

**MINISTERIO DE CONSOLACIÓN**  
**Parroquia de San José, Elk Grove**  
**2016**

**CONTENIDO**

- SESIÓN 1 La Locura es Normal
- SESIÓN 2 Conocimiento de las Etapas del Duelo
- SESIÓN 3 Sobreviviendo el Estrés y la Soledad
- SESIÓN 4 Nuestros Sentimientos de Negación, Negociación, y Remordimiento
- SESIÓN 5 Nuestros Sentimientos de Ira y Depresión, Elementos Espirituales del Duelo y la Sanación
- SESIÓN 6 El Valor de las Memorias
- SESIÓN 7 Rito Memorial

# SESIÓN #1: La Locura es Normal

## Agenda:

1. Saludo y Bienvenida
2. Introducciones: el facilitador explica su papel de facilitador y no consejero y el propósito del grupo: compartir y facilitar el alivio de su pérdida. Explicar que estas sesiones fueron formadas por el *National Catholic Ministry to the Bereaved* y que nosotros solamente lo traducimos en español. Rapasar la página de Contenido.
3. **Preguntas:** hablar sobre la importancia de escribir respuestas a las preguntas atrás de cada sesión.
4. Oración de Apertura
5. Folletos:

### 1a Palabras del Duelo

El autor Carl Barkley describe la experiencia del duelo en perspectiva y nos anima a conocer la multitud de sentimientos asociados con el duelo. Ponga esto en su pared para recordarse que con ESPERANZA, FE, y CONFIANZA usted puede lograr mejorar.

#### VIDEOS

#1 ¿Que es La Tanatología?

#2 ¿Que es La Muerte?

### 1b El Elefante en el salón

Esto se lo mandaron a la consejera Ann Landers, por una persona quien recibió el ensayo de HOSPICIO cuando murió su hijo. Nuestro grupo de apoyo nos asistirá hablar del dicho “*elefante en el salón*”.

### 1c Sugerencias Para Manejar el Duelo

Sea paciente con sí mismo; pida y acepte ayuda; acepte sus sentimientos; admite el dolor – no se puede escapar; sea bueno con sí mismo; y acuérdesese que el duelo toma tiempo.

#### VIDEOS

#12 Miedo a La Muerte

Repasar la página de recursos, explicar cómo los pueden ver.

### 1d Preguntas

Trate de escribir sus respuestas a estas preguntas en su diario – le ayudara en comunicarse con sus sentimientos y su dolor.

## Oración de Clausura

**Ministerio de Consolación**  
**Grupo de Apoyo para El Duelo**  
**REGLAS BÁSICAS**

*La ley del Señor es perfecta, convertir el alma;*

*El testimonio del Señor es fiel, hacer sabio al sencillo,*

*Los mandamientos del Señor son rectos, alegrar el corazón;*

*El precepto del Señor es puro, alumbrar a los ojos.*

*Salmo 19; 7-8*

1. Confidencialidad – lo que se comparte en el grupo, se queda con el grupo.
2. Igualdad – todos los miembros son iguales. Nadie debe monopolizar. El dolor de uno no es peor que el del otro.
3. Este es un grupo de apoyo, no un grupo de terapia.
4. La participación es necesaria – este es un ambiente para compartir. No se forzará a nadie y puede pasar la palabra a otro.
5. Asistencia – es importante asistir a todas las sesiones, favor de notificar al facilitador.
6. Es importante que las reuniones empiezan y terminen a tiempo.
7. Este es un sitio seguro para compartir sentimientos, pensamientos y experiencias y para aprender el proceso del duelo – no existe sentimientos ni respuestas correctas e incorrectas.
8. Las enseñanzas de la Iglesia católica y la perspectiva de fe serán la fundación de nuestro grupo.
9. Orar el uno por el otro.



# Ministerio de La Consolación

## Estructura del Grupo de Apoyo de la Pérdida

1. Saludo y Bienvenida
  - Completar la Registración y Formas
2. Introducciones – es importante tomar tiempo para discutir esto:
  - El Facilitador se introduce y explica su papel (facilitador, no consejero)
  - Explicación del propósito del grupo (compartir su dolor y facilitar el alivio de su pérdida) y el formato de la sesión
  - Detalles de la organización
3. Reglas básicas – importante que todos entiendan las reglas
4. Oración de Apertura
5. Compartir:
  - Cada miembro declara su nombre, a quien ha perdido, cuanto tiempo ha pasado, y comparte un pensamiento – o completa la declaración de apertura
6. Repaso de las preguntas
7. Discusión del Tema (FOLLETOS)
8. Discusión de videos si se desea
9. Actividad de Conclusión
  - Resumen de la sesión
  - Asignar la tarea (preguntas)
  - Oración
  - Agradecer su asistencia, recordatorio de la próxima reunión, etc.
10. Refrescos y Socialización informal

## **ORACIÓN**

*Dios de toda consolación,  
en su infinito amor y misericordia para con nosotros,  
que cambias o tornas la oscuridad de la muerte  
en los albores de una nueva vida.*

*Muestra a tu pueblo compasión en aflicción.*

*Sé nuestro amparo y nuestra fortaleza  
para levantarnos de la oscuridad de esta pena  
hacia la paz y la alegría en tu presencia.*

*Te lo pedimos por Jesús Cristo*

*Nuestro Señor.*

- Autor Desconocido

**La mayoría de personas que han pasado por una pérdida sienten uno o más de lo siguiente:**

- estrechez en la garganta o un pesar en el pecho
- vacío en el estómago y pérdida de apetito
- sentimientos de culpabilidad y rabia (no necesariamente todos a la vez)
- inquietud o búsqueda de actividad pero se les dificulta concentrarse
- sentimiento como si la pérdida no es real—que en realidad no sucedió
- sentir la presencia de su ser amado: esperar que la persona pase por la puerta a la hora acostumbrada, escuchar la voz del ser querido, o ver el rostro del ser amado
- deambular sin rumbo, olvidadizo, sin terminar las cosas que empezó en la casa
- dificultad para dormir, soñando con frecuencia con el ser amado
- hacer gestos o asumir características del ser amado
- preocupación intensa con la vida del fallecido
- sentirse culpable o molesto por cosas que sucedieron/no pasaron en la relación con el fallecido
- rabia intensa con el ser amado por dejarlos
- tener la sensación que necesitan cuidar a las otras personas que parecen incómodas a su alrededor y por gentileza no hablar de los sentimientos de pérdida
- necesidad de contar, volver a contar y recordar cosas sobre el ser querido y la experiencia de la muerte
- cambios de humor sobre las cosas más insignificantes
- llorar en momentos inesperados

Son todas naturales y respuestas normales al dolor.

Es importante llorar y hablar con personas cuando necesita hacerlo.

Ya que llorar la muerte es tan doloroso y parece abrumarnos, nos asusta. Muchas personas se preocupan por saber si están haciéndolo de la forma “correcta” y se preguntan si los sentimientos que tienen son normales.

**D**

dolor

duelo

soledad

preocupación

insomnio

desesperación

**E**

stoy solo . . .

letargo

negación

culpable

enfado

***¿A dónde iré ahora?***

reclusión

**U**

pánico

derrota

vivir-en-el-pasado

miedo del futuro

melancolía

depresión

**L**

***¿Cómo puedo enfrentar la mañana?***

**O**

con

Esperanza – Fe – Confianza

**¡¡ENTONCES SI SOBREVIVIRÉ!!**

## Elefante en la Habitación

Hay un elefante en la habitación.

Es tan grande que es difícil evitarlo.

Sin embargo, sobrevivimos con un, "¿Cómo estás?" y "Estoy bien."

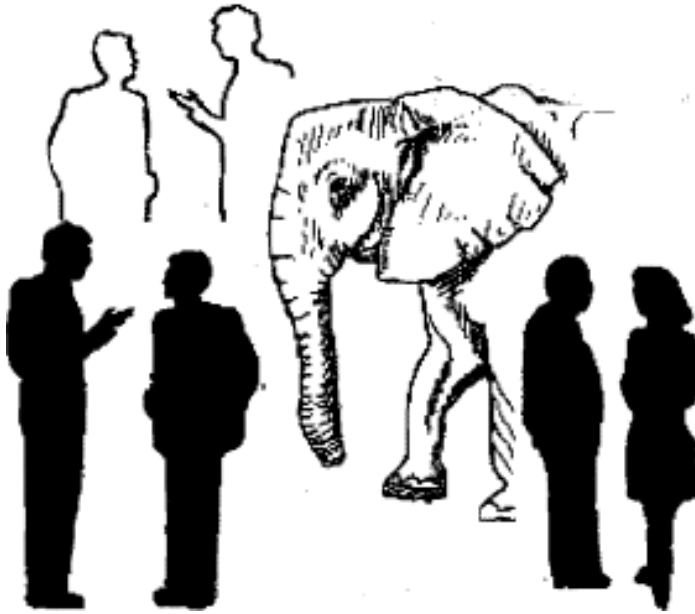
Y mil otras formas de plática trivial. Hablamos sobre el clima; hablamos del trabajo. Hablamos de todo lo demás, excepto del elefante en la habitación.

Hay un elefante en la habitación.

Todos sabemos que está allí.

Al platicar, estamos pensando en el elefante.

Esta constantemente en nuestra mente.



- Como puede ver, se trata de un elefante muy grande.
- Pero no hablamos sobre el elefante en la habitación.

Oh, por favor, mencionen su nombre.

Oh, por favor, digan "José" de nuevo.

Oh, por favor, hablemos del elefante en la habitación.

Porque si hablamos de su muerte, tal vez podamos hablar de su vida.

¿Puedo pronunciar su nombre "José", sin que mires hacia otro lado?

Porque si no puedo, me estas dejando solo. . .

En una habitación . . .

Con un elefante.



Este título no indica que otras personas en nuestra vida no nos ayudan con nuestro dolor. Necesitamos la ayuda de nuestra familia y amistades, y quizás hasta ayuda profesional. Al mismo tiempo es importante poner el esfuerzo de ayudarnos a nosotros mismos. Recuerda que el duelo toma mucha energía. Trátese a sí mismo con el cuidado y cariño que le ofrecerás a un buen amigo en la misma situación. Casi todos conocemos el dicho, *ama a tu prójimo, pero se nos olvida lo demás, como te amas a ti mismo*. No todas las sugerencias asistirán a todos. El duelo es una experiencia intensamente personal. Elige las ideas que te atraen.

#### **Sé paciente con tú mismo.**

- Sigue cuidadosamente. No te apresures demasiado. Su cuerpo, mente, y corazón necesitan energía para remendarse.
- No obtengas nuevas responsabilidades de inmediato. No te sobrepases. Mantiene de hacer decisiones al nivel mínimo.
- Olvídate de la idea de un periodo fijo para el duelo; un año, y luego esto pasará. Esto no es cierto. El duelo toma tiempo, el tiempo que se necesite.

#### **Pide y acepta ayuda.**

- Cuando es necesario, habla de sus sentimientos con otros que están cerca. Mucho dolor y daño es ignorado durante el duelo, porque no queremos molestar a nadie con nuestros problemas. ¿No quisieras que alguien cerca te pidiera ayuda si la necesitaban? Nuestra familia y amistades no pueden adivinar lo que sentimos. Algunos parientes y amistades no podrán manejar nuestro dolor. Es importante encontrar a la persona que se preocupe y comprenda, con quien puedas hablar claramente. Busca alguien comprensivo, otro pasando por lo mismo, o miembro de un grupo de apoyo.
- Acepta la ayuda y el apoyo que te ofrecen. Es normal necesitar consolación. Muchas veces la gente espera que tú les avises cuando estás listo para hablar o si necesitas algo. Díselos.
- Ora por la persona que falleció.

- Si te sientes mal y necesitas ayuda, comunícate con la línea telefónica “hotline” de 24 horas o con su religioso local.
- Participa en un grupo de autoayuda. Estos ofrecen apoyo, comprensión, amistad y esperanza.
- Date permiso de contemplar tus pensamientos, pero no te estanques por el temor al dolor. Es importante amar y disfrutar a las personas en tu vida en vez de apartarte de ellos.
- Si el dolor es intenso y prolongado, puede resultar tanto en síntomas físicos como emocionales. Si es necesario consigue un consejero competente. Verifica si tu seguro de salud cubre el costo. Es importante que te cuides.

#### **Acepta tus sentimientos.**

- Siente tus emociones. No las escogemos, las emociones nos escogen a nosotros.
- Permite el llanto. Nos hace sentir mejor.
- Permite la ira. Puedes sentir coraje con tú mismo, con Dios, con el difunto, con otros, o nomas coraje en general. No trates de cubrirlo. Deja que salga la ira, golpea la almohada o saco de boxeo, grita, nada, corta madera, haz ejercicios, etc., - pero desahógate.
- Puedes sentir que te estás volviendo loco(a), es reacción normal. Muchos sienten esto. No estás perdiendo la mente, solamente estás reaccionando a la muerte.
- La depresión es común. Ten cuidado de no apartarte de los demás. Si tu depresión es severa, o estas considerando el suicidio, obtiene asistencia profesional inmediatamente.
- Las emociones del sobreviviente pueden ser desgarradoras. Es importante sentir las. Si no las dejas salir, saldrán de otra manera. Eso es seguro. Se sufre más al tratar de ser valiente y atrapar los sentimientos adentro en vez de “sentirse muy descompuesto”. Comparte tu descompostura” con un ser querido comprensivo tan seguido como es necesario.
- Puede que tenga quejas psicósomáticas: problemas físicos a causa de tus reacciones emocionales; los problemas físicos son real; toma pasos para remediar esto.

### **Avanza hacia el dolor.**

- El dolor no se puede sobre pasar. No puedes sacarle la vuelta, es algo por lo cual tienes que pasar y tienes que sentirlo con toda fuerza para superarlo. Ten cuidado de que no te estanques en una etapa. Sigue tratando tu dolor.
- Haz tiempo para enfrentarte al dolor. No te involucres tanto en tu trabajo y otras actividades que no dejan tiempo para el luto.
- En tiempos de dolor severo, ten extremo cuidado con el uso de alcohol y prescripciones médicas. Los tranquilizantes no dan fin al dolor, nomás lo cubren. Esto puede llevarte más al retiro, la soledad y adicción. El trabajo del duelo requiere una mente alerta, no una aturdida y dormida.
- Consigue ayuda de un consejero o clero si no te comienzas a sentir mejor.
- Ten determinación para superar el dolor.

### **Se bueno con tú mismo.**

- Mantiene un diario. Es una manera de entender tus sentimientos y pensamientos. Ojalá que después de leerlo veas que estás mejorando.
- Trata de descansar adecuadamente. Acuéstate temprano. Evita la cafeína del café, té o refrescos.
- Buena nutrición es importante.
- Si los domingos o días especiales son muy difíciles, planea actividades que son consoladoras en esos tiempos.
- Lee los libros recomendados acerca el duelo. Esto ayuda entender por lo que cual estás pasando. Puedes encontrar sugerencias para superarte.
- Ejercicio moderado ayuda (caminar, el tenis, natación, etc.) Ofrece la oportunidad de librarte de frustración y asistir con el sueño.
- Empieza a formar tiempo agradable con familia y amistades. No te sientas culpable o desleal al disfrutar este tiempo. Tus seres queridos quieren que seas feliz y que vivas una vida completa.
- Haz las cosas un poco diferentes, pero no con muchos cambios de inmediato. Esto no es contradictorio.
- Planea cosas que te hagan sentir apasionante como un viaje, una visita, o almuerzo con un amigo especial. Empieza a crear recuerdos para mañana.
- Busca dichos o carteles que te motivan y ponlos donde se vean.

- Involúcrate con las necesidades de otros. Esto resulta en uno teniendo más confianza y autoestima. Únete a un grupo de voluntarios o grupo de apoyo. Las actividades de estos grupos ayudan con el dolor.
- Se bueno con tú mismo. Toma un baño caliente, toma el sol, toma tiempo para tú mismo (películas, teatro, cena, libro).
- Busca la armonía en tu vida; oración, descanso, trabajo, lectura, relajar, y jugar.
- Al sentirte listo, trata de recuperar una vida saludable al ampliar tus intereses. Toma tiempo para las actividades que traen propósito a tu vida. Piensa en hacer algo que siempre quisiste hacer; toma un curso, aprende un deporte, haz trabajo voluntario, ingresas a un grupo de la iglesia, o proyectos de la comunidad y pasatiempos. Aprende algo nuevo y también vuelve a disfrutar de intereses y amistades del pasado.
- Acuerda de tomar tu vida un momento a la vez, una hora, un día a la vez.

### **Recuerda que el duelo toma tiempo.**

- No te pongas expectativas imprácticas. El duelo requiere tiempo. Viene y se va.
- Recuerda que vas a mejorar. No pierdas la esperanza. Puedes sentir que algunos días solamente estás existiendo, pero días mejores regresarán. A la larga, llegarás a un nuevo propósito en tu vida.

Copyright © Hope for the Bereaved. All rights reserved. Hope for the Bereaved, Inc., 4500 Onondaga Blvd., Syracuse, NY 13219. Article taken from *Hope for the Bereaved* handbook., available at above address. Used with permission.

# VIDEOS/YouTube

---

## **Hospice Foundation of America**

(FUNDACIÓN de HOSPICIO AMERICANA)

[Comprendiendo el Duelo \(Understanding Your Grief\)](#)

## **TanatoTips**

### **Tanatología – Gaby Pérez**

1. [Tanatotip 04 La Negación](#)
2. [Tanatotip 05 El Enojo](#)
3. [Tanatotip 06 La Negociación](#)
4. [Tanatotip 07 La Depresión](#)
5. [Tanatotip 09 La Aceptación](#)
6. [Tanatotip 01 La Culpa en el Duelo](#)
7. [Tanatotip 03 El Tiempo y Las Cosas](#)
8. [Tanatotip 34 Sacar la Ropa](#)
9. [Tanatotip 18 La Importancia del Aquí y el Ahora](#)
10. [Tanatotip 17 Aniversario Luctuoso](#)
11. [Tanatotip 23 El Fallecimiento de Una Madre](#)
12. [Tanatotip 13 La Muerte de un Padre](#)
13. [Tanatotip 51 La Muerte de Un Abuelo](#)
14. [Tanatotip 15 La muerte de un Hijo](#)
15. [Tanatotip 08 La Muerte de un Hijo que no Nació](#)
16. [Tanatotip 21 La Muerte de Un Hermano](#)
17. [Tanatotip El Cuidado de Un Enfermo](#)
18. [Tanatotip 25 El Divorcio](#)
19. [Tanatotip 44 Perdida del Trabajo](#)
20. [Tanatotip 20 Como Hablarle a Los Niños de Muerte](#)
21. [Tanatotip 10 La Muerte de Una Mascota](#)
22. [Tanatotip 58 Duelo... a distancia](#)
23. [Tanatotip 59 Jubilacion](#)

### **Información General**

1. [Tanatotip Que Es La Muerte](#)
2. [Tanatotip 12 Miedo a La Muerte](#)
3. [Tanatotip Que Es la TANATOLOGÍA](#)
4. [Tanatotip 26 El Simbolo de la Tanatología](#)
5. [Tanatotip 02 La Profesionalidad del Terapeuta](#)

## **AARP (El Cuidado de Adultos Mayores)**

(ASOCIACIÓN AMERICANA de JUBILADOS)

1. [Como mantener una buena salud física](#)
2. [Como mantener una buena salud mental](#)
3. [Controla el estrés](#)
4. [4 técnicas de respiración que te dejan relajado](#)
5. [Como dormir bien y recuperar la energía](#)
6. [Relevo y como conseguirlo](#)
7. [El cuidado de un ser querido](#)
8. [Un día en la vida de un cuidador](#)
9. [Madre e hija- Cuida de quien cuida de ti](#)
10. [Padre e hija- Cuida de quien cuida de ti](#)
11. [Por qué es importante pedir ayuda](#)
12. [7 consejos para el cuidado a larga distancia](#)
13. [Conductas disruptivas](#)
14. [A qué edad se empieza a ser Viejo](#)

## **Dra. Lyda Arevalo-Flechas – TEDx San Antonio**

[All Alzheimer's Caregivers Are Not Created Equal](#)

(Todos los Cuidadores de Alzheimer no Son Iguales)

# MINISTERIO de CONSOLACIÓN RECURSOS

## LIBROS

---

### **PARA PRESTAR**

1. De la Muerte a la Vida, Joseph Champlin;
2. Ritual de Exequias Cristianas (Order of Christian Funerals) [Vigilia por un difunto Visperas];
3. Ritual de Exequias Cristianas (Order of Christian Funerals) [Funeral Mass / Misa Exequial];
4. De La Angustia A La Esperanza, Francisco Toston de la Calle;
5. Temas Calientes para Los Jovenes Cristianos by Jose Antonio Medina, S. T. D.

### **PARA COMPRAR**

**Gaby Perez:**

<http://www.gabytanatologa.com.mx/>

1. Como Curar Un Corazon Roto
2. Eligir No Tener Miedo
3. Viajar Por La Vida

## RECURSOS EN LÍNEA

(Páginas Principales)

---

### **AARP**

[\(ASOSACIÓN AMERICANA de JUBILADOS\)](#)

### **HOSPICE FOUNDATION of AMERICA**

[\(FUNDACIÓN de HOSPICIO AMERICANA\)](#)

### **CareNotes (Para Comprar)**

[\(Literatura en Español Sobre Ayuda de La Pena\)](#)

## *El camino por delante*

por

Thomas Merton, *Pensamientos en Soledad*

*Mi Señor, no tengo idea adónde voy.*

*Ni veo el camino delante de mí.*

*No puedo saber con certeza dónde terminaré.*

*Ni realmente me conozco a mí mismo.*

*Creo que estoy siguiendo Tu voluntad,*

*no quiero decir que en realidad lo estoy haciendo.*

*Sin embargo, creo que con mi deseo de favorecerte*

*lo hago, esperando que Te agrade.*

*Y espero que nunca haré nada aparte de ese deseo.*

*Y sé que si hago esto iré por el camino correcto,*

*aunque yo sepa nada al respecto.*

*Por lo tanto, confiaré en Ti siempre*

*aunque parezca que estoy perdido y en la sombra de la muerte,*

*no temeré, porque estás conmigo.*

*y nunca me dejarás enfrentar mis peligros solo.*

## PREGUNTAS

1. ¿Cómo me siento al venir a este grupo de apoyo para consolación?
  - ¿Tengo pensamientos negativos acerca esto?
  - ¿Siento indignación de que necesito el grupo?
  - ¿Me siento solo/a, nervioso/a, tenso/a, ansioso/a, cansado/a?
  - ¿Me siento inundado/a, en un estado de confusión?
  - ¿Me siento positivo acerca esto?
  - ¿Me siento bien por el valor de asistir?
  - ¿Tengo un sentido de comprensión e intimidad?
  - ¿Tengo un sentido de alivio porque existe un lugar seguro para compartir mis sentimientos y llorar, y saber que estoy bien?
  - ¿Siento una percepción de esperanza de que algún día me aliviare del dolor?
  - ¿Tengo emociones contradictorias, sentimientos negativos y positivos?
  
2. ¿Qué espero encontrar en estas sesiones? ¿Cuáles son mis expectativas?