivir sin compañía o volver a trabajar. Estos retos pueden intensificar cualquier ansiedad y aflicción que ya esté experimentando.

VIVIENDO CON LA AFLICCIÓN

Cuando un ser querido fallece, lo mejor que puede hacer es permitirse a sí mismo sentir tristeza. Hay muchas formas de hacer frente a esta situación en forma eficaz.

Busque a personas que le den consuelo. Busque a familiares y amigos que entiendan sus sentimientos. Dígalos cómo se siente; eso le ayudará a atravesar mejor el proceso del duelo. Únase a un grupo de apoyo que esté integrado por otras personas que hayan experimentado pérdidas similares. Existen grupos de apoyo en la mayoría de los establecimientos militares. Si se siente desconsolado, pida ayuda. No es signo de debilidad. Hable con un familiar, amigo, miembro del personal de servicios familiares, ministro o rabí de confianza. Los capellanes militares pueden ayudarlo, pues la mayoría de ellos recibe capacitación en consejería pastoral y crisis. No se aíle.

Cuide su salud. Visite al médico de su familia. Aliméntese adecuadamente, haga ejercicio y descanse bastante. Tenga cuidado del peligro que representa usar medicinas o alcohol para ahogar su tristeza.

Sea paciente. Se requiere tiempo y esfuerzo para asimilar una pérdida importante, aceptar los cambios en su vida y empezar nuevamente a vivir el presente sin vivir en el pasado.

Busque ayuda. Si sus sentimientos se convierten en una carga demasiado pesada, busque ayuda profesional para sobrellevar su dolor. Buscar ayuda es una señal de fortaleza y no de debilidad.

AYUDANDO A OTROS A ENFRENTAR SU DOLOR

Si alguien a quien usted aprecia ha perdido a un ser querido, puede ayudarlo a atravesar el proceso del duelo.

Escuche. Anime a la persona a hablar sobre sus sentimientos y a compartir con usted recuerdos de la persona que ha fallecido. Recuerde, una persona puede tardar un largo tiempo para recuperarse de la pérdida de un ser querido.

No ofrezca consuelo falso. Expresiones como “Fue lo mejor” o “Lo superarás con el tiempo” no ayudan a una persona que está de duelo. Por el contrario, ofrezca una simple expresión de dolor, y dedique tiempo para escucharlo.

Ofrezca ayuda práctica. Cuidar de los niños, cocinar y hacer mandados son formas de ayudar a alguien que está de duelo.

Recomiende la búsqueda de ayuda profesional cuando se necesite. No dude en recomendar la ayuda profesional cuando considere que alguien está experimentando demasiado dolor como para enfrentarlo solo.

AYUDANDO A LOS NIÑOS A ENFRENTAR SU DOLOR

Los niños enfrentan el dolor de forma diferente que los adultos. La muerte de uno de sus padres puede ser especialmente difícil para los niños pequeños y afectar su sentido de seguridad. Con frecuencia se sienten confundidos con los cambios que observan, especialmente si adultos bien intencionados tratan de evitar que se den cuenta de la verdad o de que vean el dolor del padre sobreviviente. Una comprensión limitada y la incapacidad para expresar sentimientos exponen a los niños muy pequeños a un riesgo especial, ya que pueden regresar a comportamientos anteriores (como orinarse en la cama), hacer preguntas acerca de la persona fallecida, que pueden parecer insensibles, inventar juegos relacionados con la muerte o pretender que la muerte nunca ocurrió.

Ayudar a un niño a superar su dolor puede generar un mayor estrés al padre que está de duelo. Sin embargo, los arranques de cólera o las críticas solo contribuyen a intensificar la ansiedad del niño y a retardar su recuperación. Por el contrario, dedíqueles más tiempo y hable honestamente con ellos con palabras que puedan entender. Ayúdelos a enfrentar sus sentimientos y recuerde que ellos lo observan esperando encontrar en usted un comportamiento adecuado y habilidades para sobrellevar el dolor.

RECURSOS DE AYUDA

Póngase en contacto con la oficina local de la Asociación de Salud Mental o con la Asociación Nacional de Salud Mental si desea información sobre salud mental, enfermedades mentales, alternativas de tratamiento y servicios de apoyo/tratamiento. Puede comunicarse con NMHA llamando al teléfono 1-800-969-NMHA (número gratuito) o ingresando a la página Web, www.nmha.org.

Tragedy Assistance Program for Survivors, Inc. ayuda a aquellas personas que han perdido a familiares en las Fuerzas Armadas. TAPS proporciona una red de apoyo de grupos paritarios, remisiones a consejería para casos de duelo e información sobre crisis. Puede ponerse en contacto con ellos llamando al teléfono 1-800-959-TAPS (8277) o ingresando a www.taps.org.

La **Línea Directa de Ayuda a Familiares de Miembros del Ejército** es 1-800-833-6622, y la **Línea Directa de Reservistas del Ejército** es 1-800-318-5298. La **Página Web de Reservistas del Servicio de Guardacostas** es www.uscg.mil/hq/reserve/reshmpg.html. El número telefónico de los **Centros de Servicio Comunitario de la Infantería de Marina** ubicados al oeste de Mississippi es 1-800-253-1624 y el número telefónico de aquellos ubicados al este de Mississippi es 1-800-336-4663.

La página Web del **Departamento de Asuntos de Veteranos de los Estados Unidos de América** contiene información y solicitudes de indemnización, salud, entierro, programas especiales y otros beneficios. Póngase en contacto con ellos en la página Web www.va.gov.

Las páginas Web relacionadas con servicios para familiares de militares que se indican a continuación contienen información y redes de conexiones: www.lifelines2000.org; www.militarycity.com (esto incluye acceso a www.armytimes.com, www.navytimes.com, www.airforcetimes.com y www.marinecorpstimes.com); www.afsv.af.mil/FMP; y www.sgtmoms.com

Para asistencia por teléfono, llame a la línea de emergencia del Condado de Montgomery al 301-738-2255.

Para asistencia inmediata a situaciones críticas, llame al Centro de Crisis del Condado de Montgomery al 240-777-4000.

Para información en general o datos relacionados, llame a la Asociación de Salud Mental al 301-424-0656 o visite

<http://www.mhamc.org/>